

Бекітілді
№27 «Ақбота» б/б директоры
Кошкинова Г.М.
№1 педкөнес
26.08.2020 жыл



**Мектепке дейінгі ұйымда тәрбие мен оқытудың үлгілік бағдарламасын іске асыру бойынша
ересек «Жұлдызша» тобының дене шынықтыру оқу қызметінен
перспективтік жоспары
2020-2021 оқу жылы**

Ересек Жұлдызша топ

№	Тақырыбы	Мақсаты	Қажетті құрал-жабдықтар мен көрнекіліктер	Әдіс-тәсілдер	Сағат саны
1	Жүру.	Жаттығуларды орындау барысында бір-бірден тізбекпен және жан-жаққа шашырап жүгіруге жаттықтыру. Шыдамдылыққа, ептілікке баулу. Еденге қолмен сүйеніп, шығыршықтың ішінен өту, тақтай бойымен жүру барысында тепе-теңдікті сақтап жүруге үйрету.	4 шығыршық (диаметрі 50 см), екі тақтай (ені 20 см), баланың санына қарай жалаушалар.	Түсіндіру, көрсету, ойын	1
2	Кішкентай доппен орындалатын жаттығулар.	Кішірейтілген тірек алаңы бойынша тепе-теңдікті сақтауға үйрету. Алға жылжу арқылы екі аяқпен секіруге үйрету.	Бала санына қарай доп, тақтай (ені 20 см, биіктігі 30 см), орындықтар, текшелер.	Түсіндіру, көрсету, ойын	1
3	Кішкентай доппен орындалатын жаттығулар.	Кішірейтілген тірек алаңы бойынша тепе-теңдікті сақтауға үйрету. Алға жылжу арқылы екі аяқпен секіруге үйрету.	Бала санына қарай доп, тақтай (ені 20 см, биіктігі 30 см), орындықтар, текшелер.	Түсіндіру, көрсету, ойын	1
4	Орнында тұрып ұзындыққа секіру.	Орнында тұрып ұзындыққа секіруге үйрету. Балаларға көшеде ойнауға болатын бірнеше қимыл-қозғалыс ойындарын үйрету. Допты жоғары лақтыруға және қағып алуға жаттықтыру.	Бала санына қарай секіртпе, бау, қалта және доптар.	Түсіндіру, көрсету, ойын.	1
5	Тепе-теңдікті ұстап секіру	Тепе-теңдікті ұстауға жаттықтыру. Түрлі тәсілдермен жүруге үйрету, балалардың зейінін дамыту. Бірлікке баулу.	Бала санына қарай сылдырмақтар, дабыл жіп немесе арқан, гимнастикалық орындық, шығыршық (дм 1 м), қапшық, орындықтар және гимнастикалық таяқшалар, қаптар.	Түсіндіру, көрсету, ойын	2

6	Тепе-теңдікті ұстап секіру	Тепе-теңдікті ұстауға жаттықтыру. Түрлі тәсілдермен жүруге үйрету, балалардың зейінін дамыту. Бірлікке баулу.	Бала санына қарай сылдырмақтар, дабыл жіп немесе арқан, гимнастикалық орындық, шығыршық (дм 1 м), қапшық, орындықтар және гимнастикалық таяқшалар, қаптар.	Түсіндіру, көрсету, ойын	1
7	Жүруді жүгірумен, жүгіруді жүрумен алмастыру.	Жүруді жүгірумен, жүгіруді жүрумен алмастыруды үйрету. Ептілік, күш, шапшаңдық сияқты қасиеттерді дамыту. Қапшықты алысқа лақтыруға жаттықтыру.	Ұзын жіп, қапшықтар.	Түсіндіру, көрсету, ойын	1
8	Бөрене үстінде жүру(далада).	Бөрене үстінде жүруді үйрету. Ұйымшылдыққа тәрбиелеу. Доп лақтыру және допты екі қолмен қағып алу дағдыларын дамыту.	Әрбір балаға доп, текшелер немесе кегельдер 5-6 дана, жіп, бөрене.	Түсіндіру, көрсету, ойын	1
9	Бөрене үстінде жүру(далада).	Бөрене үстінде жүруді үйрету. Ұйымшылдыққа тәрбиелеу. Доп лақтыру және допты екі қолмен қағып алу дағдыларын дамыту.	Әрбір балаға доп, текшелер немесе кегельдер 5-6 дана, жіп, бөрене.	Түсіндіру, көрсету, ойын	1
10	Баскетбол ойынының элементтері.	Балаларды допты екі қолмен қағып алуға үйрету. Ұйымшылдыққа тәрбиелеу. Допты еденге ұру дағдыларын дамыту.	Әрбір балаға шығыршық, волейбол торы, доптар, кегельдер	Түсіндіру, көрсету, ойын	1
11	Допты домалату.	Жан-жаққа шашырап жүру және жүгіру түрлерін үйрету. Ептілік және жылдамдық тәрізді қасиеттерді дамыту. Допты бір-біріне домалату дағдыларын бекіту.	Балалардың санына қарай доптар, бағдар алу үшін жіптер мен таяқшалар.	Түсіндіру, көрсету, ойын	1

