

№ 1 педагогикалық кеңестің  
шешімінде қабылданды  
(2021 жылғы 31 тамыз №1 хаттама)

«Бекітемін»  
«Ақтиін» бөлімшесінің бастықшысының  
меңгеруімен \_\_\_\_\_ К.Н. Абилядаева  
«\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2021ж



**Дене шынықтырудан**  
**Ұйымдастырылған оқу қызметінің перспективалық жоспары**  
(Қазақстан Республикасының Білім және ғылым министрінің 2020 жылғы 24 қыркүйекте №412 бұйрыққа қосымша.  
Қазақстан Республикасының Білім және ғылым министрінің 2016 жылғы тамыздағы № 449 бұйрыққа 1-қосымша)  
«Айгөлек», «Қарлығаш» мектепалды тобы

Дене шынықтыру нұсқаушысы: Ж.А Досбатырова

2021-2022 оқу жылы

**«ҚАРЛЫҒАШ», «АЙГӨЛЕК» МЕКТЕПАЛДЫ ДАЯРЛЫҚ ТОБЫНЫҢ  
2021-2022 ОҚУ ЖЫЛЫНА АРНАЛҒАН  
ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ БӨЛІМІ БОЙЫНША ПЕРСПЕКТИВАЛЫҚ ЖОСПАРЫ**

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                               |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Өтпелі тақырып:</b> «Балабақша»<br><b>Мақсаты:</b> балаларды балабақшамен, әлеуметтік ортамен таныстыру.<br><b>Міндеттері:</b><br>- балабақшаға, топқа ондағы балалар мен ересектерге сүйіспеншілік сезімдерін қалыптастыру;<br>- құрдастарымен бірігіп ойнау барысында балалардың шығармашылық, коммуникативтік, танымдық қабілеттерін ояту;<br>- бірлескен әрекетке командамен бірге әрекет етуге баулу. |                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                               |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | <b>«Денсаулық»-3</b>                                                                               | <b>Негізгі іс-әрекет</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                  | <b>Материалдар мен құралдар</b>                                                               |
| <b>01 – 03 қыркүйек<br/>I апта</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | <b>1.Дене шынықтыру</b>                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                               |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | <b>2. Дене шынықтыру</b><br><b>Тақырыбы:</b> Спортзалмен, ҰОҚ-дағы қауіпсіздік техникасымен танысу | Шеңбер жасап тұрып, заттарсыз жалпы дамыту жаттығуларын орындау. Жаттығулардың орындалуын көрсету.(Ұ, ПК, Ө )Бір орында өз-өзін айнала қос аяқтап секіру.Бір орында адымдаумен кезектестіріп 2-3 рет орындау. Балалардың секіргенде тізені сәл бүгу, жерге аяқтың ұшымен түсу дағдыларына көңіл бөлінеді. | Жүруге арналған жолдар, шарлар, жалаушалар.                                                   |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | <b>3. Дене шынықтыру</b><br><b>Тақырыбы:</b> Менің топтағы достарым                                | 5 метр қашықтыққа алға аттай отырып, допты жоғары лақтыру және екі қолмен қағып алу. (ПК)Нұсқау – допты өзіне қарай қыспай, алдыға қарай ұстай отырып алға-жоғары лақтыру керек.                                                                                                                          | Төрт шығыршық (диаметрі 50см), екі тақтай (ені 20см) балалардың санына қарай доптар           |
| <b>06– 10 қыркүйек<br/>II апта</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | <b>1.Дене шынықтыру</b><br><b>Тақырыбы:</b> «Менің дене құрылысым»                                 | Бір-бірден тізбекпен тізіліп, қолға арналған жаттығуларды орындай жүру. Орташа қарқынмен жүгіру. 2–5 минут бағытты өзгертіп жүгіру. Тыныс алуды қалпына келтіру.                                                                                                                                          | Гимнастикалық орындықтар (ені 20 см, биіктігі 35 см), санына қарай бағандар.                  |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | <b>2.Дене шынықтыру</b><br><b>Тақырыбы:</b> «Мен күштімін, ептімін және іскермін»                  | Көзді жұмып 3 метрге артпен жүру.Жалпы дамыту жаттығуларын таяқпен орындау. Бір қатарда орналасқан аралығы 1 метр болатын 5 кедергі арасымен фитболды домалату. Қозғалыс кеңістігінде топпен қауіпсіз жұмыс жүргізу.                                                                                      | Кең, бос кеңістік.Бала санына қарай ұзындығы 70 см таяқтар. Қозғалыс сызбасы бар карточкалар. |
| <b>13 – 17</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | <b>1.Дене шынықтыру</b>                                                                            | Заттармен және заттарсыз жалпы дамытушы жаттығуларды орындау. Допты домалату, лақтыру                                                                                                                                                                                                                     | Гимнастикалық орындықтар (ені 20 см, биіктігі 40 см).                                         |

|                                           |                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                   |
|-------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                           | <b>Тақырыбы:</b> «Мен осындаймын, біз осындаймыз»                                    | және қағып алу, допты жерге оң қолмен және сол қолмен ұру, екі қолымен басынан асыра лақтыру және бір қолмен кедергіден лақтыру.                                                                                                                                                                             | Ұзындығы 2 метр арқандар (3 дана).                                                                                                |
|                                           | <b>2.Дене шынықтыру</b><br><b>Тақырыбы:</b> «Мен болашақ спортшымын»                 | 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 алмастыру.Секірудің әртүрлі түрлерін орындау, тепе-теңдікті сақтай отырып өзгермелі жағдайлардағы секірулер. | АКТ – «Спорт түрлері»<br>Гимнастикалық орындықтар (ені 20 см, биіктігі 40 см).                                                    |
|                                           | <b>3.Дене шынықтыру</b><br><b>Тақырыбы:</b> «Менің сүйікті жануарларым»              | 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.                                                                                                    | Гимнастикалық орындықтар (ені 20 см, биіктігі 35 см)<br>4–6 дана.                                                                 |
| <b>20 – 24 қыркүйек</b><br><b>IV апта</b> | <b>1.Дене шынықтыру</b><br><b>Тақырыбы:</b> «Менің сүйікті ойындарым»                | Дене қуаты қасиеттерін көрсету: әртүрлі дене әрекеті түрлеріндегі еп-тілік, күш, жылдамдық пен реакция. Бір орында тұрып және қозғалыс барысында сапқа тұру түрлерін, мә-нерлі сап тұзу, жүру түрлерін орындау.                                                                                              | Құрсаулар, жалаулар, ұшы түйілген жіп                                                                                             |
|                                           | <b>2.Дене шынықтыру</b><br><b>Тақырыбы:</b> «Бірінші бол!»                           | Организмнің төзімділігі мен жаттыққандығын жетілдіру үшін түрлі жүктемелерді біртіндеп арттырумен дене жаттығуларын орындау.Бір орында тұрып және қозғалыс барысында сапқа тұру түрлерін, мәнерлі сап тұзу, жүру түрлерін орындау.                                                                           | Гимнастикалық орындық (ені 20 см, биіктігі 40 см, 4 дана).<br>Диаметрі 20 см доптар                                               |
