

Бекітемін:

«Нұрасыл» балабақшасының
Менеджері: Бейсенбаева М.Ш



Ақмола облысы Қосшы қаласы «Нұрасыл» балабақшасы

Мектепке дейінгі тәрбие мен оқытудың үлгілік оқу бағдарламасының негізінде

2025-2026 оқу жылына арналған

Дене шынықтырудан ҰІӘ перспективалық жоспары

«Құлыншақ» МАД тобы

Қосшы қаласы 2024-2025

2025- 2026 ОҚУ ЖЫЛЫНЫҢ МЕКТЕПАЛДЫ ТОБЫНА АРНАЛҒАН ДЕНЕ ТӘРБИЕСІ ҮІӘ ПЕРСПЕКТИВАЛЫҚ ЖОСПАРЫ

Қыркүйек айы. 2025 ж			
Міндеті:	<p>Балалардың денсаулығын сақтау және қорғау, физикалық үйлесімді дамыту; спортқа деген қызығушылықты арттыру, салауатты өмір салты дағдыларын дамыту; дене тәрбиесіне баулу, дененің физикалық сапаларын: күш, жылдамдық, шыдамдылық, икемділікті дамыту; дене тәрбиесінің әртүрлі нысандарында шығармашылық, танымдық және сөйлеу қабілеттерін дамыту; балалардың дене қалыптарының дұрыс дамуына, қимылдарының үйлесімді қалыптасуына, жалпақ табандылықтың алдын алуға медициналық-педагогикалық бақылау жүргізу және ұлттық қимылды ойындар өткізуге жағдайлар жасау.</p>		
Мақсаты:	Жалпыдаму жаттығулар (ЖДЖ)	Негізгі қозғалыстар (НҚҚЖ)	Сағат саны
Жүру мен жүгірудің негізгі түрлерін орындау, оларды алмастыру, қарапайым дене жаттығуларымен ұштастыруды, Допты домалату, лақтыру және қағып алу, допты жерге оң қолмен және сол қолмен ұру дағдыларын дамыту	Құралсыз	1. Допты лақтыру. 2. Заттар арасымен екі аяқпен секіру.	2
Бір орында тұрып және қозғалыс барысында тізбекке тұру түрлерін, сапта тұзу жүру түрлерін орындау. Жүру мен жүгірудің негізгі түрлерін орындау, оларды алмастыру, қарапайым дене жаттығуларымен ұштастыру. Секірудің әртүрлі түрлерін орындау, тепе-теңдікті сақтай отырып өзгермелі жағдайлардағы секіру дағдыларын дамыту	Құрсаумен	1. Қатар орналасқан таяқтардан екі аяқпен аттап секіру. 2. Тепе-теңдік – қолға доп ұстап орындық үстімен жүру.	2
Организмнің шынығуы мен төзімділігін жетілдіру үшін түрлі жүктемелерді біртіндеп арттыра отырып дене жаттығуларын орындауды үйрету.	Лентамен	1. Тепе-теңдік – орындықпен жүріп ортада керілген жіптің астынан өту. 2. Қолмен отырғышқа таянып, кеудені жерден көтеріп, қолды бүгіп жазу	2
Заттармен және заттарсыз жалпы дамытушы жаттығуларды орындау. Допты домалату, лақтыру және қағып алу, допты жерге оң қолмен және сол қолмен ұру, екі қолымен басынан асыра лақтыру және бір қолмен кедергіден лақтыруды үйрету.	Құралсыз	1. Гимнастикалық орындықта алақан мен тізгесүйене отырып еңбектеу. 2. Тепе-теңдік – басына қапшық қойып, қолын белге қойып, еденде созылып жатқан арқан үстімен бір бүйірмен адымдап жүру.	2
Бір орында тұрып және қозғалыс барысында тізбекке тұру түрлерін, сапта тұзу жүру түрлерін орындау.	Таяқшамен	1. Білек пен тізеге сүйене отырып гимнастикалық орындық үстімен еңбектеу.	2

