

**2021-2022 оқу жылына арналған  
«Денсаулық» білім бер саласының, дене шынықтыру бөлімінің оқу қызметінің  
перспективалық жоспары  
(кіші, ортаңғы, ересек, мектепке даярлық топтары)**

**Перспективный план образовательной деятельности, по физической  
культуре  
(Младшая, средняя, старшая, предшкола группы)  
на 2021– 2022год**

**Денешынықтыру нұсқаушылары / Инструкторы по физ.культуры:**

**Кудайкулова Замзагуль Кабланбековна**

Келісілген  
«Күншуақ» балабақшасы  
КМҚК әдіскері  
\_\_\_\_\_ Абишева Б.А.  
«\_\_\_»\_\_\_\_\_2021 ж.

Бекітемін  
«Күншуақ» балабақшасы  
КМҚК директоры  
\_\_\_\_\_ Оразбаева М.Б.  
«\_\_\_»\_\_\_\_\_2021ж.

**2021-2022 оқу жылының қазақ тіліндегі топарға арналған дене шынықтыру оқу  
қызметінің  
перспективалық жоспары**

| <b>Топ<br/>ерекшелі<br/>ктері</b> | <b>Дене шынықтыру<br/>Кіші топ – 3 сағат</b> | <b>Дене шынықтыру<br/>Ортаңғы топ - 3 сағат</b> | <b>Дене шынықтыру<br/>Ересек топ топ – 3 сағат</b> | <b>Дене шынықтыру<br/>Даярлық топ – 2,5 сағат</b> |
|-----------------------------------|----------------------------------------------|-------------------------------------------------|----------------------------------------------------|---------------------------------------------------|
| <b>Қыркүйек айы 2021</b>          |                                              |                                                 |                                                    |                                                   |
| <b>Апталар</b>                    | <b>Өтпелі тақырып:<br/>«Балабақша»</b>       | <b>Өтпелі<br/>тақырып<br/>«Балабақша»</b>       | <b>Өтпелі тақырып:<br/>«Балабақша»</b>             | <b>Өтпелі тақырып:<br/>«Балабақша»</b>            |
|                                   |                                              |                                                 |                                                    |                                                   |

|                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|---------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>1</b><br/><b>апта</b></p> | <p><b>1.Тақырыбы:</b><br/>«Тепе-теңдікті сақтау»<br/>1.Жай жүру, жұптасып жүру.<br/>2.Бір қалыпты жүгіру.<br/>3.Бір орында тұрып екі аяқтап секіруді үйрету.<br/><b>2.Тақырыбы:</b><br/>«Тепе-теңдікті сақтау»<br/>1.Жай жүру, жұптасып жүру.<br/>2.Бір қалыпты жүгіру.<br/>3.Бір орында тұрып екі аяқтап секіруді қалыптастырып, доптарды бір біріне домалатуды үйрету.<br/><b>3.Тақырыбы:</b><br/>«Еңбектеу»<br/>1. Бірқалыпты жүгіру.<br/>2.Доптарды бір біріне домалату.<br/>3.Арқанның астынан еңбектеп өту.</p> | <p><b>1.Тақырыбы</b><br/>1.Екі аяқпен секіру(ақты қосып секіру және екі жаққа алшақ қойып секіру)<br/>2.Шеңбер бойына сапқа тұрып жаяу жүру.<br/>3.Жаттығу кезінде тыныс алуды тоқтатпау.<br/><br/><b>2.Тақырыбы</b><br/>1.Екі аяқпен секіру(ақты қосып секіру және екі жаққа алшақ қойып секіру)<br/>2.Шеңбер бойына сапқа тұрып жаяу жүру.<br/>3.Жаттығу кезінде тыныс алуды тоқтатпау.<br/><br/><b>2.Тақырыбы</b><br/>Нық қадаммен артқа жүру және жылдам (10-20м) жүгіру. Еденде тігінен тұрған құрсаудан еңбектеп өту.Тура секіру.</p> | <p><b>1.Тақырыбы:</b><br/>Саптағы орнын табу, кішірейтілген алаңда жүру.<br/>Бір орында тұрып жоғары секіру.<br/>Бір мезетте екі аяғымен еденнен серпіліп секіру. .<br/><br/><b>2.Тақырыбы:</b><br/>1.Белгі бойынша бағытын өзгерту,өз қимылын өзге балалардың қимылымен сәйкестендіру.<br/><br/>2.Бір-бірден тізбекке тұру. Бір орында қос аяқтап секіру.<br/><br/><b>3.Тақырыбы:</b><br/>Арқанның астымен еңбектеген кезде басын тигізбей өту.<br/>Допты екпінмен итеріп, оның бағытын сақтап қалу. Футбол добымен ойнау.</p> | <p><b>1.Тақырыбы:</b><br/>Сапта бір қатармен, аяқтың ұшымен, өкшемен жүру; тізеден бүгілген аяқты жоғары көтеру, заттарды аттап өту, түрлі қарқында, тәрбиешінің белгісімен тоқтап,қозғалыс бағытын өзгерту. Допты бір қатарға қойылған заттар арасымен домалату. Биіктігі 40 см жіптің астынан қолды еденге тигізбей, бүйірімен еңбектеу.<br/><br/><b>2.Тақырыбы:</b><br/>Музыка дыбысына қозғалыс жасай білу. Жүгіру түрлері-45 секунд. Үлкен допты екі қолмен алға лақтыру және қағып алу. Бір орында екі аяқпен секіру. Ені 20-25 см жолақшадан екі аяқпен ырғып секіруді үйрету оң, сол аяқпен кезектестіріп секіру.</p> |
|---------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