| <b>28.09 – 02 қазан</b><br><b>I апта</b>  | <b>1.Дене шынықтыру</b><br><b>Тақырыбы:</b> «Өз мінез-құлқымызды басқарып үйренеміз» | Допты домалату, лақтыру және қағып алу, допты жерге оң қолмен және сол қолмен ұру, екі қолымен басынан асыра лақтыру және бір қолмен кедергіден лақтыру. Дене қуаты қасиеттерін көрсету: әртүрлі дене әрекеті түрлеріндегі ептілік, жылдамдық пен реакция.                                                   | Қосалқы топтағы балалар санына қарай ұсақ жайпақ тастар, қозғалыс арақашықтығын белгілеуге арналған заттар. Диаметрі 30 см доптар |
|                                           | <b>2.Дене шынықтыру</b><br><b>Тақырыбы:</b> «Әдемі жүріп үйренеміз»                  | Организмнің шынығуы және төзімділігін нығайту үшін түрлі жүктеме-лерді біртіндеп арттырумен дене жаттығуларын орындау. Секірудің алуан түрлерін орындау, тепе-теңдікті сақтай отырып өзгермелі жағдайларда секіру.                                                                                           | Гимнастикалық орындықтар.<br>Бала санына қарай түрлі түсті таспа немесе жіп (ұзындығы 1 м)                                        |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                        |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | <b>3.Дене шынықтыру</b><br><b>Тақырыбы:</b> «Денсаулық сабағы»                    | Заттармен және заттарсыз жалпы дамыту жаттығуларын орындау. Секірудің әртүрлі түрлерін орындау, тепе-теңдікті сақтай отырып өзгермелі жағдайлардағы секірулер. Өрмелеу, өрмелеп шығу, астымен еңбектеу, еңбектеп өту түрлерін орындау                                               | Бала санына қарай түрлі түсті таспа (ұзындығы 1метр), биіктігі 30 см гимнастикалық орындықтар. Жылжымалы сатылар – 3 дана. Ағаш таяқшалар – ұзындығы 2,5 метр – 6 дана |
| <b>Өтпелі тақырып:</b> «Менің отбасым»<br><b>Мақсаты:</b> балаларға отбасы және отбасы мүшелері туралы түсінік беру<br><b>Міндеттері:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- өзі, отбасы мүшелері, сүйікті ойыншықтары туралы сүйіспеншілік сезімдерін қалыптастыру;</li> <li>- балалардың отбасы құндылықтары деген сүйіспеншілігін ояту,</li> <li>- отбасында үлкендерді сыйлап, кішілерге қамқор болу сияқты қағидаларын сақтай білуге тәрбиелеу.</li> </ul> |                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                        |
| <b>I апта</b><br><b>04-08 қазан</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | <b>1.Дене шынықтыру</b><br><b>Тақырыбы:</b> «Қыздар мен ұлдар жарысы»             | Бір орында тұрып және қозғалыс барысында тізбекке тұру түрлерін, сапта тұзу жүру түрлерін орындау. Жүру мен жүгірудің негізгі түрлерін орындау, оларды алмастыру, қара-пайым дене жаттығуларымен алмастыру.                                                                         | Бір-бірінен 70 см аралықта бір қатарға орналастырылған заттар (6 заттан 2 қатар), шеңбер 2 дана.                                                                       |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | <b>2.Дене шынықтыру</b><br><b>Тақырыбы:</b> «Организмді шынықтырамыз»             | Жүру мен жүгірудің негізгі түрлерін орындау, оларды алмастыру, қарапайым дене жаттығуларымен алмастыру. Қашықтыққа, көлденең және тік нысанаға лақтыру.<br>Гимнастикалық орындық пен еңіс тақтайдың бойымен жүру кезінде тепе-теңдікті сақтау.                                      | Гимнастикалық орындықтар. Биіктігі 10 м поролон шаршылар – 4 дана.                                                                                                     |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | <b>3.Дене шынықтыру</b><br><b>Тақырыбы:</b> «Жүппен дене бітімін жетілдіру»       | Организмнің шынығуы мен төзімділігін нығайту үшін түрлі жүктемелерді біртіндеп арттыра отырып дене жаттығуларын орындау.<br>Жүру мен жүгірудің негізгі түрлерін орындау, оларды алмастыру, қар-пайым дене жаттығуларымен ұштастыру. Қашықтыққа, көлденең және тік нысанаға лақтыру. | «Баста-тоқта!» белгісі үшін пайдаланатын ысқырық. Топтың жартысына жететін доп.                                                                                        |
| <b>II апта</b><br><b>11-15 қазан</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | <b>1. Дене шынықтыру</b><br><b>Тақырыбы:</b> «Біз спортпен айналысып, тез өсеміз» | Организмнің шынығуы мен төзімділігін нығайту үшін түрлі жүктемелер-ді біртіндеп арттыра отырып дене жаттығуларын орындау.<br>Жүру мен жүгірудің негізгі түрлерін орындау, оларды кезек алмастыру, қарапайым дене жаттығуларымен ұштастыру                                           | Жүппен екі қатар тізбекке тұру сызбасы. Доп салатын себеттер. Топтың жартысына жететін доп. Гимнастикалық орындықтар. Керілген жіп.                                    |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | <b>2. Дене шынықтыру</b><br><b>Тақырыбы:</b> «Күшті, әрі епті боламыз»            | Организмнің төзімділігі мен жаттыққандығын жетілдіру үшін түрлі жүктемелерді біртіндеп үдетумен дене жаттығуларын орындау.                                                                                                                                                          | Іші толтырылған 1 килограмдық доптар.                                                                                                                                  |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                             |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                  | Жүру мен жүгірудің негізгі түрлерін орындау, оларды кезек алмастыру, қарапайым дене жаттығуларымен ұштастыру.Қашықтыққа, көлденең және тік нысанаға лақтыру.                                                                                                  |                                                                                                                                             |
| III апта<br>18-22 қазан                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 1. Дене шынықтыру<br>Тақырыбы: «Дене бітімін күтеміз»            | Заттармен және заттарсыз жалпы дамыту жаттығуларын орындау. Жүру мен жүгірудің негізгі түрлерін орындау, оларды кезек ал-мастыру, қарапайым дене жаттығуларымен ұштастыру.Гимнастикалық орындық пен еңіс тақтайдың бойымен жүру кезінде тепе-теңдікті сақтау. | Әр балаға 2данадан шаршы.<br>Бала санына қарай доп.<br>Доп салатын тор.                                                                     |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 2.Дене шынықтыру<br>Тақырыбы: Топтағы достарым»                  | Бір орында тұрып және қозғалыс барысында тізбекке тұру түрлерін, сапта түзу жүру түрлерін орындау. Секірудің әртүрлі түрлерін орындау, тепе-теңдікті сақтай отырып, өз-гермелі жағдайларда секіру. Қашықтыққа, көлденең және тік нысанаға лақтыру.            | Бала санына қарай диаметрі 8 см доптар. Допқа арналған себеттер. Биіктігі 30 см орындықтар.                                                 |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 3.Дене шынықтыру<br>Тақырыбы: «Біз достармен ойнаймыз»           | Организмнің шынығуы мен төзімділігін нығайту үшін түрлі жүктемелерді біртіндеп арттыра отырып дене жаттығуларын орындау. Жүру мен жүгірудің негізгі түрлерін орындау, оларды алма-кезек орындау, қарапайым дене жаттығуларымен ұштастыру.                     | Бала санына қарай салмағы 100 грамм құм салынған қапшықтар.                                                                                 |