12	Допты домалату.	Жан-жаққа шашырап жүру және жүгіру түрлерін үйрету. Ептілік және жылдамдық тәрізді қасиеттерді дамыту. Допты бір-біріне домалату дағдыларын бекіту.	Балалардың санына қарай доптар,бағдар алу үшін жіптер мен таяқшалар.	Түсіндіру, көрсету, ойын	1
13	Қапшықты нысанаға лақтыру.	Қапшықты нысанаға дәлдеп лақтыруға үйрету және көзбен мөлшерлей білу дағдыларын дамыту.Ұжым болып ойнауға тәрбиелеу.Гимнастикалық қабырға арқылы өрмелеуге жаттықтыру.	Әр балаға гимнастикалық таяқшалар, лақтыруға арналған қапшықтар.	Түсіндіру, көрсету, ойын	1
14	Қыздар мен ұлдарға арналған ойындар.	Балаларды топта физиологиялық ерекшеліктеріне қарай ойнауға үйрету. Баланы көздеген мақсатына жету үшін қалай әрекет етуге үйрету. Қоршаған орта туралы ұғымдарын кеңейту және тереңдету.	Әр балаға доп, ұзын резенке, қуыршағы бар бесік, арқан, үлкен шығыршық,10 кегель, 4 гимнастикалық таяқшалар.	Түсіндіру, көрсету, ойын	1
15	Қыздар мен ұлдарға арналған ойындар.	Балаларды топта физиологиялық ерекшеліктеріне қарай ойнауға үйрету. Баланы көздеген мақсатына жету үшін қалай әрекет етуге үйрету. Қоршаған орта туралы ұғымдарын кеңейту және тереңдету.	Әр балаға доп, ұзын резенке, қуыршағы бар бесік, арқан, үлкен шығыршық,10 кегель, 4 гимнастикалық таяқшалар.	Түсіндіру, көрсету, ойын	1
16	Шыбынбике-Шыбынгүл.	Қ.Мырза Әлидің аудармасы бойынша жазылған «Шыбынбике-Шыбынгүл» ертегі-өлеңінен үзінді жаттату. Адамгершілік қасиеттерін дамыту. Арқан арқылы секіруге жаттықтыру; өз-өзін уқалауға жаттықтыру.	Әр балаға секіртпелер, ұзын секіртпе, арқан.	Түсіндіру, көрсету, ойын	1
17	Тепе-теңдікті сақтау.	Бір-біріне кеуде тұсынан допты лақтыруды үйрету. Шапшаңдық және ептілік тәрізді қасиеттерді дамыту. Басына қапшықты қойып, жерде созылып жатқан жіптің үстімен қолды әртүрлі	Барлық балаларға қапшықтар мен доптар. Алаңның сыртына жіпті қою.	Түсіндіру, көрсету, ойын	1

		қалыпта ұстап жүруге жаттықтыру.			
18	Тепе-теңдікті сақтау.	Бір-біріне кеуде тұсынан допты лақтыруды үйрету. Шапшаңдық және ептілік тәрізді қасиеттерді дамыту. Басына қапшықты қойып, жерде созылып жатқан жіптің үстімен қолды әртүрлі қалыпта ұстап жүруге жаттықтыру.	Барлық балаларға қапшықтар мен доптар. Алаңның сыртына жіпті қою.	Түсіндіру, көрсету, ойын	1
19	Алақай! Ауылдағы атам мен әжемнің үйіне қонаққа барамыз!	Үй жануарлары және үй құстарымен таныстыруды бекіту, жануарлардың қимылдарын салып, жаттығуларды орындау. Жылдамдық, ептілік және күштілік қасиеттерін дамыту. Қимыл-қозғалыс ойындарын ойнату арқылы балалардың зейіндерін дамыту.	Үй жануарлары мен үй құстарының бет перделері, ұнтаспа.	Түсіндіру, көрсету, ойын	1
20	Педагогтің белгісімен жүру және дамыту.	Нұсқаушының белгісі бойынша тоқтап жүруге және жүгіруге үйрету. Лақтыру күшін және көзбен мөлшерлей білуді дамыту. Көлденең тұрған нысанаға қапшықтарды лақтыруға жаттықтыру; заттар арасымен еңбектеп жүруге жаттықтыру.	Шығыршықтар (диаметрі 50 см). Шағын топтағы бала санына қарай әр балаға екі қаптан және 10 кегель.	Түсіндіру, көрсету, ойын	1
21	Педагогтің белгісімен жүру және дамыту.	Нұсқаушының белгісі бойынша тоқтап жүруге және жүгіруге үйрету. Лақтыру күшін және көзбен мөлшерлей білуді дамыту. Көлденең тұрған нысанаға қапшықтарды лақтыруға жаттықтыру; заттар арасымен еңбектеп жүруге жаттықтыру.	Шығыршықтар (диаметрі 50 см). Шағын топтағы бала санына қарай әр балаға екі қаптан және 10 кегель.	Түсіндіру, көрсету, ойын	1

22	Аттап отыра жүру.	Шашырап жұптасып жүру мен жүгіруге жаттықтыру. Жылдамдық және ептіліктерін дамыту. Кесек ағаштан аттап жүруге үйрету(ауыспалы қадам).	Әр балаға екі жалаушадан, 6-8 кесек ағаш.	Түсіндіру, көрсету, ойын	1
23	Аттракциондар.	Технологиялық картадан тыс уақытта да ойнауға болатын бірнеше қимыл-қозғалыс ойындарын үйрету. Ойын барысында ынтымақтастыққа баулу;жылдамдық және ептіліктерін дамыту. Ойын ережелерін сақтауға үйрету.	Шығыршықтар (диаметрі50 см). Шағын топтағы бала санына қарай әр балаға екі қаптан.	Түсіндіру, көрсету, ойын	1
24	Аттракциондар.	Технологиялық картадан тыс уақытта да ойнауға болатын бірнеше қимыл-қозғалыс ойындарын үйрету. Ойын барысында ынтымақтастыққа баулу;жылдамдық және ептіліктерін дамыту. Ойын ережелерін сақтауға үйрету.	Шығыршықтар (диаметрі50 см). Шағын топтағы бала санына қарай әр балаға екі қаптан.	Түсіндіру, көрсету, ойын	1
25	Музыкалық ырғақты жаттығулар.	Бір қалыпты(баяу)жартылай отыруды жәе жеңіл секірулерді үйрету. Белгіге жауап беру білігін дамыту. Гимнастикалық скамейканың үстімен жүруді үйрету; белгілі бағыт бойынша жүгіру дағдысын жетілдіру.	Гимнастикалық скамейка, бала санына қарай доптар.	Түсіндіру, көрсету, ойын	1
26	Командалық ойындар.	Ойындарды ойнау және жаттығуларды орындау барысында ұжымдық қимыл-әрекеттердің үйлесімділігін дамыту. Ұжым болып әрекет етуге,ұйымшылдыққа тәрбиелеу.Шапшаңдық,ептілік,төзімділік сияқты қасиеттерді дамыту.	Әр балаға доптан, кегельдер, гимнастиалық тақшалар,текше, орындықтар.	Түсіндіру, көрсету, ойын	1
27	Командалық ойындар.	Ойындарды ойнау және жаттығуларды орындау барысында ұжымдық қимыл-әрекеттердің үйлесімділігін дамыту. Ұжым болып әрекет етуге,ұйымшылдыққа	Әр балаға доптан,кегельдер, гимнастиалық тақшалар,текше,	Түсіндіру, көрсету, ойын	1