|

|                                 |                                                                             |                                                               |                                                                             |                           |
|---------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|---------------------------|
| <p><b>2</b><br/><b>апта</b></p> | <p><b>1.Тақырыбы:</b><br/>«Шеңбер бойымен қол ұстасып. Жүруден жүгіруге</p> | <p><b>1.Тақырыбы:</b> Екі аяқпен секіру(ақты қосып секіру</p> | <p><b>1.Тақырыбы:</b><br/>Бір орында қос аяқтап және бір аяқтап секіру.</p> | <p><b>1.Тақырыбы:</b></p> |
|---------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|---------------------------|

|  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | <p>және керісінше ауысу. Гимнастикалық орындықтың үстімен жүруді үйрету.</p> <p><b>2.Тақырыбы:</b><br/>Шеңбер бойымен қол ұстасып жүру. Жүруден жүгіруге және керісінше ауысу. Гимнастикалық орындықтың үстімен жүруді пысықтау. Қолын жоғары көтеріп жүруді үйрету.</p> <p><b>3.Тақырыбы:</b><br/>Шеңбер бойымен қол ұстасып жүруді, жүруден жүгіруге және керісінше ауысуды, қолын көтеріп жүруі дамытып, төрттағандап тақтаның үстімен жүреді үйрету.</p> | <p>және екі жаққа алшақ қойып секіру)</p> <p><b>2.Тақырыбы:</b><br/>Шеңбер бойына сапқа тұрып жаяу жүру. Жаттығу кезінде тыныс алуды тоқтатпау.</p> <p><b>3.Тақырыбы:</b><br/>Басын тигізбей арқанның астынан еңбектеп өту Арқан астынан басты тигізбей еңбектеп өту. Допты қақпаға домалатып салу.</p> | <p>Нұсқаушының белгісі бойынша ырғақпен адымдау және сапта жүру бағытын өзгерту. Алақаны мен тізесіне сүйеніп түрлі бағытта еңбектеу.</p> <p><b>2.Тақырыбы:</b><br/>Өкшемен отырып, допты бір-біріне домалату. Допты қашықтыққа қарай итеру. (қашықтық 2м) 6м қашықтықта алақаны мен тізесіне сүйеніп түрлі бағытта еңбектеу.</p> <p><b>3.Тақырыбы:</b><br/>Еденге тасталған түзу жіптің бойымен жүру. Алақандары мен тізесін тіреп еңбектеу. Ырғақпен секіру жаттығулары,екі қолды жоғары көтеріп шапалақтау.</p> | <p>Орташа жылдамдықпен ирек жол мен жүру әдістерін пысықтау.</p> <p>4м арақашықтықтан қапшықты тік нысанаға иықтан асырып, оң және сол қолмен лақтыру. Арқан, жіптің бойымен басына қапшықты қойып, бір жақ жанымен қырымдап адамдап жүру.</p> <p><b>2.Тақырыбы:</b><br/>Бір орнында бір аяқпен ( оң,сол аяқ) секіріп межеге жету. Екі аяқпен алға ырғып секіріп жылжу. Құрсауларды айналдырып, олардың ішінен өту.</p> <p><b>3.Тақырыбы.</b><br/>Құрсауларды айналдырып, олардың ішінен өту. Биіктігі 40 см жіптің астынан қолды еденге тигізбей, бүйірімен еңбектеу.</p> |
|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