| IV апта<br>25-29 қазан                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 1.Дене шынықтыру<br>Тақырыбы: «Біз – ортақ бір отбасы»           | Секірудің алуан түрлерін орындау, өзгермелі жағдайларда секіру. Өрмелеу, өрмелеп шығу, астымен еңбектеу, еңбектеп өту түрлерін орындау.                                                                                                                       | Гимнастикалық қабырға.<br>Құм салынған қапшық.<br>Домалататын фитболдар, кедергі заттар – 1 қатарға 5 дана.<br>Диаметрі 20 см доптар.       |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 2.Дене шынықтыру<br>Тақырыбы: «Досынды сенімді қимылдауға үйрет» | 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.                                     | Диаметрі – 50 см шеңберлер.<br>Гимнастикалық қабырға.<br>Қысқа секіртпелер.<br>«Баста-тоқта!» белгісі ретінде пайдалануға ар-налған музыка. |
| <p><b>Өтпелі тақырып:</b> «Дені саудың жаны сау»</p> <p><b>Мақсаты:</b> балаларға денсаулық, оның қажеттілігі туралы түсінік беру.</p> <p><b>Міндеттері:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- балалардың денсаулығын нығайту, ағзаларын шынықтыру деңгейін қалыптастыру;</li> <li>- балалардың өз денесіне ұқыпты қарау, денсаулығын сақтау қабілетін ояту;</li> <li>- салауатты өмір салты қағидаларын сақтай білуге тәрбиелеу.</li> </ul> |                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                             |
| I апта<br>01-05                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 1.Дене шынықтыру<br>Тақырыбы: «Хайуанаттар бағы»                 | Заттармен және заттарсыз жалпы дамыту жаттығуларын орындау. Секіру әртүрлі                                                                                                                                                                                    | Бала санына қарай диаметрі 20 см доптар. Гимнастикалық қабырға, орындықтар.                                                                 |

|                                        |                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                 |
|----------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                        |                                                                                          | түрлерін орындау, тепе-теңдікті сақтай отырып өзгермелі жағдайларда секіру.                                                                                                                                                         |                                                                                                                 |
|                                        | <b>2.Дене шынықтыру</b><br><b>Тақырыбы:</b> «Қимыл-қозғалыс пен көңіл күйді жақсартамыз» | 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 лақтыру.               | Бала санына қарай доп.<br>Гимнастикалық төсеніштер.<br>Бағанаға кедергі зат – 5 дана.                           |
|                                        | <b>3.Дене шынықтыру</b><br><b>Тақырыбы:</b> «Қысқы табиғаттың ғажайып әлемі»             | Жүру мен жүгірудің негізгі түрлерін орындау, оларды кезекпен алмастыра орындау, қарапайым дене жаттығуларымен ұштастыру. Өрмелеу, өрмелеп шығу, астымен еңбекеу, еңбектеп өту түрлерін орындау.                                     | Диаметрі 15 см доптар.<br>Гимнастикалық бөрене.<br>Іздер.                                                       |
| <b>II апта</b><br><b>08-12 қараша</b>  | <b>1.Дене шынықтыру</b><br><b>Тақырыбы:</b> «Жыл мезгілдері»                             | Заттармен және заттарсыз жалпы дамыту жаттығуларын орындау.Жүру мен жүгірудің негізгі түрлерін орындау, оларды алмастыру, қарапайым дене жаттығуларымен ұштастыру. Секірудің алуан түрлерін орындау, өзгермелі жағдайларда секіру.  | Биіктігі 20 см заттар (текшелер). Тік нысана – 4 дана, домалақ қарлар. (Диаметрі 8 см, іші толтырылған доптар). |
|                                        | <b>2.Дене шынықтыру</b><br><b>Тақырыбы:</b> «Жәндіктер әлемі»                            | Жүру мен жүгірудің негізгі түрлерін орындау, оларды алмастыру, қарапайым дене жаттығуларымен ұштастыру.Организмнің төзімділігі мен жаттыққандығын жетілдіру үшін түрлі жүктемелерді біртіндеп үдетумен дене жаттығуларын орындау.   | Балалар санына қарай жібек мойынорағыштар. Еңбектеу үшін орындық – 4-5 дана.                                    |
| <b>III апта</b><br><b>15-19 қараша</b> | <b>1.Дене шынықтыру</b><br><b>Тақырыбы:</b> «Жәндіктер әлемі»                            | Организмнің шынығуы мен төзімділігін жетілдіру үшін түрлі жүк-темелерді біртіндеп арттыра отырып дене жаттығуларын орындау. Жүру мен жүгірудің негізгі түрлерін орындау, оларды алмастыру, қарапайым дене жаттығуларымен алмастыру. | Сандар жазылған карточкалар.<br>Поролон заттар. Шеңберлер, арақашықтықты білдіретін заттар.                     |
|                                        | <b>2.Дене шынықтыру</b><br><b>Тақырыбы:</b> «Суасты әлемінің таңғажайыптары»             | 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.   | Пластмасса стақандар.<br>Целлулоидті шарлар.<br>Теңіз түбінің шекарасын белгілеуге арналған таспалар            |
|                                        | <b>3.Дене шынықтыру</b><br><b>Тақырыбы:</b> «Керуен»                                     | Жүру мен жүгірудің негізгі түрлерін орындау, оларды кезектестіріп орындау, қарапайым дене                                                                                                                                           | Бала санына қарай асық.<br>Диаметрі 1 метр құрсаулар – 4-5                                                      |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                      |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                   | жаттығуларымен алмастыру. Қашықтыққа, көлденең және тік нысанаға лақтыру.                                                                                                                                                 | дана.<br>Ұсақ тастар.                                                                                                |
| IV апта<br>22-26 қараша                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 1.Дене шынықтыру<br>Тақырыбы: «Ұлы Жібек жолы»                                    | Бір орында тұрып және қозғалыс барысында сапқа тұру түрлерін, мәнерлі сап тұзу, жүру түрлерін орындау. Жүру мен жүгірудің негізгі түрлерін орындау, оларды алма-кезек орындау, қарапайым дене жаттығуларымен ұштастыру.   | Балалардың шағын топтарына көлемі 2 х 2 метр орамалдар. Асықтар, көлденең нысана Диаметрi – 50 см құрсаулар.         |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 2.Дене шынықтыру<br>Тақырыбы: «Қазақстанның оңтүстігінен солтүстігіне саяхат»     | Бір орында тұрып және қозғалыс барысында сапқа тұру түрлерін, мәнерлі сап тұзу, жүру түрлерін орындау. Жүру мен жүгірудің негізгі түрлерін орындау, оларды алма-кезек орындау, қарапайым дене жаттығуларымен ұштастыру.   | Гантельдер. Гимнастикалық қабырға. Доптар.                                                                           |
| <b>Өтпелі тақырып:</b> «Менің Қазақстаным»<br><b>Мақсаты:</b> балаларға отан, туған жер туралы түсінік беру.<br><b>Міндеттері:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- балалардың отан туралы түсініктерін кеңейту;</li> <li>- балалардың патриоттық және адамгершілік сезімін ояту;</li> <li>- туған жерін сүйуге, қадірлеуге тәрбиелеу.</li> </ul> |                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                      |