		тәрбиелеу. Шапшаңдық, ептілік, төзімділік сияқты қасиеттерді дамыту.	орындықтар.		
28	«Лақтан қайтадан адамға айналу үшін Иванушкаға көмек береміз!» атты спорттық мереке.	Балаларды еңбектеп жүруге үйрету. Шапшаңдық, ептілік, төзімділік сияқты қасиеттерді дамыту. Көлбеу жазықтықтың үстінде жүруге үйрету.	Орындық, туннель, үсті ойлы-қырлы тақтай, текшелер, гимнастикалық төсеніш, шығыршықтар.	Түсіндіру, көрсету, ойын	2
29	Бөрене үстінде еңбектеу.	Гимнастикалық орындық немесе бөрене үстінде еңбектеп жүруге және шеңбер бойымен жүгіруге үйрету. Негізгі қасиеттерді- шапшаңдық, ептілікті дамыту. Оң және сол қолмен құм толтырылған қалташаны алысқа дұрыс лақтыру дағдыларын дамыту.	Екі гимнастикалық орындық, әр балаға екі қапшықтан және бір текшеден, ойынға арналған жіп.	Түсіндіру, көрсету, ойын	2
30	Бөрене үстінде еңбектеу.	Гимнастикалық орындық немесе бөрене үстінде еңбектеп жүруге және шеңбер бойымен жүгіруге үйрету. Негізгі қасиеттерді- шапшаңдық, ептілікті дамыту. Оң және сол қолмен құм толтырылған қалташаны алысқа дұрыс лақтыру дағдыларын дамыту.	Екі гимнастикалық орындық, әр балаға екі қапшықтан және бір текшеден, ойынға арналған жіп.	Түсіндіру, көрсету, ойын	2
31	«Сылдырмақтар» ойыны.	Нұсқаушының белгісі бойынша бағытты ауыстырып жүру және жүгіруге жаттықтыру; «Сылдырмақтар» ойынының шартын түсіндіру. Негізгі қасиеттерді- шапшаңдық, ептілікті дамыту. Еңбектеуге және еденге қырымен тұрған баспалдақ таяқшаларының арасынан еңбектеп өтуге жаттықтыру.	Әр балаға сылдырмақтар, ит (аю) ойыншығы.	Түсіндіру, көрсету, ойын	2
32	Орындықта орындалатын жаттығулар.	Тепе- теңдікті сақтау қабілетін дамыту. Қозғалыс белсенділігінің уақытын кеңейту. Қимыл- қозғалысты үйлесімді ету қабілетін дамыту.	Жіп, текше, гимнастикалық орындық, құм салынған қапшықшалар.	Түсіндіру, көрсету, ойын	1

33	Орындықта орындалатын жаттығулар.	Тепе- теңдікті сақтау қабілетін дамыту. Қозғалыс белсенділігінің уақытын кеңейту. Қимыл- қозғалысты үйлесімді ету қабілетін дамыту.	Жіп, текше, гимнастикалық орындық, құм салынған қапшықшалар.	Түсіндіру, көрсету, ойын	1
34	Оң және сол қолмен лақтыру.	Көлденең қойылған нысанаға затты лақтыруды үйрету. Балаларды зерек болуға және бір-біріне қажетіне қарай көмек беруге үйрету. Бір орында тұрып, ұзындыққа секіруге үйрету, көзбен шерлей білу дағдысын және қимыл-қозалыс үйлесімділігін дамытуға ықпал ету.	Құм салынған қапшықтар, ұзын жіп, 3-4 шығыршық.	Түсіндіру, көрсету, ойын	1
35	Бастаушыны (жүргізушіні) ауыстырып жүру және секіру.	Бір орында тұрып секіруге жаттықтыру. Нұсқаушының берген белгісіне қарай жылдам әрекет етуге үйрету. Гимнастикалық орындық үстінде еңбектеуді жаттықтыру.	Бала санына қарай түсті орамалдар (20х 20см), 1-2 гимнастикалық орындық, 2 ұзын (8-10 м) жіп, қолшатыр.	Түсіндіру, көрсету, ойын	2
36	Бастаушыны (жүргізушіні) ауыстырып жүру және секіру.	Бір орында тұрып секіруге жаттықтыру. Нұсқаушының берген белгісіне қарай жылдам әрекет етуге үйрету. Гимнастикалық орындық үстінде еңбектеуді жаттықтыру.	Бала санына қарай түсті орамалдар (20х 20см), 1-2 гимнастикалық орындық, 2 ұзын (8-10 м) жіп, қолшатыр.	Түсіндіру, көрсету, ойын	1
37	Еңбектеу мен доға астынан өту.	Еңбектеу мен доғаның астынан өтуді кезектестіріп орындауды үйрету; бір орында тұрып, ұзындыққа секіруді жетілдіру. Нұсқаушының берген белгісіне қарай жылдам әрекет етуге үйрету. Көлденең тұрған нысанаға затты лақтырып жаттықтыру.	Бала санына қарай түсті орамалдар мен құм салынған қаптар, 2-3 доға, 3-4 үлкен шығыршық.	Түсіндіру, көрсету, ойын	1