|           |                    |                                                           |                                          |                    |
|-----------|--------------------|-----------------------------------------------------------|------------------------------------------|--------------------|
| 3<br>апта |                    |                                                           |                                          |                    |
|           | <b>1.Тақырыбы:</b> | <b>1.Тақырыбы:</b> Тізені жоғары көтеріп жүру және аяқтың | Таза ауада өткізу.<br><b>1.Тақырыбы:</b> | <b>1.Тақырыбы:</b> |

|  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | <p>Жүру, қарқынды өзгерте отырып жүру. Жатқан арқаннан секіру. Екі қолмен (1-1,5м. арақашықтық) нысанға допты лақтыруды қалыптастыру</p> <p><b>2.Тақырыбы:</b><br/>Жүру, қарқынды өзгерте отырып жүру. жатқан арқаннан секіру. Екі қолмен (1-1,5м.арақашықтық) нысанға допты лақтыру. Кедергілі жазықтың бетімен еңбектенуді үйрету</p> <p><b>3.Тақырыбы:</b><br/>Жүру, қарқынды өзгерте отырып жүруді, кедергілі жазықтың бетімен еңбектенуді дамытып, алға қарай ұмтыла екі аяқтап секіртпемен секіруді үйрету.</p> | <p>ұшымен жүгіру. Қарама-қарсы отырып, аяқты алшақ ұстап допты домалату. Тепе-теңдікті сақтай отырып бір-бірінен 10 см қашықтықта орналасқан тақтай бойымен жүру.</p> <p><b>2.Тақырыбы</b> Тізені жоғары көтеріп жүру және аяқтың ұшымен жүгіру. Тепе-теңдікті сақтай отырып, бір-бірінен 10 см қашықтықта орналасқан тақтай бойымен жүру. 2-3 м қашықтыққа алға жылжи отырып секіру</p> <p><b>3.Тақырыбы:</b> Тізені жоғары көтеріп жүру және аяқтың ұшымен жүгіруді 2-3м қашықтыққа алға жылжи отырып секіру.Қарама-қарсы отырып,аяқты алшақ ұстап,допты домалатуды дамыту.</p> | <p>Алға қарай секіріп жылжыған кезде бір уақытта қос аяқтап серпіле секіру. Жартылай бүгілген аяқтың ұшымен жерге түсу.</p> <p><b>2.Тақырыбы:</b><br/>Қозғалыс бағытын сақтай отырып,бір-бірден сапта жүгіру. Еденге тасталған түзу жіп-тің бойымен жүру. Доптарды кез келген бағыт тарға домалату.</p> <p><b>3.Тақырыбы:</b><br/>Секіру жаттығуларын үйрету. Бір аяқ алда, екіншісі артта. Қолдарды шынайы қимылдатып, жеңіл әрі ритмге сай, саптан шықпай жүгіру. Қозғалыс бағытын сақтай отырып төрт аяқтап еңбектеу.</p> | <p>Орташа жылдамдықпен ирек жол мен жүру әдістерін пысықтау, доғасынан биіктігі 40см астынан қолды еденге тигізбей өту.</p> <p><b>2.Тақырыбы:</b> Негізгі қимылдар: допты бір қолмен еденнен ыршытып, қос қолмен қағып алу. 3-4 доғанын астынан еңбектеп өту.</p> |
|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

|           |  |  |  |  |
|-----------|--|--|--|--|
| 4<br>апта |  |  |  |  |
|-----------|--|--|--|--|