<p>Жүру мен жүгірудің негізгі түрлерін орындау, оларды алмастыру, қарапайым дене жаттығуларымен алмастыру. Секірудің әртүрлі түрлерін орындау, тепе-теңдікті сақтай отырып өзгермелі жағдайлардағы секірулер. Командалық ойындардың рөлдері мен тәсілдерін қолдану дағдыларын үйрету.</p>		<p>2.Жүгіріп келіп баланың жоғары көтерілген қолынан 25 см биіктікке ілінген затқа (таспа) секіріп қол тигізу.</p>	
<p>Бір орында тұрып және қозғалыс барысында тізбекке тұру түрлерін, сапта тұзу жүру түрлерін орындау. Жүру мен жүгірудің негізгі түрлерін орындау, оларды алмастыру, қарапайым дене жаттығуларымен ұштастыру. Секірудің әртүрлі түрлерін орындау, тепе-теңдікті сақтай отырып өзгермелі жағдайларда секіру дағдыларын дамыту</p>	<p>Құрсаумен</p>	<p>1.Гимнастикалық орындықта алақан мен табанға сүйеніп төрттағандап еңбектеу. 2.Шапалақтауға сәйкес өзін айнала отырып бір орында секіру.</p>	<p>2</p>

Қазан айы. 2025 ж.

Міндеті:	Тепе-теңдікті сақтау. Заттардан аттап жүру, шектелген жазықтықтың үстімен қосалқы қадаммен, аяқтың ұшымен жүру. Скамейканың үстіне қойылған текшелерден аттап жүру, арқан бойымен бір қырымен, қосалқы қадаммен (өкшені арқанға, аяқ ұшын еденге қою) жүру, әр қадам сайын допты алдынан немесе артынан қолдан-қолға ауыстыра отырып, кедір-бұдыр тақтай, гимнастикалық скамейка бойымен жүру; гимнастикалық скамейканың бойымен екі қадам қашықтықта орналасқан іші толтырылған доптардан аттап өту; қолдарынан ұстап, жұптарымен айналу.		
Мақсаты:	Жалпы даму жаттығулар (ЖДЖ)	Негізгі қозғалыстар (НҚҚЖ)	Сағат саны
Бір орында тұрып және қозғалыс барысында сапқа тұру түрлерін, мәнерлі сап тұзу, жүру түрлерін орындау. Алуан түрлі ойын түрлерінде әртүрлі дене жаттығуларын орындау барысында басқа қатысушыларға тактикалық көмек көрсету	Құралсыз	1.Қолына доп ұстап жанымен жүру 2. 5 метр қашықтыққа екі тізе арасына доп қысып секіру.	2
Организмнің төзімділігі мен жаттыққандығын жетілдіру үшін түрлі жүктемелерді біртіндеп арттырумен дене жаттығуларын орындауды,. бір орында тұрып және қозғалыс барысында сапқа тұру түрлерін, мәнерлі сап тұзу, жүру түрлерін орындау.Допты домалату, лақтыру және қағып алу, екі қолымен басынан асыра лақтыру қимылдарын дамыту.	Жалаушамен	1.Тепе-теңдік – белгі бойынша гимнастикалық орындықтан бір аяқпен тұру. 2.Бастан асырып екі қолмен бір-біріне доп лақтыру (2,5 метр).	2
Дене қуаты қасиеттерін көрсету: әртүрлі дене әрекеті түрлеріндегі ептілік, жылдамдық пен реакция. Секірудің әртүрлі түрлерін орындау, тепе-теңдікті сақтай отырып өзгермелі жағдайлардағы секірулерді үйрету.	Құралсыз	1. «Классиктер» 2.Бір-біріне бастан асырып доп лақтыру (қашықтық 3 метр).	2
Балаларды жүру және жүгіру кезінде педагогтың белгісі бойынша тоқтаумен жаттығу; күш пен ептілікті дамыта отырып, гимнастикалық орындықта ішпен жорғалағанда; тұрақты тепе-теңдікті сақтау дағдыларын үйрету.	Жалаушамен	1. Ішпен гимнастикалық орындықта жүру, екі қолмен жоғары көтеру, орындықтың бүйірінен қолды ұстау 2. Тепе-теңдік - гимнастикалық орындықта бүйірлік адыммен жүру, қолды белде ұстау	2
Алға жылжи отырып, секіру дағдысын қалыптастыру.	Таяқшамен	1.«Қояндар» – алға қарай екі аяқпен секіру. 2.«Аюлар» – тіке бағытта төрт аяқтап еңбектеу.	2
Шеңберде жүру және жүгіру, жүгіру; секіру; допты домалату және жалпы даму жаттығуларын дұрыс орындау дағдыларын қалыптастыру.	Құралсыз	1. Заттар арасында алға жылжып, екі аяқпен секіру (текшелер, кеглиттер). 2. Допты бір-біріне лақтыру	2