38	Көлденең қойылған нысанаға лақтыру.	Оң және сол қолмен көлденең қойылған нысанаға лақтыруға жаттықтыру. Көзбен мөлшерлей білу дағдыларын дамыту, нысанаға тигізуге үйрету. Бір-бірлеп тізбекте жүру білігін және жүгіру дағдысын бекіту, бір орыннан ұзындыққа секіруді жетілдіру.	Әрбір балаға 2 текшеден, 2 ұзын жіп, лақтыруға арналған 3-4 үлкен шығыршық, 1 кішкентай шығыршық.	Түсіндіру, көрсету, ойын	1
39	Көлденең қойылған нысанаға лақтыру.	Оң және сол қолмен көлденең қойылған нысанаға лақтыруға жаттықтыру. Көзбен мөлшерлей білу дағдыларын дамыту, нысанаға тигізуге үйрету. Бір-бірлеп тізбекте жүру білігін және жүгіру дағдысын бекіту, бір орыннан ұзындыққа секіруді жетілдіру.	Әрбір балаға 2 текшеден, 2 ұзын жіп, лақтыруға арналған 3-4 үлкен шығыршық, 1 кішкентай шығыршық.	Түсіндіру, көрсету, ойын	1
40	Бір орыннан ұзындыққа секіру.	Бір орыннан ұзындыққа секіруге жаттықтыру. Тепе-теңдікті сақтау және бағдарлай білу біліктілігін дамыту. Гимнастикалық орындық үстінде жүруді бекіту.	Әрбір балаға 2 қарағай бүршіктері, 1-2 гимнастикалық қабырға, 2 баған, жіп немесе таяқша, ойынға арналған кішкентай шығыршық.	Түсіндіру, көрсету, ойын	1
41	Көлбеу қойылған тақтай үстімен жүру.	Көлбеу қойылған тақтай үстінде жүруге үйрету. Негізгі қасиеттерді шапшаңдық, ептілікті дамыту. Оң және сол қолмен алысқа лақтыруға үйрету, балалардың бір-біріне көңіл аударуына, ынтымақтаса ойнауына көңіл бөлу.	Бала санына қарай түрлі түсті орамалдар мен құм салынған қапшықшалар немес қалташалар, 1-2 көлбеу қойылған тақтай, 3-5 үлкен шығыршықшығыршықшығыршық.	Түсіндіру, көрсету, ойын	1
42	Көлбеу қойылған тақтай үстімен жүру.	Көлбеу қойылған тақтай үстінде жүруге үйрету. Негізгі қасиеттерді шапшаңдық, ептілікті дамыту. Оң және сол қолмен алысқа лақтыруға үйрету, балалардың бір-біріне көңіл аударуына, ынтымақтаса ойнауына көңіл бөлу.	Бала санына қарай түрлі түсті орамалдар мен құм салынған қапшықшалар немес қалташалар, 1-2 көлбеу қойылған тақтай, 3-5 үлкен шығыршықшығыршықшығыршық.	Түсіндіру, көрсету, ойын	1

43	Жатып орындайтын жаттығулар.	Жатып орындалатын жаттығулармен таныстыру. Негізгі қасиеттерді- шапшаңдық, ептілікті дамыту. Үш метрден он метрге дейін қайталамалы (челночный) жүгіруге жаттықтыру, іші толтырылған допты аттап жүруге жаттықтыру.	Іші толтырылған доптар.	Түсіндіру, көрсету, ойын	1
44	Еңбектеу және өрмелеу.	Гимнастикалық таяқшамен орындалатын жаттығулардың жаңа түрлерін меңгерту. Негізгі қасиеттерді- шапшаңдық, ептілікті дамыту. Балаларды еңбектеуге және өрмелеуге үйрету.	Әрбір балаға гимнастикалық таяқша, көз байлайтын материал, педагогтің таңдауына қарай алынған құралдар.	Түсіндіру, көрсету, ойын	1
45	Еңбектеу және өрмелеу.	Гимнастикалық таяқшамен орындалатын жаттығулардың жаңа түрлерін меңгерту. Негізгі қасиеттерді- шапшаңдық, ептілікті дамыту. Балаларды еңбектеуге және өрмелеуге үйрету.	Әрбір балаға гимнастикалық таяқша, көз байлайтын материал, педагогтің таңдауына қарай алынған құралдар.	Түсіндіру, көрсету, ойын	1
46	Орындықта жасалатын жаттығулар.	Орындықта отырып орындалатын жаттығу түрлерін үйрету. Негізгі қасиеттерді шапшаңдық, ептілікті дамыту. Допты қабырғаға лақтырып, ыршыған допты қайта қағып алу біліктерін үйрету.	Әрбір балаға орындықтар, доптар.	Түсіндіру, көрсету, ойын	1
47	Тепе-теңдікті сақтау жаттығулары.	Тепе-теңдікті сақтап жүруге жаттықтыру. Негізгі қасиеттерді шапшаңдық, ептілікті дамыту. Кішкентай шығыршықпен орындалатын жаттығуларды үйрету.	Әрбір балаға бір шығыршықтан, қалған құралдарды педагог өзі таңдайды.	Түсіндіру, көрсету, ойын	1
48	Тепе-теңдікті сақтау жаттығулары.	Тепе-теңдікті сақтап жүруге жаттықтыру. Негізгі қасиеттерді шапшаңдық, ептілікті дамыту.	Әрбір балаға бір шығыршықтан, қалған құралдарды педагог өзі	Түсіндіру, көрсету, ойын	1