| I апта<br>29.11-03 желтоқсан                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 1.Дешынықтыру<br>Тақырыбы: «Қазақстанның батысынан шығысына саяхат»               | Бір орында тұрып және қозғалыс барысында сапқа тұру түрлерін, мәнерлі сап тұзу, жүру түрлерін орындау. Жүру мен жүгірудің негізгі түрлерін орындау, оларды кезектестіре орындау, қарапайым дене жаттығуларымен ұштастыру. | Ырғақты музыка.<br>Арқан (жіп).<br>Асықтар.<br>Таяқ, құрсау – 2 дана, тастар, тас салатын кәр-зеңкелер (қорап).      |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 2.Дене шынықтыру                                                                  |                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                      |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 3.Дене шынықтыру<br>Тақырыбы: «Африка, Аустралия, Антарктида құрлықтарына саяхат» | Заттармен және заттарсыз жалпы дамытушы жаттығуларды орындау.<br>Бір орында тұрып және қозғалыс барысында сапқа тұру түрлерін, мәнерлі сап тұзу жүру түрлерін орындау.                                                    | Глобус, жолдорба, саяхатқа қажетті және қажетсіз заттар.<br>«Қарлар» – диаметрi 5 см болатын іші толтырылған доптар. |
| II апта<br>06-10                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 1.Дене шынықтыру<br>Тақырыбы: «Құрлықтарға саяхат – (Еуропа, Азия, Америка)»      | Заттармен және заттарсыз жалпы дамытушы жаттығуларды орындау.<br>Секірудің әртүрлі түрлерін орындау, тепе-теңдікті сақтай отырып өзгермелі жағдайларда секірулер.                                                         | Салмағы 1 кг болатын іші толтырылған доптар.<br>Кең, бос кеңістік.<br>Салмағы 1 кг болатын іші толтырылған доптар.   |

|                                           |                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                            |
|-------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                           |                                                                     | Қашықтыққа, көлденең және тік нысанаға лақтыру.                                                                                                                                                                                                               | Бір-бірінен 80 см аралықта орналастырылған кегельдер.                                                                                                                                      |
|                                           | <b>2.Дене шынықтыру</b><br><b>Тақырыбы:</b> «Байқоңыр»              | Гимнастикалық орындық пен еңіс тақтайдың бойымен жүру кезінде тепе-теңдікті сақтау. Бір орында тұрып және қозғалыс барысында сапқа тұру түрлерін, сапта түзу жүру түрлерін орындау.                                                                           | Биіктігі 20 см болатын 5 зат. Сатының ең жоғарғы тақтайшасына орналасқан бұлттың макеті.                                                                                                   |
| <b>III апта</b><br><b>13-15 желтоқсан</b> | <b>1. Дене шынықтыру</b><br><b>Тақырыбы:</b> «Ғарышқа саяхат»       | Бір орында тұрып және қозғалыс барысында сапқа тұру түрлерін, мәнерлі сап түзу жүру түрлерін орындау. Кеңістікті, уақытты бағдарлай алу, орындық/бөрене арқылы жоғары және төмен жүру барысында және берілген қалыпта тепе-теңдікті сақтау еп-тілігін дамыту. | Заттар (биіктігі – 20 см).<br>Түрлі түсті доптар.<br>Өрмелеп өтуге арналған жұмсақ нәрселер.                                                                                               |
|                                           | <b>2. Дене шынықтыру</b><br><b>Тақырыбы:</b>                        |                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                            |
|                                           | <b>3.Дене шынықтыру</b>                                             |                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                            |
| <b>IV апта</b><br><b>20-24 желтоқсан</b>  | <b>1.Дене шынықтыру</b><br><b>Тақырыбы:</b> «Туған өлке»            | Организмнің төзімділігі мен жаттыққандығын жетілдіру үшін түрлі жүктемелерді біртіндеп үдетумен дене жаттығуларын орындау. Бір орында тұрып және қозғалыс барысында сапқа тұру түрлерін, мәнерлі сап түзу, жүру түрлерін орындау.                             | Көгілдір және сары түсті таспалар.<br>Ұзындығы 70 см бұрымдай өрілген жіп, аттың басы мен таяқтар.<br>Биіктігі 2 м тік нысана.<br>Құм толтырылған қапшықтар.<br>Шаршылар, тымақтар, қамшы. |
|                                           | <b>2.Дене шынықтыру</b><br><b>Тақырыбы:</b> «Батырлар»              | Организмнің төзімділігі мен жаттыққандығын жетілдіру үшін түрлі жүктемелерді біртіндеп үдетумен дене жаттығуларын орындау. Бір орында тұрып және қозғалыс барысында сапқа тұру түрлерін, сапта түзу жүру түрлерін орындау.                                    | Гимнастикалық орындық.<br>Арқан.<br>Биіктігі 10 см заттар.                                                                                                                                 |
| <b>II апта</b><br><b>27-31</b>            | <b>1. Дене шынықтыру</b><br><b>Тақырыбы:</b> «Даңқы асқақ тұлғалар» | Организмнің төзімділігі мен жаттыққандығын жетілдіру үшін түрлі жүктемелерді біртіндеп үдетумен дене жаттығуларын орындау. Секірудің әртүрлі түрлерін орындау, тепе-теңдікті сақтай отырып өзгермелі жағдайларда секіру.                                      | Диаметрі 15 см доптар.<br>Биіктігі 30 см заттар – әр қатарға 6-дан (текшелер, отырғыштар).                                                                                                 |

|                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                 |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                                                                                                                                                                             | <b>2. Дене шынықтыру</b><br><b>Тақырыбы:</b> «Мерген»                     | Жүру мен жүгірудің негізгі түрлерін орындау, оларды қарапайым дене жаттығуларымен алмастыру.<br>Өрмелеу, өрмелеп шығу, астымен еңбектеу, еңбектеп өту түрлерін орындау.                                                                               | Ені 5 см, 20 см, ұзындығы 3 метр сызықтар.<br>Ұзындығы 50 см ағаш таяқтар.<br>Кегельдер.        |
| <b>Өтпелі тақырып:</b> «Табиғат әлемі»<br><b>Мақсаты:</b> балаларға табиғат, туралы түсінік беру.<br><b>Міндеттері:</b><br>- балалардың отан туралы түсініктерін кеңейту;<br>- балалардың табиғатқа деген қызығушылығын ояту;<br>- табиғатты қорғап, аялай білуге тәрбиелеу |                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                 |
| <b>I апта</b><br><b>04-06 қаңтар</b>                                                                                                                                                                                                                                        | <b>1.Дене шынықтыру</b>                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                 |
|                                                                                                                                                                                                                                                                             | <b>2.Дене шынықтыру</b><br><b>Тақырыбы:</b> «Аңшылар»                     | Заттармен және заттарсыз жалпы дамытушы жаттығуларды орындау. Секірудің әртүрлі түрлерін орындау, тепе-теңдікті сақтай отырып өзгермелі жағдайлардағы секіру. Қашықтыққа, көлденең және тік нысанаға лақтыру.                                         | Түрлі пішінді іздер (әртүрлі жануарлардың)<br>Таяқтар.Тік нысана. Кегельдер.                    |