Қараша айы. 2025ж

<p>Міндеті:</p>	<p>Балалардың денсаулығын сақтау және қорғау, физикалық үйлесімді дамыту; спортқа деген қызығушылықты арттыру, салауатты өмір салты дағдыларын дамыту; дене тәрбиесіне баулу, дененің физикалық сапаларын: күш, жылдамдық, шыдамдылық, икемділікті дамыту; дене тәрбиесінің әртүрлі нысандарында шығармашылық, танымдық және сөйлеу қабілеттерін дамыту; балалардың дене қалыптарының дұрыс дамуына, қимылдарының үйлесімді қалыптасуына, жалпақ табандылықтың алдын алуға медициналықпедагогикалық бақылау жүргізу және ұлттық қимылды ойындар өткізуге жағдайлар жасау.</p>		
<p>Мақсаты:</p>	<p>Жалпы даму жаттығулар (ЖДЖ)</p>	<p>Негізгі қозғалыстар (НҚҚЖ)</p>	<p>Сағат саны</p>
<p>Бір орында тұрып және қозғалыс барысында тізбекке тұру түрлерін, сапта түзу жүру түрлерін орындау. Түрлі спорттық ҰІӨ-ға қажетті ресурстарды анықтау және оларды техника қауіпсіздігін ескере отырып қолдануды үйрету.</p>	<p>Доппен</p>	<p>1. Құм салынған қапшықты тік мақсатқа лақтыру 2. Еденде жорғалап жүру</p>	<p>2</p>
<p>Балаларды кедергілерден өтіп жаяу және жүгіруге жаттықтыру; 2 минутқа дейін үздіксіз жүгіру; секіру жаттығуын қайталау.</p>	<p>Құралсыз</p>	<p>1. Қолына доп ұстап жанымен жүру 2. 5 метр қашықтыққа екі тізе арасына доп қысып секіру.</p>	<p>2</p>
<p>Тепе-теңдікті сақтау дағдысын қалыптастыру.</p>	<p>Құралсыз</p>	<p>1. Қолды белде ұстап, текшелерден аттап, сокпақпен (жолмен) жүру. 2. Сәкі үстінде төрттағандап еңбектеу.</p>	<p>2</p>
<p>Дене тәрбиесі нұсқаушысы белгісі бойынша бағана бойынша бірінен соң бірін жүру дағдысын, шнурдың астынан бүйірден сүйреліп өту, тепе-теңдікті сақтап, секіруден жаттығуларын жасауды үйрету.</p>	<p>Лентамен</p>	<p>1. Өрмелеу - баудың астымен жорғалап шығу 2. Тепе-теңдік - гимнастикалық орындықта басына құм салынған қапшық бар, қолдары белде жүру.</p>	<p>2</p>
<p>«Суық түсті» биологиялық белсенді нүктелерінің массажын қолдану арқылы балалардың дене шынықтыру жаттығуларын орындауға қызығушылығын қалыптастыру және қызығушылығын дамыту.м</p>	<p>Доппен</p>	<p>1. Допты екі қолымен бастан асыра лақтыру. 2. Орнында тұрып ұзындыққа секіру</p>	<p>2</p>
<p>Организмнің шынығуы мен төзімділігін нығайту үшін түрлі жүктемелерді біртіндеп арттыра отырып дене жаттығуларын орындау. Дене қуаты қасиеттерін көрсету: әртүрлі дене әрекеті түрлеріндегі ептілік, жылдамдық пен реакцияны, командалық ойындар рөлдері мен тәсілдерін қолдану түрлерін үйрету.</p>	<p>Лентамен</p>	<p>1. Тепе-теңдік - гимнастикалық орындықпен адымдап бүйірден жүру, ортасында отыру, тұру және жүру (секірмей тұсу). Қолдардың орналасуы әр түрлі болуы мүмкін - белдікте, бүйірге, бастың артында. 2. Допты (үлкен диаметрлі) текшелер арасында жыланша айналдыру.</p>	<p>2</p>