		Кішкентай шығыршықпен орындалатын жаттығуларды үйрету.	таңдайды.		
49	Көлденең керілген жіптің немсе көлденең йылған таяқтың астынан өту.	Балаларға бір заттың астынан өтуді үйрету. Мәнерлігін дамыту. Икемділіктерін дамыту	Доп, екі баған, таяқша, лента.	Түсіндіру, көрсету, ойын	1
50	Қыс келді (далада өтеді).	Далада орындалатын жаттығу түрлерін үйрету. Негізгі қасиеттерді шапшаңдық, ептілікті дамыту. Керіліп тартылған жіптердің астынан өтуге жаттықтыру; екі қолмен допты лақтырып, оны қағып алуға үйрету.	Әрбір балаға берілетін доп, баған, жіп, шаналар.	Түсіндіру, көрсету, ойын	1
51	Қыс келді (далада өтеді).	Далада орындалатын жаттығу түрлерін үйрету. Негізгі қасиеттерді шапшаңдық, ептілікті дамыту. Керіліп тартылған жіптердің астынан өтуге жаттықтыру; екі қолмен допты лақтырып, оны қағып алуға үйрету.	Әрбір балаға берілетін доп, баған, жіп, шаналар.	Түсіндіру, көрсету, ойын	1
52	Далада шанамен сырғанау.	Таза ауада ойналатын қысқы ойындармен таныстыру. Негізгі қасиеттерді шапшаңдық, ептілікті дамыту. Шанамен сырғанауға жаттықтыру; қарды жұмарлап лақтыруға жаттықтыру; жүгіруді жүрумен, жүруді жүгірумен алмастыруға алмастыру.	3 волейбол добы, 4 шана, жалауша.	Түсіндіру, көрсету, ойын	1
53	Шаңғымен танысу (далада өтеді).	Балаларды шаңғы тебуге үйрету. Негізгі қасиеттерді –шапшаңдық, ептілікті дамыту. Жүгіруді жүрумен алмастыруға үйрету.	Ұзын жібі бар 5 жалауша, шаңғылар.	Түсіндіру, көрсету, ойын	1
54	Шаңғымен танысу (далада өтеді).	Балаларды шаңғы тебуге үйрету. Негізгі қасиеттерді –шапшаңдық, ептілікті дамыту. Жүгіруді жүрумен алмастыруға үйрету.	Ұзын жібі бар 5 жалауша, шаңғылар.	Түсіндіру, көрсету, ойын	1

55	Далада таяқсыз шаңғымен сырғанау.	Бір орында тұрып, өкшемен бұрылуды үйрету. Негізгі қасиеттерді –шапшаңдық, ептілікті дамыту. Сырғанау адымдаумен таныстыру.	20 жалауша, 4 жұп шаңғы таяқшасы мен шаңғылар.	Түсіндіру, көрсету, ойын	1
56	Шаңғыны таяғымен жинап, шаңғыны тасу.	Шаңғыны таяғымен біріктіріп, қолтықтарына қысып, оқу іс-әрекеті өтетін жерге тасуды үйрету. Негізгі қасиеттерді –шапшаңдық, ептілікті дамыту. Таяқтың ілмектерінің атқаратын қызметімен таныстыру, таяқпен серпіліп сырғанау адымдаумен таныстыру.	20 жалауша, шаңғылар, түрлі түсті доптар.	Түсіндіру, көрсету, ойын	1
57	Шаңғыны таяғымен жинап, шаңғыны тасу.	Шаңғыны таяғымен біріктіріп, қолтықтарына қысып, оқу іс-әрекеті өтетін жерге тасуды үйрету. Негізгі қасиеттерді –шапшаңдық, ептілікті дамыту. Таяқтың ілмектерінің атқаратын қызметімен таныстыру, таяқпен серпіліп сырғанау адымдаумен таныстыру.	20 жалауша, шаңғылар, түрлі түсті доптар.	Түсіндіру, көрсету, ойын	1
58	Беткейге сатылап көтерілу және түсу.	Таяқпен серпіле сырғанауды бірнеше рет қайталау. Негізгі қасиеттерді – шапшаңдық, ептілікті дамыту. Беткейге сатылап көтерілу және беткейден түсу жолымен таныстыру.	Әр балаға бір шаңғыдан, дабыл, қақпа.	Түсіндіру, көрсету, ойын	1
59	200-300 метр қашықтықта сырғанау.	Таяқпен адымдап сырғанауды қайталау, бір қатарсапқа тұруға жаттықтыру. Ойын ережелерін білу және нақты орындауға дағдыландыру. Аяқты қайшылап секіруге жаттықтыру.	20 жалауша, шаңғылар.	Түсіндіру, көрсету, ойын	1
60	200-300 метр қашықтықта сырғанау.	Таяқпен адымдап сырғанауды қайталау, бір қатарсапқа тұруға жаттықтыру. Ойын ережелерін білу және нақты орындауға дағдыландыру. Аяқты қайшылап секіруге жаттықтыру.	20 жалауша, шаңғылар.	Түсіндіру, көрсету, ойын	1