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>1.Тақырыбы:</b><br/>Жүру, кедергілерден арттап жүру. Бірінің соңынан бірі (20м дейін) жүгіру. Доптарды бір біріне домалатуды (0,5-1,5м) дамыту.</p> <p><b>2.Тақырыбы:</b><br/>Жүру, кедергілерден арттап жүру. Бірінің соңынан бірі (20м дейін) жүгіру. Доптарды бір біріне домалату (0,5-1,5м). Доғадан доғаға аттауды үйрету.</p> <p><b>3.Тақырыбы:</b><br/>Жүру, кедергілерден арттап жүру. Бірінің соңынан бірі (20м дейін) жүгіру. Обручтан обручка аттау. Доғаның астынан еңбектеніп өтуді дамыту.</p> | <p><b>1.Тақырыбы:</b> Аралықты сақтай отырып жүру және жүгіру. 2-3 м қашықтыққа алға жылжи отырып секіру. Допты қақпадан асыра лақтыруды үйрету.</p> <p><b>2.Тақырыбы:</b> Аралықты сақтай отырып жүру және жүгіру. Допты қақпадан асыра лақтыру. Тепе-теңдікті сақтай отырып, бір-бірінен 10 см қашықтықта орналасқан тақтай бойымен жүру.</p> <p><b>3.Тақырыбы:</b> Аралықты сақтай отырып жүру және жүгіру. 2-3 м қашықтыққа алға жылжи отырып секіруді дамыту.</p> | <p><b>1.Тақырыбы:</b><br/>Басын тигізбей арқанның астынан еңбектеп өту<br/>Арқан астынан басты тигізбей еңбектеп өту.<br/>Допты қақпаға домалатып салу.</p> <p><b>2.Тақырыбы:</b><br/>Сапта қатарды бұзбай ырғақпен жүру және жүгіру.<br/>Қимылқозғалыстарды өзге балалармен келісіп орындау.<br/>Жіпті бойлай жүру.</p> <p><b>3.Тақырыбы:</b><br/>Сапта қатарды бұзбай ырғақпен жүру және жүгіру.<br/>Қимы-қозғалыстарды өзге балалармен келісіп орындау.<br/>Жіпті бойлай жүру.</p> | <p><b>1.Тақырыбы:</b> Негізгі қимылдар: 2 мин дейін заттардың арасымен үздіксіз жүгіру, қиылысқан жерлермен баяу жүгіру. Арқаға қапшық қойып төрт тағандап еңбектеу. Сап түзеу және сатқа қайта тұрудың бұрын игерілген әдістерін қайталау және жетілдіру.</p> <p><b>2.Тақырыбы:</b> Негізгі қимылдар: гимнастикалық орындық үстімен арақашықтықтағы баладан екі қадам қашықтықта қойылған толтырылған доптардан аттап жүру, екпінмен ұзындыққа қос аяқпен секіру.</p> <p><b>3.Тақырыбы:</b> Негізгі қимылдар: Екпінмен ұзындыққа қос аяқпен секіру. Орындық үстімен текшелерден аттап жүру. Допты жіптің үстімен лақтыру.</p> |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

|                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|---------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>Бапта</b></p> | <p><b>1.Тақырыбы:</b><br/>«Тепе-теңдікті сақтау»<br/>1.Жай жүру, жұптасып жүру.<br/>2.Бір қалыпты жүгіру.<br/>3.Бір орында тұрып екі аяқтап секіруді үйрету.<br/><b>2.Тақырыбы:</b><br/>«Тепе-теңдікті сақтау»<br/>1.Жай жүру, жұптасып жүру.<br/>2.Бір қалыпты жүгіру.<br/>3.Бір орында тұрып екі аяқтап секіруді қалыптастырып, доптарды бір біріне домалатуды үйрету.<br/><b>3.Тақырыбы:</b><br/>«Еңбектеу»<br/>1. Бірқалыпты жүгіру.<br/>2.Доптарды бір біріне домалату.<br/>3.Арқанның астынан еңбектеп өту.</p> |  | <p><b>1.Тақырыбы:</b><br/>Саптағы орнын табу, кішірейтілген алаңда жүру.<br/>Бір орында тұрып жоғары секіру.<br/>Бір мезетте екі аяғымен еденнен серпіліп секіру.<br/><br/><b>2.Тақырыбы:</b><br/>Белгі бойынша бағытын өзгерту,өз қимылын өзге балалардың қимылымен сәйкестендіру.<br/>Бір-бірден тізбекке тұру.<br/>Бір орында қос аяқтап секіру.<br/><br/><b>3.Тақырыбы:</b><br/>Арқанның астымен еңбектеген кезде басын тигізбей өту.<br/>Допты екпінмен итеріп, оның бағытын сақтап қалу.<br/>Футбол добымен ойнау.</p> | <p><b>1.Тақырыбы:</b><br/>Сапта бір қатармен, аяқтың ұшымен, өкшемен жүру; тізеден бүгілген аяқты жоғары көтеру, заттарды аттап өту, түрлі қарқында, тәрбиешінің белгісімен тоқтап,қозғалыс бағытын өзгерту. Допты бір қатарға қойылған заттар арасымен домалату. Биіктігі 40 см жіптің астынан қолды еденге тигізбей, бүйірімен еңбектеу.<br/><br/><b>2.Тақырыбы:</b><br/>Музыка дыбысына қозғалыс жасай білу. Жүгіру түрлері-45 секунд. Үлкен допты екі қолмен алға лақтыру және қағып алу. Бір орында екі аяқпен секіру. Ені 20-25 см жолақшадан екі аяқпен ырғып секіруді үйрету оң, сол аяқпен кезектестіріп секіру<br/>.<br/>.</p> |
|---------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