Желтоқсан айы. 2025ж

Міндеті:	<p>Жүру кезінде тұрақты тепе-теңдікті сақтау,кедергіден секіру кезінде ептілік пен қимылдарды үйлестіруді дамыту.Балаларды жүру және жүгіру кезінде педагогтың белгісі бойынша тоқтау, күш пен ептілікті дамыта отырып, гимнастикалық орындықта асқазанмен жорғалағанда; тұрақты тепе-теңдікті сақтау.Нысандар арасында жүруді және жүгіруді қайталау. еденнен (жерден) екі аяғымен серпіле итеруді және затқа (биіктікте) жеткенде секіру кезінде қолды сермеуді үйрету; Гигиена дағдылары туралы түсінік беру. Жұқпалы аурулардың түрлері, берілу жолдары, алдын-алудың негізгі шаралары туралы түсінік беру. Тазалықты, гигиеналық дағдыларды сақтаудың қажеттілігін түсіндіру</p>		
Мақсаты:	Жалпы даму жаттығулар (ЖДЖ)	Негізгі қозғалыстар (НҚҚЖ)	Сағат саны
Бір орында тұрып және қозғалыс барысында тізбекке тұру түрлерін, сапта тұзу жүру түрлерін орындауды, қашықтыққа, көлденең және тік нысанаға лақтыру түрлерін, алуан түрлі ойын түрлерінде әртүрлі дене жаттығуларын орындау барысын үйрету.	Таяқшамен	1.Оң және сол қолмен алысқа доп лақтыру 2.Тереңдікке секіру – биіктігі 30 см орындықтан секіру.	2
Секірудің алуан түрлерін орындау, өзгермелі жағдайларда секіру. Өрмелеу, өрмелеп шығу, астымен еңбектеу, еңбектеп өту түрлерін орындауды, түрлі спорттық ҰІӨ-ға қажетті ресурстарды анықтау және оларды техника қауіпсіздігін ескере отырып қолдануды үйрету.	Жалаушамен	1.Гимнастикалық сатымен өрмелеу. 2.Тепе-теңдік – алға адымдай отырып бір аяқпен секіру, екінші аяқпен құм толтырылған қапшықты итере отырып алға жылжу – арақашықтық 3 метр.	2
Организмнің шынығуы мен төзімділігін нығайту үшін түрлі жүктемелерді біртіндеп арттыра отырып дене жаттығуларын орындау. Секірудің алуан түрлерін орындау, тепе-теңдікті сақтай отырып өзгермелі жағдайлардағы секірулер. Өрмелеу, өрмелеп шығу, еңбектеп өту түрлерін орындауды үйрету.	Құралсыз	1.Гимнастикалық сатымен өрмелеу 2.Қысқа секіртпелер арқылы еркін секіру	2
Алға жылжи отырып секіру, төрт тағандап жүру дағдысын қалыптастыру.	Таяқшамен	1.«Қояндар» – алға қарай екі аяқпен секіру. 2.«Аюлар» – тіке бағытта төрт аяқтап еңбектеу.	2
Секірудің әртүрлі түрлерін орындау, тепе-теңдікті сақтай отырып өзгермелі жағдайларда секіру. Допты домалату, лақтыру және қағып алу, допты жерге оң қолмен және сол қолмен ұру, екі қолымен басынан	Құралсыз	1.Бір орында өз-өзін айнала қос аяқтапсекіру. 2.Допты жоғары лақтыру және оны қос қолдап қағып алу.	2

асыра лақтыру және бір қолмен кедергіден лақтыруды үйрету.			
Дене қуаты қасиеттерін көрсету: әртүрлі дене әрекеті түріндегі ептілік, жылдамдық пен реакция. Командалық ойындар рөлдері мен тәсілдерін қолдануды үйрету.	Орамалмен	1.«Пингвиндер» Еркін бағытта екі тобықтың арасына доп қысып жүру. 2.«Кенгуру» Еркін бағытта екі тізенің арасына доп қысып секіру.	2