61	Шаңғымен адымдап жүру.	Бір қатар сапқа тұруға үйрету. Негізгі қасиеттерді-шапшаңдық, ептілікті дамыту. Шаңғымен нық адымдап жүруді үйрету.	Ұзын сапты 5 жалауша, шаңғылар.	Түсіндіру, көрсету, ойын	1
62	Шаңғымен сырғанап адымдауды үйрету.	Оңға және солға адымдап жүрумен таныстыру, сырғанап адымдауды қайталау. Негізгі қасиеттерді-шапшаңдық, ептілікті дамыту. Бір орында тұрып аяқты ауыстырып басын бұрылуды қайталау.	Шаңғылар, 4 жалауша, қақпа.	Түсіндіру, көрсету, ойын	1
63	Шаңғымен сырғанап адымдауды үйрету.	Оңға және солға адымдап жүрумен таныстыру, сырғанап адымдауды қайталау. Негізгі қасиеттерді-шапшаңдық, ептілікті дамыту. Бір орында тұрып аяқты ауыстырып басын бұрылуды қайталау.	Шаңғылар, 4 жалауша, қақпа.	Түсіндіру, көрсету, ойын	1
64	Таза ауадағы қысқы ойындар.	Таза ауадағы қысқы ойындармен таныстыру. Негізгі қасиеттерді-шапшаңдық, ептілікті дамыту. Ойын ережесімен таныстыру және оларды орындауға жаттықтыру; жүру түрлерін жаттықтыру.	4 шана, 6 жалауша, бала санына қарай шығыршық, нысана, хоккей немесе теннис добы, имек таяқ, қақпа.	Түсіндіру, көрсету, ойын	1
65	Алға қарай баспен домалау	Алға домалауды үйрету, негізгі қасиеттерді – шапшаңдық, ептілікті дамыту. Допты лақтыруды және қағып алуды бірнеше рет қайталау, бір орында тұрып биіктікке секіруге жаттықтыру.	Арқан, 4 гимнастикалық төсеніш, үлкен доптар, секіруге арналған 2 сырық ағаш, жіп.	Түсіндіру, көрсету, ойын	1
66	Алға қарай баспен домалау	Алға домалауды үйрету, негізгі қасиеттерді – шапшаңдық, ептілікті дамыту. Допты лақтыруды және қағып алуды бірнеше рет қайталау, бір орында тұрып биіктікке секіруге жаттықтыру.	Арқан, 4 гимнастикалық төсеніш, үлкен доптар, секіруге арналған 2 сырық ағаш, жіп.	Түсіндіру, көрсету, ойын	1
67	Жүгіріп өту.	Алға домалауды үйренуді қайталау. Негізгі қасиеттерді-шапшаңдық, ептілікті үйрету. Жүгіріп өту мен ұзын секіртпемен секіруді жаттықтыру.	4 гимнастикалық төсеніш, ұзын секіртпе, қапшық.	Түсіндіру, көрсету, ойын	1
68	Акробатика.	Балаларға дұрыс тыныс алу туралы әңгімелеу. Негізгі қасиеттерді-шапшаңдық, ептілікті үйрету. Таңертеңгі	4 гимнастикалық мат.	Түсіндіру, көрсету, ойын	1

		гимнастика кешенін орындау білігін тексеру, артқа және алға домалауды қайталау.			
69	Акробатика.	Балаларға дұрыс тыныс алу туралы әңгімелеу. Негізгі қасиеттерді- шапшаңдық, ептілікті үйрету. Таңертеңгі гимнастика кешенін орындау білігін тексеру, артқа және алға домалауды қайталау.	4 гимнастикалық мат.	Түсіндіру, көрсету, ойын	1
70	Қысқа секіртпемен секіру.	Өз жүрісін қадағалау тәсілдерін қайталау. Алға қарай домалауды қайталау. Қысқа секіртпе арқылы секірулерді қайталау.	Гимнастикалық маттар (төсеніштер), қысқа секіртпелер (балалардың санына қарай), доптар.	Түсіндіру, көрсету, ойын	1
71	«Ертедегіде қонақта» атты спорттық мерекесі.	Балалардың жылдамдық қасиеттерін дамыту. Сенімді қатынастарды нығайтуға бағыттау. Көзбен мөлшерлей білу дағдыларын дамыту. Баланың спортқа ұмтылысын, қызығушылығын қолдау.	Себеттер, қысқа спты ойыншық найзалар, шарлар, қағаздан жасалған гүлдер, кішкентай доптар, шарлар.	Түсіндіру, көрсету, ойын	1
72	«Ертедегіде қонақта» атты спорттық мерекесі.	Балалардың жылдамдық қасиеттерін дамыту. Сенімді қатынастарды нығайтуға бағыттау. Көзбен мөлшерлей білу дағдыларын дамыту. Баланың спортқа ұмтылысын, қызығушылығын қолдау.	Себеттер, қысқа спты ойыншық найзалар, шарлар, қағаздан жасалған гүлдер, кішкентай доптар, шарлар.	Түсіндіру, көрсету, ойын	1
73	Еңбектеп жүру.	Гимнастикалық орындық үстімен жүруге үйрету. Еңбектеп жүруге үйрету арқылы ептілік, шапшаңдық сияқты қасиеттерді дамыту. Допты бастан асырап, екі қолмен лақтыру.	Әр балаға екі текшеден, бала санына қарай орташа көлемдегі доптар (диаметрі 20-25 см), гимнастикалық орындық (ұзындығы 2,5-3м, ені 30-25 см, биіктігі	Түсіндіру, көрсету, ойын	1

			25-30 см).		
74	Бір орында тұрып ұзындыққа секіру.	Бір орында тұрып, ұзындыққа секіруге үйрету. Тепе-теңдікті сақтау қабілетін дамыту және қимылдарын реттеу. Бастан асырып лақтыруды бекіту.	Әр балаға екі қарағай бүршіктен (немесе кішкентай доптар), балалар санына қарай доптар, ұзын жіп.	Түсіндіру, көрсету, ойын	1
75	Бір орында тұрып ұзындыққа секіру.	Бір орында тұрып, ұзындыққа секіруге үйрету. Тепе-теңдікті сақтау қабілетін дамыту және қимылдарын реттеу. Бастан асырып лақтыруды бекіту.	Әр балаға екі қарағай бүршіктен (немесе кішкентай доптар), балалар санына қарай доптар, ұзын жіп.	Түсіндіру, көрсету, ойын	1
76	Допты домалату.	Допты бір-біріне лақтыруды үйрену. Белгіге назар аударып, жылдам жауап беру дағдсын қалыптастыру. Лақтыруды жетілдіру.	Бала санына қарай орташа доптар, 2 ұзын жіп.	Түсіндіру, көрсету, ойын	1
77	Қайталамалы жүгіру (челночный бег).	Қайталамалы жүгіруге жаттықтыру. Шапшаңдық, ептілік сынды қасиеттерді дамыту. Гимнастикалық орындық үстімен жүруге үйрету.	Бала санына қарай таспалар, 1-2 гимнастикалық орындықтар, орташа доп.	Түсіндіру, көрсету, ойын	1
78	Қайталамалы жүгіру (челночный бег).	Қайталамалы жүгіруге жаттықтыру. Шапшаңдық, ептілік сынды қасиеттерді дамыту. Гимнастикалық орындық үстімен жүруге үйрету.	Бала санына қарай таспалар, 1-2 гимнастикалық орындықтар, орташа доп.	Түсіндіру, көрсету, ойын	1
79	«Наурыз» атты спорттық мерекелік іс-шара	Қазақ халқының дәстүрлерімен балаларды таныстыру, спортқа сүйіспеншілігін қалыптастыру.	Гимнастикалық таяқшалар, түрлі түсті таяқшалар, спорттық бағаналар, тақиялар, жасанды зат.	Түсіндіру, көрсету, ойын	1
80	Бунамамен (жгутпен) орындалатын жаттығулар.	Бунамамен орындалатын жаттығуларды үйрету. Допты домалату барысында бағытты сақтауға үйрету. Гимнастикалық қабырғаға өрмелеп шығуға үйрету.	Бала санына қарай түрлі түсті орамалдар және орташа доптар, 2-3 доғалар (қақпалар), гимнастикалық қабырға, бала санына қарай	Түсіндіру, көрсету, ойын	1