|                                                                                                                                                                                                                                                                             | <b>3.Дене шынықтыру</b><br><b>Тақырыбы:</b> «Жайлаудағы ойындар»          | Командалық ойындар рөлдері мен тәсілдерін қолдану. Түрлі спорттық ҰОҚ-ға қажетті ресурстарды анықтау және оларды техника қауіпсіздігін ескере отырып қолдану.                                                                                         | Биіктігі 60 см кедергі заттар (отырғыштар).<br>Толтырылған доп.                                 |
| <b>II апта</b><br><b>10-14 қаңтар</b>                                                                                                                                                                                                                                       | <b>1.Дене шынықтыру</b>                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                 |
|                                                                                                                                                                                                                                                                             | <b>2.Дене шынықтыру</b><br><b>Тақырыбы:</b> «Қыстаудағы ойындар»          | Дене қуаты қасиеттерін көрсету: әртүрлі дене әрекеті түрлеріндегі еп-тілік, жылдамдық пен реакция. Кеңістікті, уақытты бағдарлау, орындық/бөрене арқылы жоғары және төмен жүру барысында және берілген қалыпта тепе-теңдікті сақтау ептілігін дамыту. | Арқан                                                                                           |
| <b>III апта</b><br><b>17-21 қаңтар</b>                                                                                                                                                                                                                                      | <b>1.Дене шынықтыру</b><br><b>Тақырыбы:</b> «Біз – жас баскетболшылармыз» | Организмнің төзімділігі мен жаттыққандығын жетілдіру үшін түрлі жүктемелерді біртіндеп үдетумен дене жаттығуларын орындау.<br>Бір орында тұрып және қозғалыс барысында сапқа тұру түрлерін, мәнерлі сап тұзу, жүру түрлерін орындау.                  | Кең, бос кеңістік, ысқырғыш, кедергі заттар.<br>Баскетбол добы, кегельдер, пластмасса конустар. |
|                                                                                                                                                                                                                                                                             | <b>2.Дене шынықтыру</b><br><b>Тақырыбы:</b> «Баскетбол ойнаймыз»          | Жүру мен жүгірудің негізгі түрлерін орындау, оларды қарапайым дене жаттығуларымен алмастыру.Допты домалату, лақтыру және қағып                                                                                                                        | Бала санына қарай баскетбол добы.<br>Керілген жіп (биіктігі 30 см).<br>Диаметрі 5 см доп.       |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                        |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                              | алу, допты жерге оң қолмен және сол қолмен ұру, екі қолымен басынан асыра лақтыру және бір қолмен кедергіден лақтыру.                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                        |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | <b>3.Дене шынықтыру</b><br><b>Тақырыбы:</b> «Баскетболшыларды жұппен жаттықтыр»              | Бір орында тұрып және қозғалыс барысында сапқа тұру түрлерін, мәнерлі сап тұзу, жүру түрлерін орындау. Секірудің әртүрлі түрлерін орындау, тепе-теңдікті сақтай отырып өзгермелі жағдайларда секірулер. Допты домалату, лақтыру және қағып алу, допты жерге оң қолмен және сол қолмен ұру, екі қолымен басынан асыра лақтыру және бір қолмен кедергіден лақтыру. | Баскетбол доптары.<br>Балалардың жартысына жететін диаметрі 1метрлік құрсаулар.                                                                        |
| <b>IV апта</b><br><b>24-28 қаңтар</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | <b>1. Дене шынықтыру</b><br><b>Тақырыбы:</b> «Баскетболшыларды жаттықтыру – айналма жаттығу» | Организмнің төзімділігі мен жаттыққандығын жетілдіру үшін түрлі жүктемелерді біртіндеп үдетумен дене жаттығуларын орындау. Өрмелеу, өрмелеп шығу, астымен еңбектеу, еңбектеп өту түрлерін орындау.                                                                                                                                                               | Сүргіленген бөрене<br>Саты.<br>Диаметрі 20 см доптар.<br>Қысқа секіртпелер.                                                                            |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | <b>2.Дене шынықтыру</b><br><b>Тақырыбы:</b> «Көңілді жаттығулар»                             | Дене қуаты қасиеттерін көрсету: әртүрлі дене әрекеті түрлеріндегі еп-тілік, жылдамдық пен реакция. Әділетті ойын мен әділетті төрелік белгілерін анықтау.                                                                                                                                                                                                        | Баскетбол доптары.<br>Құрсаулар, көгөністер, бала санына қарай шелек.Қалпақтар.<br>Хоп-фитболдар. Кедергі заттар (конус, текшелер).                    |
| <b>Өтпелі тақырып:</b> «Бізді қоршаған әлем»<br><b>Мақсаты:</b> балаларға қоршаған орта туралы түсінік беру.<br><b>Міндеттері:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- балалардың қоршаған орта туралы түсініктерін кеңейту;</li> <li>- балалардың қоршаған ортаның ерекшеліктеріне деген қызығушылығын ояту;</li> <li>- қоршаған ортаны таза ұстап, аялай білуге тәрбиелеу</li> </ul> |                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                        |
| <b>I апта</b><br><b>31 қаңтар-04 ақпн</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | <b>1.Дене шынықтыру</b><br><b>Тақырыбы:</b> «Ерекше сайыстар»                                | Организмнің төзімділігі мен жаттыққандығын жетілдіру үшін түрлі жүктемелерді біртіндеп үдетумен дене жаттығуларын орындау.Секірудің әртүрлі түрлерін орындау, тепе-теңдікті сақтай отырыпөзгермелі жағдайларда секірулер. Өрмелеу, өрмелеп шығу, астымен еңбектеу, еңбектеп өту түрлерін орындау.                                                                | Қызыл, сары, жасыл түсті жалаушалар.<br>Баскетбол доптары.<br>Бала санына қарай пластмасса стақандар, саптар санына қарай жіп.<br>Салмағы 1 кг доптар. |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | <b>2.Дене шынықтыру</b><br><b>Тақырыбы:</b> «Тым жоғары белсенділік»                         | Организмнің төзімділігі мен жаттыққандығын жетілдіру үшін түрлі жүктемелерді біртіндеп үдетумен дене жаттығуларын орындау.Өрмелеу, өрмелеп шығу, астымен еңбектеу, еңбектеп өту түрлерін орындау.                                                                                                                                                                | Доптар.<br>Биіктігі әртүрлі заттар.<br>Үрленген шар.                                                                                                   |

|                                        |                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                          |