Қаңтар айы. 2026 ж

Міндеті:	<p>Жүру кезінде тұрақты тепе-теңдікті сақтау, кедергіден секіру кезінде ептілік пен Қатарда жүру, аяқ ұшымен, өкшемен, жай жүгіруге, тоқтап қайта жүгіруге, допты мақсатты домалатуға, алысқа лақтыруға үйрету. Жалпы дамыту жаттығуларын дұрыс үйрету, негізгі қимыл түрлерін дамыту. Жалпы дамыту жаттығуларын дұрыс орындауға үйрету, қол-аяқ қимыл үйлесімділігін арттыру. Ойын ережесін ойын барысында сақтау қажеттігін түсіндіру</p> <p>Балаларға дене мүшелер туралы, оларды күтіп, таза ұстау туралы түсінік беру.</p>		
Мақсаты:	Жалпы даму жаттығулар (ЖДЖ)	Негізгі қозғалыстар (НҚКЖ)	Сағат саны
<p>Допты домалату, лақтыру және қағып алу, допты жерге оң қолмен және сол қолмен ұру, екі қолымен басынан асыра лақтыру және бір қолмен кедергіден лақтыруды, секірудің алуан түрлерін орындау, тепе-теңдікті сақтай отырып өзгермелі жағдайларда секіру жаттығуларын үйрету.</p>	Құралсыз	<p>1. Қолына доп ұстап жанымен жүру</p> <p>2. 5 метр қашықтыққа екі тізе арасына доп қысып секіру.</p>	2
<p>Жүру мен жүгірудің негізгі түрлерін орындау, оларды кезекпен алмастыра орындау, қарапайым дене жаттығуларымен ұштастыру. Өрмелеу, өрмелеп шығу, астымен еңбектеу, еңбектеп өту түрлерін</p> <p>Орындау жаттығуларын үйрету.</p>	Доппен	<p>1. Жерге қойылған себетке дейін секіруді үйрету.</p> <p>2. Доғалар астынан еңбектеп өту.</p>	2
<p>Балаларды жоғары тіземен жүруге, 1 минутқа дейін үздіксіз жүгіруге жаттықтыру; алақан мен тізеге сүйеніп, гимнастикалық орындықта жорғалаумен жаттығу; допты жоғары лақтыруды үйрену; шнурмен жүргенде ептілік пен тұрақты тепе-теңдікті дамыту.</p>	Құралсыз	<p>1. Алақан мен тіздегі гимнастикалық орындықта жорғалап жүру</p> <p>2. Арқанмен бүйірден адыммен жүру, қол белде бас пен арқаны түзу ұстау.</p>	2
<p>Дене тәрбиесі нұсқаушысы белгісі бойынша қозғалыс жылдамдығының өзгеруімен жүру ді және жүгіруді үйрену; тұрақты тепе-теңдікті сақтау және алғаш секіру жаттығулары.</p>	Таяқшамен	<p>1. Гимнастикалық орындыққа басына құм салынған қапшықпен шығып, түзу жүріп өту.</p> <p>2. Тізе арасында қысылған қапшықпен екі аяқпен секіру - «Пингвиндер»</p>	2
<p>Жүру, секіру кезінде жаттығуларды орындай білуге үйрету.</p>	Құралсыз	<p>1. Екі сызық арасында жүру</p> <p>2. Екі аяғымен секіру</p>	2
<p>Нысандардың үстінен жүгіруді қайталау; доппен ойын жаттығуларында қимылдардың дәлдігі мен ептілігін дамыту; жүгіру және тепе-теңдік жаттығулары.</p>	Құралсыз	<p>1. 5 метр қашықтықтан тік нысанаға доп лақтыру.</p> <p>2. «Көпір» (ені 15 см), ортасында текше орналастырылған. Педагог "көпірден" кедергіден өтіп, әрі қарай жүруді ұсынады</p>	2