			бунама.		
81	Бунамамен (жгутпен) орындалатын жаттығулар.	Бунамамен орындалатын жаттығуларды үйрету. Допты домалату барысында бағытты сақтауға үйрету. Гимнастикалық қабырғаға өрмелеп шығуға үйрету.	Бала санына қарай түрлі түсті орамалдар және орташа доптар, 2-3 доғалар (қақпалар), гимнастикалық қабырға, бала санына қарай бунама.	Түсіндіру, көрсету, ойын	1
82	Тігінен тұрған нысанаға лақтыру.	Тігінен тұрған нысанаға оң және сол қолмен лақтыруды жетілдіру. Ептілік қасиетін дамыту. Гимнастикалық қабырғаға өрмелеп шығуға үйрету.	Сылдырмақтар, құм салынған қапшықтар, бала санына қарай доптар, 1-2 гимнастикалық орындықтар, 3-4 үлкен шығыршық.	Түсіндіру, көрсету, ойын	1
83	Жүгіріп келіп ұзындыққа секіру.	Жүгіріп келіп ұзындыққа секіруді үйрету. Балаларды достық қарым-қатынаста болуға үйрету. Еңбектеп жүру және білте тақтайшаның астынан өту дағдыларын қалыптастыру.	Бала санына қарай текшелер, 2 бағана (немесе жіп), кішкентай шығыршық.	Түсіндіру, көрсету, ойын	1
84	Жүгіріп келіп ұзындыққа секіру.	Жүгіріп келіп ұзындыққа секіруді үйрету. Балаларды достық қарым-қатынаста болуға үйрету. Еңбектеп жүру және білте тақтайшаның астынан өту дағдыларын қалыптастыру.	Бала санына қарай текшелер, 2 бағана (немесе жіп), кішкентай шығыршық.	Түсіндіру, көрсету, ойын	1
85	Еңбектеу.	Гимнастикалық орындықтың үстінде еңбектей алу дағдыларын үйрету. Негізгі қасиеттерді-шапшаңдық, ептілікті дамыту. Тепе-теңдікті сақтауға жетілдіру және допты домалату дағдысын бекіту.	Бала санына қарай кішкентай шығыршықтар, орташа көлемдегі доп (екеуіне біреу), гимнастикалық орындық, волейбол торы, текшелер.	Түсіндіру, көрсету, ойын	1
86	Кедергілер.	Жоғарыға қарай өрмелеуге жаттықтыру. Қол мен аяқтардың қимыл-қозғалысын үйлесімді ету. Түрлі кедергілер арқылы жаттығулар орындау дағдыларын дамыту.	Әрқайсысына секіртпелер, текшелер, гимнастикалық орындықтар, бөрене, төсеніштер, текшелер.	Түсіндіру, көрсету, ойын	1

87	Кедергілер.	Жоғарыға қарай өрмелеуге жаттықтыру. Қол мен аяқтардың қимыл-қозғалысын үйлесімді ету.Түрлі кедергілер арқылы жаттығулар орындау дағдыларын дамыту.	Әрқайсысына секіртпелер, текшелер, гимнастикалық орындықтар, бөрене, төсеніштер, текшелер.	Түсіндіру, көрсету, ойын	1
88	Жұптасып орындалатын жаттығулар.	Тепе-теңдікті дамыту. Жұптасып жұмыс істеуге үйрету.Қимыл-қозғалыс үйлесімділігін қалыптастыру.	Гимнастикалық таяқшалар, доптар, себеттер, орындықтар, биіктікке секіруге арналған бағаналар.	Түсіндіру, көрсету, ойын	1
89	«Бауырсақ » атты спорттық мереке.	Түрлі физикалық жаттығулармен балаларды таныстыру. Жылдамдық сияқты қасиетін дамыту. Балалардың секіру мүмкіншіліктерін дамыту.	Жануарлардың бетпердесі, түрлі түсті шығыршықтар.	Түсіндіру, көрсету, ойын	1
90	«Бауырсақ » атты спорттық мереке.	Түрлі физикалық жаттығулармен балаларды таныстыру. Жылдамдық сияқты қасиетін дамыту. Балалардың секіру мүмкіншіліктерін дамыту.	Жануарлардың бетпердесі, түрлі түсті шығыршықтар.	Түсіндіру, көрсету, ойын	1
91	Жүру.	Жүру түрлерін меңгерту. Өмірлік маңызы бар жүру дағдылары мен біліктерін дамыту.Қимыл-қозғалыс үйлесімділігін қалыптастыру.	Әр балаға секіртпе, бағаналар, тақтай, орындық, жіп,бөрене, арқан.	Түсіндіру, көрсету, ойын	1
92	Лақтыруға үйрету.	Лақтыру тәсілдерін үйрету. Күштілік, ептілік, жылдамдық тәрізді қимыл қасиеттерін дамыту. Көзбен мөлшерлей білу қасиеттерін дамыту.	Әр балаға жалаушалар, доптар, қапшықтар, кегельдер, ойыншықтар, нысаналар.	Түсіндіру, көрсету, ойын	1
93	Лақтыруға үйрету.	Лақтыру тәсілдерін үйрету. Күштілік, ептілік, жылдамдық тәрізді қимыл қасиеттерін дамыту. Көзбен мөлшерлей білу қасиеттерін дамыту.	Әр балаға жалаушалар, доптар, қапшықтар, кегельдер, ойыншықтар, нысаналар.	Түсіндіру, көрсету, ойын	1