|----------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                        | <b>3.Дене шынықтыру</b><br><b>Тақырыбы:</b> «Пайдалы және зиянды әдет»                                     | Организмнің шынығуы және төзімділігін нығайту үшін түрлі жүктемелерді біртіндеп арттырумен дене жаттығуларын орындау.Секірудің әртүрлі түрлерін орындау, тепе-теңдікті сақтай отырып өзгермелі жағдайларда секірулер.<br>Өрмелеу, өрмелеп шығу, астымен еңбектеу, еңбектеп өту түрлерін орындау | Хоп-фитболдар.<br>Іші толтырылған, салмағы 1 кг доп.<br>Қоңыраулар, саты                                                 |
| <b>II апта</b><br><b>07 -11 ақпан</b>  | <b>1.Дене шынықтыру</b><br><b>Тақырыбы:</b> «Шаңғымен жүру. Шаңғы тебу барысындағы техникалық қауіпсіздік» | Заттармен және заттарсыз жалпы дамытушы жаттығуларды орындау. Дене қуаты қасиеттерін көрсету: әртүрлі дене әрекеті түріндегі ептілік, жылдамдық пен реакция. Алуан түрлі ойын түрлерінде әртүрлі дене жаттығуларын орындау барысында басқа қатысушыларға тактикалық көмек көрсету.              | Шаңғы, таяқшалар                                                                                                         |
|                                        | <b>2.Дене шынықтыру</b><br><b>Тақырыбы:</b> «Шаңғы теуіп үйренеміз»                                        | Заттармен және заттарсыз жалпы дамытушы жаттығуларды орындау. Бір орында тұрып және қозғалыс барысында сапқа тұру түрлерін, мәнерлі сап тұзу, жүру түрлерін орындау.Дене қуаты қасиеттерін көрсету: әртүрлі дене әрекеті түріндегі ептілік, жылдамдық пен реакция.                              | Шаңғы, таяқшалар.                                                                                                        |
| <b>III апта</b><br><b>14 -18 ақпан</b> | <b>1.Дене шынықтыру</b><br><b>Тақырыбы:</b> «Жас футболшылар»                                              | Жүру мен жүгірудің негізгі түрлерін орындау, оларды кезек алмастыру, қарапайым дене жаттығуларымен алмастыру.Секірудің әртүрлі түрлерін орындау, тепе-теңдікті сақтай отырып өзгермелі жағдайларда секірулер.Қашықтыққа, көлденең және тік нысанаға лақтыру.                                    | Бала санына қарай футбол добы                                                                                            |
|                                        | <b>2.Дешынықтыру</b><br><b>Тақырыбы:</b> «Футбол алаңында жаттығу»                                         | Организмнің төзімділігі мен жаттыққандығын жетілдіру үшін түрлі жүктемелерді біртіндеп үдетумен дене жаттығуларын орындау.Жүру мен жүгірудің негізгі түрлерін орындау, оларды алмастыру, қарапайым дене жаттығуларымен алмастыру.                                                               | «Баста-тоқта!» деп белгі беруге арналған ысқырғыш.<br>Топтың жартысына жететін доп.                                      |
|                                        | <b>3.Дене шынықтыру</b><br><b>Тақырыбы:</b> «Шабандоздар»                                                  | Организмнің төзімділігі мен жаттыққандығын жетілдіру үшін түрлі жүктемелерді біртіндеп үдетумен дене жаттығуларын орындау.<br>Жүру мен жүгірудің негізгі түрлерін орындау, оларды алмастыру, қарапайым дене жаттығуларымен алмастыру.                                                           | Ұзындығы 70 см бұрымдай өрілген жіп,<br>аттың басы бар таяқтар.<br>Кәрзеңке, құрсау, тиындар.<br>Аттың басы мен таяқтар. |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                       |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| IV апта<br>21 -25 ақпан                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Дене шынықтыру<br>Тақырыбы: «Ойын ойнап, денсаулықты нығайтамыз!»               | Дене қуаты қасиеттерін көрсету: әртүрлі дене әрекеті түрлеріндегі еп-тілік, жылдамдық пен реакция.Алуан түрлі ойын түрлерінде әртүрлі дене жаттығуларын орындау барысында басқа қатысушыларға тактикалық көмек көрсету.                                 | Диаметрі20 см доптар.<br>Доп.<br>Орындықтар.<br>Асықтар.                                                                              |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Дене шынықтыру<br>Тақырыбы: «Денсаулықты қалай күтуге болады?»                  | Жүру мен жүгірудің негізгі түрлерін орындау, оларды алмастыру, қарапайым дене жаттығуларымен алмастыру.<br>Гимнастикалық орындық пен еңіс тақтайдың бойымен жүру кезінде тепе-теңдікті сақтау.                                                          | Сандар жазылған карточкалар.<br>Поролон заттар.<br>Құрсаулар, қашықтықты белгілейтін жалаушалар.                                      |
| <b>Өтпелі тақырып:</b> «Салт дәстүрлер мен фольклор»<br><b>Мақсаты:</b> балаларға салт-дәстүр туралы түсінік беру.<br><b>Міндеттері:</b><br>- балалардың қоршаған орта туралы түсініктерін кеңейту;<br>- балалардың ұлттық салт-дәстүрлерге деген қызығушылығын ояту;<br>- патриоттық сезімге тәрбиелеу; |                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                       |
| I апта<br>29 ақпан -04 наурыз                                                                                                                                                                                                                                                                            | 1.Дене шынықтыру<br>Тақырыбы: «Шымыр болам десең– шынық!»                       | Жүру мен жүгірудің негізгі түрлерін орындау, оларды алмастыру, қарапайым дене жаттығуларымен алмастыру.Секірудің әртүрлі түрлерін орындау, тепе-теңдікті сақтай отырып өзгермелі жағдайлардағы секірулер.                                               | Биіктігі 30 см заттар.<br>Гимнастикалық саты.<br>Целлулоидті шарлар, құрсаулар, массаж жолы, 3 дана доға, доп салатын себет – 3 дана. |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 2.Дене шынықтыру<br>Тақырыбы: «Қазақстан халықтарының қандай ойындарын білемін» | Бір орында тұрып және қозғалыс барысында сапқа тұру түрлерін, сапта тұзу жүру түрлерін орындау. Жүру мен жүгірудің негізгі түрлерін орындау, оларды алма-кезек орындау, қарапайым дене жаттығуларымен ұштастыру.                                        |                                                                                                                                       |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 3. Дене шынықтыру<br>Тақырыбы: «Желді басып оз!»                                | Заттармен және заттарсыз жалпы дамыту жаттығуларын орындау. Жүру мен жүгірудің негізгі түрлерін орындау, оларды алмастыру, қарапайым дене жаттығуларымен ұштастыру.                                                                                     |                                                                                                                                       |
| II апта<br>07 -11 наурыз                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 1.Дене шынықтыру                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                       |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 2.Дене шынықтыру<br>Тақырыбы: «Бәрің дайындал!» таза ауада                      | Организмнің шынығуы мен төзімділігін нығайту үшін түрлі жүктемелерді біртіндеп арттыра отырып дене жаттығуларын орындау.<br>Дене қуаты қасиеттерін көрсету: әртүрлі дене әрекеті түріндегі ептілік, тепе-теңдік, үйлесімдік, күш, жылдамдық пен реакция | Арқан, себеттер, текшелер доптар.                                                                                                     |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------|