Ақпан айы. 2026ж

Міндеті:	<p>Лақтыру, қағып алу, домалату: допты жоғары, жіптің үстінен лақтыру және екі қолымен, бір қолымен (оң және сол қолын алмастыру) қағып алу; допты бір қатарға қойылған заттардың арасымен домалату, допты қабырғаға лақтыру және екі қолымен қағып алу;</p> <p>Таныс дене жаттығуларын музыка әуенімен әсем және ырғақты орындау. Қимылдардың ырғағын музыкалық сүйемелдеумен үйлестіру. Түзу бағытта адымдап жүру.</p> <p>Шанамен сырғанау. Бір-бірін шанамен сырғанату, төбешіктен бір-бірлеп және екі-екіден шанамен сырғанау.</p>		
Мақсаты:	Жалпы даму жаттығулар (ЖДЖ)	Негізгі қозғалыстар (НҚҚЖ)	Сағат саны
Балаларды қозғалыс жылдамдығының өзгеруімен жүгіруге, заттар арасында жүруге жаттығу («жылан»); жаяу жүру кезінде дриблингті қайталаңыз, белгіленген орынға көтеріліңіз; допты қолмен құрсаумен, тепе-теңдікпен көтерілу жаттығулары.	Доппен	1. Допты бір қолмен алға жылжыту (арақашықтық 5 м) - 2-3 рет. 2. Тепе-теңдік - гимнастикалық орынықта жүру, бастың артында қолдар (2-3 рет).	2
Жүру мен жүгірудің негізгі түрлерін орындау, оларды алмастыру, қарапайым дене жаттығуларымен алмастыру. Ойын түрлерінде әртүрлі дене жаттығуларын орындау барысында басқа қатысушыларға тактикалық көмек көрсетуге үйрету.	Жалаушамен	1. Гимнастикалық қабырғамен өрмелеу. 2. «Қоқыс жинаймыз» жаттығуы	2
Дене тәрбиесі нұсқаушысы бұйрығы бойынша балаларды серуендеуге, тапсырмаларды орындауға жаттықтыру; орнынан ұзындыққа секіруде, тордың үстінен доп лақтыруда; жаяу және жүгіруді қайталау	Құрсаумен	1. Тұрып ұзындыққа секіру (10-12 рет). 2. Доптарды шнурға лақтыру	2
Балаларды гимнастикалық орынықта серуендеуде, тепе-теңдікте, оң және сол аяқпен секіруге жаттықтыру.	Таяқшамен	1. Гимнастикалық орынықта алақан мен аяққа сүйеніп жүру «аю». 2. Тепе-теңдік - гимнастикалық орынықта бүйірден қосымша адыммен жүру	2
Жалпы дамыту жаттығуларын, бағандар арасынан «жылан» болып жүруді, шеңбер бойымен тұруды, шашыла жүгіруді үйрету.	Құралсыз	1. Бағандар арасынан «жылан» жасап жүреді. 2. Бөренеден (сәкіден) секіру.	2
Допты кеудеден екі қолмен лақтыру дағдысын қалыптастыру.	Сылдырмақпен	1. Алға қарай екі аяқпен секіру. 2. Допты екі қолмен кеуде тұсынан лақтыру.	2

Наурыз айы. 2026 ж

Міндеті:	<p>Сапқа тұру, сап түзеу, сапқа қайта тұру: сапқа бір, екі, үш қатармен тұру, бір-бірінің жанына және бір-бірінің артынан сапқа тұру, орнында айналу, оңға, солға бұрылу, сап түзеп, бір және екі, үш қатармен қайта тұру.</p> <p>Допты жоғары лақтыру, еденге ұра отырып, екі қолымен қағып алу. Кедергілер арасынан және доға астынан еңбектеу, гимнастикалық қабырғадан кезектескен қадаммен өрмелеу. Асықты дәлдеп лақтыруға үйрету. Ұлттық қимылды ойындарды ойнату. Балаларды жарыс элементтері бар ойындар мен эстафеталық ойындарға қатысуға баулу.</p>		
Мақсаты:	Жалпы даму жаттығулар (ЖДЖ)	Негізгіқозғалыстар (НҚҚЖ)	Сағат саны
Дене тәрбиесі нұсқаушысы белгісі бойынша бағана бойынша бірінен соң бірін жүру дағдысын , шнурдың астынан бүйірден сүйреліп өту, тепе-теңдікті сақтап, секіруден жаттығуларын жасауды үйрету.	Лентамен	1. Өрмелеу - баудың астымен жорғалап шығу 2. Тепе-теңдік - гимнастикалық орындықта басына құм салынған қапшық бар, қолдары белде жүру.	2
Бір орында тұрып және қозғалыс барысында тізбекке тұру түрлерін, сапта түзу жүру түрлерін орындау. Жүру мен жүгірудің негізгі түрлерін орындау, оларды алмастыру, қарапайым дене жаттығуларымен ұштастыру. Секірудің әртүрлі түрлерін орындау, тепе-теңдікті сақтай отырып өзгермелі жағдайлардағы секіру дағдыларын дамыту	Құралсыз	1.Қатар орналасқан таяқтардан екі аяқпен аттап секіру. 2. Тепе-теңдік – қолға доп ұстап орындық үстімен жүру.	2
Организмнің шынығуы мен төзімділігін жетілдіру үшін түрлі жүктемелерді біртіндеп арттыра отырып дене жаттығуларын орындауды үйрету.	Лентамен	1. Еркін түрде орындық үстімен еңбектеу 2. Залдың бір жағынан екінші жағына қос аяқтап секіріп бару.	2
Организмнің шынығуы мен төзімділігін жетілдіру үшін түрлі жүктемелерді біртіндеп арттыра отырып дене жаттығуларын орындау. Жүру мен жүгірудің негізгі түрлерін орындау, оларды алмастыру, қарапайым дене жаттығуларымен алмастыру.	Құралсыз	1. Кішкентай шарикті лақтыру және стақанмен ұстап алу. 2. «Майда тастар»	2
Заттармен және заттарсыз жалпы дамытушы жаттығуларды орындау. Допты домалату, лақтыру және қағып алу, допты жерге оң қолмен және сол қолмен ұру, екі қолымен басынан асыра лақтыру және бір қолмен кедергіден лақтыруды үйрету.	Құралсыз	1. Гимнастикалық орындықта алақан мен тізегесүйене отырып еңбектеу. 2. Тепе-теңдік – басына қапшық қойып, қолынбелге қойып, еденде созылып жатқан арқан үстімен бір бүйірмен адымдап жүру.	2
Бір орында тұрып және қозғалыс барысында тізбекке тұру түрлерін, сапта түзу жүру түрлерін орындау.	Таяқшамен	1. Білек пен тізеге сүйене отырып гимнастикалық орындық үстімен еңбектеу.	2