94	Кеңістікті бағдарлау.	Кеңістікте бағдарлай білуді үйрету. Күш, ептілік, жылдамдық тәрізді қимыл сапаларын дамыту. Көзді жұмып жүруге жаттықтыру.	Көзді байлайтын орамал, футбол добы, текшелер.	Түсіндіру, көрсету, ойын	1
95	Гимнастика.	Дененің тұлғасы дұрыс қалыптасуына арналған гимнастикалық жаттығуларды жасап үйрету. Гимнастикаға деген қызығушылықтарын арттыру. Жаттығуларды жасату арқылы қимыл үйлесімділігін дамыту; баспен домалатуға жаттықтыру.	Батут, арқан.	Түсіндіру, көрсету, ойын	1
96	Гимнастика.	Дененің тұлғасы дұрыс қалыптасуына арналған гимнастикалық жаттығуларды жасап үйрету. Гимнастикаға деген қызығушылықтарын арттыру. Жаттығуларды жасату арқылы қимыл үйлесімділігін дамыту; баспен домалатуға жаттықтыру.	Батут, арқан.	Түсіндіру, көрсету, ойын	1
97	Жұқпалы аурулар және олармен күрес.	Микроб туралы түсінік беру. Салауатты өмір салтын құруға баулу. Аурудың белгілерін білуге үйрету.	Плакаттар, қарындаштар, парактар.	Түсіндіру, көрсету, ойын	1
98	Өзін-өзі уқалау және бірін-бірі уқалау, сылап-сипау.	Уқалау, сылап-сипауға жаттықтыру. Балаларға уқалау мен сылап-сипаудың жеңіл түрлерін үйрету. Бір-бірін уқалау мен сылап-сипауға жаттықтыру.	Массажерлар.	Түсіндіру, көрсету, ойын	1
99	Өзін-өзі уқалау және бірін-бірі уқалау, сылап-сипау.	Уқалау, сылап-сипауға жаттықтыру. Балаларға уқалау мен сылап-сипаудың жеңіл түрлерін үйрету. Бір-бірін уқалау мен сылап-сипауға жаттықтыру.	Массажерлар.	Түсіндіру, көрсету, ойын	1
100	Жұп болып тұрып жаттығулар орындау.	Жұптасып жаттығулар жасауға үйрету. Бірлікке баулу. Затты игеру, жалаушамен орындалатын жаттығуларды жасап меңгерту.	Әрқайсысына жалаушалар, доп, төсеніштер, секіруге арналған бағаналар.	Түсіндіру, көрсету, ойын	1

101	Допты волейбол торына лақтыру.	Омыртқа бұлшық еттерін қатайту. Балалардың икемділігін дамыту. Балаларды еденде жатып созылуға үйрету, допты тордан асырып беруге жаттықтыру.	Волейбол торы, әр балаға доптан.	Түсіндіру, көрсету, ойын	1
102	Допты волейбол торына лақтыру.	Омыртқа бұлшық еттерін қатайту. Балалардың икемділігін дамыту. Балаларды еденде жатып созылуға үйрету, допты тордан асырып беруге жаттықтыру.	Волейбол торы, әр балаға доптан.	Түсіндіру, көрсету, ойын	1
103	Тыныс алу жаттығулары.	Имитациялық жаттығуларды орындауға жаттықтыру. Дұрыс тыныс алуға үйрету. Бір орында секіруге үйрету.	Бардюрлер, әр балаға секіртпеден.	Түсіндіру, көрсету, ойын	1
104	Ұзындыққа секіру.	Балаларға тақтайшамен орындалатын жаттығуларды үйрету. Спортқа деген қызығушылықтарын дамыту. Тепе-теңдік сақтап жүруге дағдыландыру, бір орыннан биіктікке секіруге жаттықтыру	Әр балаға секіртпе, орындық, шығыршық, төсеніш, тақтайша.	Түсіндіру, көрсету, ойын	1
105	Ұзындыққа секіру.	Балаларға тақтайшамен орындалатын жаттығуларды үйрету. Спортқа деген қызығушылықтарын дамыту. Тепе-теңдік сақтап жүруге дағдыландыру, бір орыннан биіктікке секіруге жаттықты	Әр балаға секіртпе, орындық, шығыршық, төсеніш, тақтайша.	Түсіндіру, көрсету, ойын	1
106	«Әкем, адам және мен-біз спорттық отбасымыз» атты спорттық іс-шара.	Өз күшіне сенімділік сезімін дамыту. Моральдық, ерік-жігерлілік қасиеттерін дамыту. Ойын ережесін білу және ойын барысында өзін-өзі басқара блуге үйрету.	Текшелер, шағын доптар, шығыршықтар, қапшықтар, орындықтар, гимнастикалық таяқшалар, үрленген доп, кегельдер.	Түсіндіру, көрсету, ойын	1
107	Жекпе-жектер (спорттық алаңда өткізіледі).	Жекпе-жек шарттарын түсіндіру.Балалардың тапқырлықтары мен ептіліктерін дамыту. Балалардың қозғалу дағдыларын дамыту.	Жалаушалар: қызыл және көк, шығыршықтар, жіп.	Түсіндіру, көрсету, ойын	1

108	Жекпе-жектер (спорттық алаңда өткізіледі).	Жекпе-жек шарттарын түсіндіру.Балалардың тапқырлықтары мен ептіліктерін дамыту. Балалардың қозғалу дағдыларын дамыту.	Жалаушалар: қызыл және көк, шығыршықтар, жіп.	Түсіндіру, көрсету, ойын	1
Барлығы:					108