| III апта<br>14 -18 наурыз                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 1. Дешынықтыру<br>Тақырыбы: «Ең жылдам»                           | Жүру мен жүгірудің негізгі түрлерін орындау, оларды алмастыру, қарапайым дене жаттығуларымен ұштастыру.Секірудің алуан түрлерін орындау, өзгермелі жағдайларда секіру.                                                                                    | гимнастикалық таяқшалар.                       |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 2. Дене шынықтыру<br>Тақырыбы: «Доп ойнап, асыр саламыз»          | Заттармен және заттарсыз жалпы дамыту жаттығуларын орындау. Секірудің алуан түрлерін орындау, өзгермелі жағдайлардағы секіру.                                                                                                                             | Көзді байлайтын орамал, доптар, текшелер.      |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 3. Дене шынықтыру<br>Тақырыбы: «Ойнаймыз –денсаулықты нығайтамыз» | Көзді жұмып жүру, дыбыстық белгі бойынша жүру, шеңбер бойымен жүру, кеңістікте бағдарлау.                                                                                                                                                                 | Көзді байлайтын орамал, футбол добы, текшелер. |
| IV апта<br>24 -25 наурыз                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 1. Дене шынықтыру<br>Тақырыбы: «Жас өрт сөндірушілер»             | Нысанаға допты бастан асырып, екі қолмен лақтыру.                                                                                                                                                                                                         | Арқан, себеттер, текшелер доптар.              |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 2. Дене шынықтыру<br>Тақырыбы: «Қош келдің, Наурыз!»              | Секірудің алуан түрлерін орындау, өзгермелі жағдайларда секіру. Қашықтыққа, көлденең және тік нысанаға лақтыру. Алуан ойын түрлерінде әртүрлі дене жаттығуларын орындау барысында басқа қатысушыларға тактикалық көмек көрсету.                           | Әр балаға секіртпелер.                         |
| III апта<br>28.03-01 сәуір                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 1.Дене шынықтыру<br>Тақырыбы: Құрсаумен ептілікті дамытамыз       | Жүру мен жүгірудің негізгі түрлерін орындау, оларды алмастырып орындау, қарапайым дене жаттығуларымен алмастыру. Секірудің әртүрлі түрлерін орындау, тепе-теңдікті сақтай отырып, өзгермелі жағдайларда секірулер.                                        |                                                |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 2.Дене шынықтыру<br>Тақырыбы: «Кедергілер»                        | Допты кедергілер арасымен алып өту. Еденде жатып созылу.Әр қадам сайын алға қарай иілу, секіру арқылы допты лақтыру.                                                                                                                                      |                                                |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 3.Дене шынықтыру<br>Тақырыбы: «Шымыр да албырт балалар»           | Жүру мен жүгірудің негізгі түрлерін орындау, оларды алма-кезек орындау, қарапайым дене жаттығуларымен ұштастыру.Секірудің алуан түрлерін орындау, өзгермелі жағдайлардағы секіру. Өрмелеу, өрмелеп шығу, астымен еңбектеу, еңбектеп өту түрлерін орындау. |                                                |
| <p><b>Өтпелі тақырып:</b> «Біз еңбекқор баламыз»</p> <p><b>Мақсаты:</b> балаларға еңбек, үлкендер еңбегі туралы түсінік беру.</p> <p><b>Міндеттері:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- балалардың қоршаған орта туралы түсініктерін кеңейту;</li> <li>- балалардың тұрмыстық қажеттіліктерді өтеуге деген қызығушылықтарын ояту;</li> <li>- балаларды еңбекқорлыққа және ұқыптылыққа тәрбиелеу</li> </ul> |                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                |

|                                 |                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                   |
|---------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>I апта</b><br>04 -08 сәуір   | <b>1. Дене шынықтыру</b><br><b>Тақырыбы:</b> Салт аттылар»                          | Заттармен және заттарсыз жалпы дамыту жаттығуларын орындау. Секірудің алуан түрлерін орындау, өзгермелі жағдайларда секіру.                                                                                                                | Доптар, себеттер, қапшықтар, ағаш аттар                                                                           |
|                                 | <b>2.Дене шынықтыру</b><br><b>Тақырыбы:</b> «Денсаулықтың құпиясы»                  | Аяқ пен қолды айқастыра жүру, отырып жүру және жүрелей отырып жүру, 4 метрге артпен жүру. Қозғалыс кеңістігінде топпен қауіпсіз жұмыс жүргізу. 4 қатар болып қайта сап құру. «Ми жаттығуы» элементтерін орындау.                           | Құм салынған қапшықтар. Футбол доптары, арақашықтықты белгілейтін конустар.                                       |
|                                 | <b>3. Дене шынықтыру</b><br><b>Тақырыбы:</b> «Футбол ойнап үйренеміз»               | Қозғалыс кеңістігінде топпен қауіпсіз жұмыс жүргізу.Табанды түзетуге арналған жаттығуларды орындау: аяқтың ұшымен, өкшемен, табанның ішкі, сыртқы жақтарымен жүру. Қысқа және кең адыммен жүгіру.                                          | Бадминтон о-науға арналған воландар. Футбол доптары. Бадминтон ракеткалары, воландар.                             |
| <b>II апта</b><br>11 -15 сәуір  | <b>1.Дене шынықтыру</b><br><b>Тақырыбы:</b> «Епті және төзімді боламыз»             | Бір қатар сапқа тұру, тізіліп қатарға тұру. Бір қатарлы саппен жүру; тізені жоғары көтеру. Қайта тізіліп екі қатарға тұру.                                                                                                                 | Бала санына қарай (диаметрі 8–10 см) доптар, доп салатын кәр-зеңкелер.                                            |
|                                 | <b>2.Дене шынықтыру</b><br><b>Тақырыбы:</b> «Топтық эстафеталар» (таза ауада)       | Шеңбер бойымен айнала жүгіру және жаттығу кезінде арақашықтықты сақтау. Бір-біріне кедергі жасамау.                                                                                                                                        | Әрбір балаға ұсақ ойыншықтар. Арақашықтыққа арналған заттар. Диаметрi 20 см доптар. Ені 50 см жолақтар.           |
| <b>III апта</b><br>18 -22 сәуір | <b>1.Дене шынықтыру</b><br><b>Тақырыбы:</b> «Бұлшық етті нығайтып, күшті дамытамыз» | Жүргізушіні ауыстырып, баяу қарқынмен Бастан асыра бір қолмен допты лақтыру. Бір орында екі аяқпен ұзындыққа секіру.                                                                                                                       | Қапшықтар, жәшіктер, таяқшалар, доптар.                                                                           |
|                                 | <b>2.Дене шынықтыру</b><br><b>Тақырыбы:</b> «Тиін бізге қонаққа келді»              | Құм салынған қапшықты 50см жоғарырақ қойылған жәшікке лақтыру. Құм салынған қапшықты жоғары қойылған жәшікке лақтыру. және жаттығу кезінде арақашықтықты сақтай білу. Жаттығулардың ережесін дұрыс орындау.                                | Қапшықтар, жәшіктер, таяқшалар, доптар.                                                                           |
|                                 | <b>3.Дене шынықтыру</b><br><b>Тақырыбы:</b> «Көктем келді, көктем!»                 | Жүгіріп келіп ұзындыққа секіру. Жүріс барысында тоқтап, бұрылыстар жасау. Жіпті ұстап, шеңбердің бойымен жүру.                                                                                                                             | Бала санына қарай текшелер, 2 бағана, кішкентай шығыршық.                                                         |