<p>Жүру мен жүгірудің негізгі түрлерін орындау, оларды алмастыру, қарапайым дене жаттығуларымен алмастыру. Секірудің әртүрлі түрлерін орындау, тепе-теңдікті сақтай отырып өзгермелі жағдайлардағы секірулер. Командалық ойындардың рөлдері мен тәсілдерін қолдану дағдыларын үйрету.</p>		<p>2. Жүгіріп келіп баланың жоғары көтерілген қолынан 25 см биіктікке ілінген затқа (таспа) секіріп қол тигізу.</p>	
---	--	---	--

Сәуір айы 2026ж.

Міндеті:	<p>Таныс дене жаттығуларын музыка әуенімен әсем және ырғақты орындау. Қимылдардың ырғағын музыкалық сүйемелдеумен үйлестіру. Түзу бағытта адымдап жүру. Жұбымен шеңбер бойымен жүру. Жалпы дамытушы жаттығулар. Аяққа арналған жаттығулар: аяқтың ұшына көтерілу, қолды алға созып, жартылай отырып-тұру (2-3 рет); қолды тізеге қойып отырып-тұру; аяқтың ұшымен ұсақ заттарды жылжыту.</p>		
Мақсаты:	Жалпы даму жаттығулар (ЖДЖ)	Негізгі қозғалыстар (НҚҚЖ)	Сағат саны
Балаларға екі бағанды құруға үйрету; 1 минутқа дейін үздіксіз жүгіру кезінде жаттығу; гимнастикалық орындақта бүйірмен баспалдақпен жүруді үйрету; баулардан секіріп, доп лақтыруға жаттығу.	Сылдырмақпен	1. Гимнастикалық орындақта жүру 2. Допты екі қолмен кеудеден лақтыру	2
Шеңберде жүру және жүгіру, жүгіру; секіру; допты домалату және жалпы даму жаттығуларын дұрыс орындау дағдыларын қалыптастыру.	Құралсыз	1. Заттар арасында алға жылжып, екі аяқпен секіру (текшелер, кеглиттер). 2. Допты бір-біріне лақтыру	2
Педагогтың белгісі бойынша қозғалыс жылдамдығының өзгеруімен жүруді және жүгіруді үйрену; тұрақты тепе-теңдікті сақтау және алға секіру жаттығулары.	Таяқшамен	1. Гимнастикалық орындаққа басына құм салынған қапшықпен шығып, түзу жүріп өту. 2. Тізе арасында қысылған қапшықпен екі аяқпен секіру - «Пингвиндер»	2
Аяқтың, өкшемен жүру, 1,5 минутқа дейін жүгіру жаттығулары; доппен жаттығулар ойнауды үйрену; жүгіру және секіру арқылы ойын жаттығуларын қайталау.	Құралсыз	1. Тепе-теңдік – орындақпен жүріп ортада керілген жіптің астынан өту. 2. Қолмен отырғышқа таянып, кеудені жерден көтеріп, қолды бүгіп жазу	2
Педагогтың белгісі бойынша қозғалыс қарқынын өзгерте отырып, жүру дағдысын дамытуды жалғастырыңыз; жүгіру; допты нысанаға лақтырған кезде қимылдар мен көзді үйлестіруді дамыту; тұрақты тепе-теңдікті сақтай отырып, доғаның астымен жорғалаумен жаттығу.	Құралсыз	1. Допты көлденең нысанаға лақтыру 2 м қашықтықтан оң және сол қол 2. Өрмелеу - доғаның астына қолдарыңызбен еденге тигізбестен, түзу және бүйірлермен (топтасып) жүру	2
Балаларды кедергілерден өтіп жаяу және жүгіруге жаттықтыру; 2 минутқа дейін үздіксіз жүгіру; секіру жаттығуын қайталау.	Құралсыз	1. Қолына доп ұстап жанымен жүру 2. Допты себетке лақтыру.	2

Мамыр айы 2026ж.

Міндеті:	Таныс дене жаттығуларын музыка әуенімен әсем және ырғақты орындау. Қимылдардың ырғағын музыкалық сүйемелдеумен үйлестіру. Түзу бағытта адымдап жүру. Жұбымен шеңбер бойымен жүру. Заттардың арасымен жүру және жүгіру. Допты екпінмен итереді және доптың қозғалу бағытын сақтау. Басына қап қойып, бастың дұрыс қалпын сақтап, жіп бойымен жүру дағдыларын дамыту.		
Мақсаты:	Жалпы даму жаттығулар (ЖДЖ)	Негізгі қозғалыстар (НҚҚЖ)	Сағат саны
Бір орында тұрып және қозғалыс барысында тізбекке тұру түрлерін, сапта түзу жүру түрлерін орындауды, қашықтыққа, көлденең және тік нысанаға лақтыру түрлерін, алуан түрлі ойын түрлерінде әртүрлі дене жаттығуларын орындау барысын үйрету.	Таяқшамен	1.Оң және сол қолмен алысқа доп лақтыру 2.Тереңдікке секіру – биіктігі 30 см орындықтан секіру.	2
Секірудің алуан түрлерін орындау, өзгермелі жағдайларда секіру. Өрмелеу, өрмелеп шығу, астымен еңбектеу, еңбектеп өту түрлерін орындауды, түрлі спорттық ҰІӨ-ға қажетті ресурстарды анықтау және оларды техника қауіпсіздігін ескере отырып қолдануды үйрету.	Жалаушамен	1.Гимнастикалық сатымен өрмелеу. 2.Тепе-теңдік – алға адымдай отырып бір аяқпен секіру, екінші аяқпен құм толтырылған қапшықты итере отырып алға жылжу – арақашықтық 3 метр.	2
Бір орында тұрып және қозғалыс барысында тізбекке тұру түрлерін, сапта түзу жүру түрлерін орындау. Жүру мен жүгірудің негізгі түрлерін орындау, оларды алмастыру, қарапайым дене жаттығуларымен ұштастыру. Секірудің әртүрлі түрлерін орындау, тепе-теңдікті сақтай отырып өзгермелі жағдайларда секіру дағдыларын дамыту	Құрсаумен	1.Гимнастикалық орындықта алақан мен табанға сүйеніп төрттағандап еңбектеу. 2.Шапалақтауға сәйкес өзін айнала отырып бір орында секіру.	2
Секірудің алуан түрлерін орындау, өзгермелі жағдайларда секіру. Өрмелеу, өрмелеп шығу, астымен еңбектеу, еңбектеп өту түрлерін орындауды, түрлі спорттық ҰІӨ-ға қажетті ресурстарды анықтау және оларды техника қауіпсіздігін ескере отырып қолдануды үйрету.	Жалаушамен	1.Гимнастикалық сатымен өрмелеу. 2.Тепе-теңдік – алға адымдай отырып бір аяқпен секіру, екінші аяқпен құм толтырылған қапшықты итере отырып алға жылжу – арақашықтық 3 метр.	2
Қос аяқтап бар пәрменмен секіруге, гимнастикалық орындыққа немесе бөренеге шыққан кездегі қауіпсіздік техникасын ескерту, сақтандыру.	Құралсыз	1.Қатар орналасқан таяқтардан екі аяқпен аттап секіру. 2.Тепе-теңдік – қолға доп ұстап орындық үстімен жүру.	2
Балаларды жүру және жүгіру кезінде педагогтың белгісі бойынша тоқтаумен жаттығу; күш пен ептілікті дамыта отырып, гимнастикалық орындықта ішпен жорғалағанда; тұрақты тепе-теңдікті сақтау дағдыларын үйрету.	Жалаушамен	1. Ішпен гимнастикалық орындықта жүру 2. Тепе-теңдік - гимнастикалық орындықта бүйірлік адыммен жүру	2