| <b>IV апта</b><br>25 -29 сәуір  | <b>1.Дене шынықтыру</b><br><b>Тақырыбы:</b> «Денсаулыққа не пайдалы?»               | Жүру мен жүгірудің негізгі түрлерін орындау, оларды алмастыру, қарапайым дене жаттығуларымен ұштастыру. Гимнастикалық орындық пен еңіс тақтайдың бойымен жүру кезінде тепе-теңдікті сақтау.Қашықтыққа, көлденең және тік нысанаға лақтыру. | Кең, таза кеңістік. 3-4 балаға бір құрсаудан. Тік нысаналар, құм толтырылған қапшықтар. Гимнастикалық орындықтар. |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                               |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | <b>2.Дене шынықтыру</b><br><b>Тақырыбы:</b> «Шыныққан, әрі шымыр боламыз»   | Заттармен және заттарсыз жалпы дамытушы жаттығуларды орындау. Жүру мен жүгірудің негізгі түрлерін орындау, оларды алмастыру, қарапайым дене жаттығуларымен алмастыру. Гимнастикалық орындық пен еңіс тақтайдың бойымен жүру кезінде тепе-теңдікті сақтау. | Таспа, волейбол және баскетбол доптары. Гимнастикалық орындықтар. Таспалы керілген жіп. Әрбір топқа қарсы түрлі түсті таспалар, баланың жоғары көтерілген қолынан 30 см биіктікке ілінеді.Топтың жартысына жететін доп. Доп салатын себеттер. |
| <b>Өтпелі тақырып:</b> «Туған өлкенің табиғаты»<br><b>Мақсаты:</b> балаларға туған өлкенің табиғаты туралы түсінік беру.<br><b>Міндеттері:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- балалардың табиғат, туған жер туралы түсініктерін кеңейту;</li> <li>- балалардың туған жерге, өлкеге деген патриоттық сезімін ояту.</li> <li>- балалардың туған жерін сүюге, қадірлеуге тәрбиелеу.</li> </ul> |                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                               |
| <b>I апта</b><br><b>03 -06 мамыр</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | <b>1. Дене шынықтыру</b>                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                               |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | <b>2.Дене шынықтыру</b><br><b>Тақырыбы:</b> «Ерекше жаттығу»                | Бір орында тұрып және қозғалыс барысында сапқа тұру түрлерін, мәнерлі сап тұзу, жүру түрлерін орындау. Өрмелеу, өрмелеп шығу, астымен еңбектеу, еңбектеп өту түрлерін орындау. Қашықтыққа, көлденең және тік нысанаға лақтыру                             | Волейбол торы, әр балаға доптан                                                                                                                                                                                                               |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | <b>3. Дене шынықтыру</b><br><b>Тақырыбы:</b> «Жүгіру»                       | Допты волейбол торына лақтыру. Еденде жатып созылу. Әр қадам сайын алға қарай иілу, секіру арқылы допты лақтыру.                                                                                                                                          | Волейбол торы, әр балаға доптан                                                                                                                                                                                                               |
| <b>II апта</b><br><b>10 -13 мамыр</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | <b>1. Дене шынықтыру</b>                                                    | Допты волейбол торына лақтыру.Еденде жатып созылу.Әр қадам сайын алға қарай иілу, секіру арқылы допты лақтыру.                                                                                                                                            | Волейбол торы, әр балаға доптан                                                                                                                                                                                                               |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | <b>2. Дене шынықтыру</b><br><b>Тақырыбы:</b> «Сиқырлы сақиналар» таза ауада | Допты волейбол торына лақтыру. Еденде жатып созылу. Әр қадам сайын алға қарай иілу, секіру арқылы допты лақтыру.                                                                                                                                          | Волейбол торы, әр балаға доптан                                                                                                                                                                                                               |
| <b>III апта</b><br><b>16 -20 мамыр</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | <b>1.Дене шынықтыру</b><br><b>Тақырыбы:</b> «Сиқырлы сандық»                | Шеңбер бойымен айнала жүгіру және жаттығу кезінде арақашықтықты сақтау.Бір-біріне кедергі жасамау.                                                                                                                                                        | Қапшықтар, тақтай, арқан, шығыршықтар.                                                                                                                                                                                                        |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | <b>2.Дене шынықтыру</b><br><b>Тақырыбы:</b> «Баскетболшылар»                | Шеңбер бойымен айнала жүгіру және жаттығу кезінде арақашықтықты сақтау. Бір-біріне кедергі жасамау.                                                                                                                                                       | Қапшықтар, жәшіктер, шығаршықтар.                                                                                                                                                                                                             |

|                                       |                                                                           |                                                                                                       |                                         |
|---------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------|
|                                       | <b>3.Дене шынықтыру</b><br><b>Тақырыбы:</b> «Шынығып, шымыр боламыз»      | Шеңбер бойымен айнала жүгіру және жаттығу кезінде арақашықтықты сақтау. Бір-біріне кедергі жасамау.   | Қапшықтар, жәшіктер, шығаршықтар.       |
| <b>IV апта</b><br><b>23 -27 мамыр</b> | <b>1.Дене шынықтыру</b><br><b>Тақырыбы:</b> «Сыр толы сандық»             | Құм салынған қапшықты 50см жоғарырақ қойылған жәшікке лақтыру. Жаттығулардың ережесін дұрыс орындау.  | Қапшықтар, жәшіктер, таяқшалар, доптар. |
|                                       | <b>2.Дене шынықтыру</b><br><b>Тақырыбы:</b> «Лақтыр, қағып ал да домалат» | Доптарды бір-біріне лақтыру;<br>Дәлдікті айқындап қағып алу.                                          | Әр түрлі доптар                         |
| <b>IV апта</b><br><b>30 -31 мамыр</b> | <b>1.Дене шынықтыру</b><br><b>Тақырыбы:</b> «Алақай, жаз келді!»          | Құм салынған қапшықты жоғары қойылған жәшікке лақтыру және жаттығу кезінде арақашықтықты сақтай білу. | Қапшықтар, жәшіктер, таяқшалар, доптар. |
|                                       |                                                                           |                                                                                                       |                                         |
|                                       |                                                                           |                                                                                                       |                                         |