**Қазан 2021 жыл**

| <b>1<br/>апта</b> | <b>Өтпелі тақырып:<br/>«Табиғат әлемі»</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | <b>Өтпелі<br/>тақырып<br/>«Табиғат әлемі»</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | <b>Өтпелі тақырып:<br/>«Қош келдің Алтын күз»</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | <b>Өтпелі тақырып:<br/>«Менің отбасым»</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|-------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|                   | <p><b>1.Тақырыбы:</b><br/>Бағдар бойынша жүру. Аяқтың ұшымен жүру. Шағын топқа бөлініп жүгіру. Заттарға шығуды қалыптастыру.</p> <p><b>2.Тақырыбы:</b><br/>Бағдар бойынша жүру. Аяқтың ұшымен жүру. Шағын топқа бөлініп жүгіру. Заттарға шығуды пысықтап, жатқан арқаннан секіруді үйрету.</p> <p><b>3.Тақырыбы:</b><br/>Бағдар бойынша жүру. Аяқтың ұшымен жүру. Шағын топқа бөлініп жүгіру. Заттарға шығуды пысықтап, доғаның астымен доптарды домалатуды үйрету.</p> | <p><b>1.Тақырыбы:</b><br/>Сапта бір-біреуден жүру және жүгіру.2-3 м қашықтыққа алға жылжи отырып секіру. Қарама-қарсы отырып, аяқты алшақ ұстап допты домалатуды дамыту.</p> <p><b>2.Тақырыбы:</b><br/>Сапта бір-біреуден жүру және жүгіру. Қарама-қарсы отырып, аяқты алшақ ұстап допты домалату.Қос аяқпен басты затқа тигізіп секіруді қалыптастыру.</p> <p><b>3. Тақырыбы:</b><br/>Тапсырманы орындай отырып, сапта бір-біреуден жүру және жүгіру.Қос аяқпен басты затқа тигізіп</p> | <p><b>1.Тақырыбы:</b><br/>Шеңбер түрінде дөңгелентіп тасталған жіпті бойлай жүру. Төрт аяқтап еңбектеген кезде қол мен аяқтың үйлесімділі. Жабдықты топпен бірге жұмыс істеу және жіпке денесін тигізбеу. Спортпен айналысу, сұлу да шымыр болуға деген қызығушылығын қалыптас-тыру.</p> <p><b>2.Тақырыбы:</b><br/>Доптарды бір-біріне домала-ту.<br/>«Отырып» допты бір-біріне домалату.<br/>Арқанмен жүру кезінде тепе-тендікті сақтау.</p> <p><b>3.Тақырыбы:</b></p> | <p><b>1.Тақырыбы:</b> Негізгі қимылдар: Орта жылдамдықпен жүруді кезектестіре отырып,40-50 метрге жүгіру.Табан мен алақанға сүйеніп төрттағандап еңбектеу.</p> <p><b>2.Тақырыбы:</b><br/>Заттардан аттап жүру, шектелген беткей үстімен адымдап, аяқ ұшымен жүру, нысанаға құм салынған қапшықты, асықты дәлдеп лақтыру.</p> |

|  |  |                                                                                                                     |                                                                                                                     |  |
|--|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
|  |  | секіру. Тепе-теңдікті сақтай отырып, бір-бірінен 10 см қашықтықта орналасқан тақтай бойымен жүру дағдыларын дамыту. | Доптарды бір-біріне домалату.<br>«Отырып» допты бір-біріне домалату.<br>Арқанмен жүру кезінде тепе-теңдікті сақтау. |  |
|--|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|

|                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|-------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>2<br/>апта</b> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|                   | <p><b>1.Тақырыбы:</b><br/>Жай жүру, жіптің бойымен жүру, әртүрлі қарқынмен жүгіру. 10-15 см биіктіктен секіруді үйрету</p> <p><b>2.Тақырыбы:</b><br/>Жай жүру, жіптің бойымен жүру, әртүрлі қарқынмен жүгіру. 10-15см биіктіктен секіруді дамытып, орындықтың астымен еңбектенуді қалыптастыру.</p> <p><b>3.Тақырыбы:</b><br/>Жай жүру, жіптің бойымен жүру, әртүрлі қарқынмен жүгіру. Орындықтың астымен еңбектенуді пысықтап,</p> | <p><b>1.Тақырыбы:.</b> Сапта бірінің артынан бірі жүру және жүгіру. Бір-бірінен 10 см қашықтықта орналасқан тақтай бойымен жүру. Қос аяқпен басты затқа тигізіп секіруді дамыту</p> <p><b>2.Тақырыбы:</b> Тапсырманы орындай отырып, сапта бір-біреуден жүру және жүгіру. Қос аяқпен басты затқа тигізіп секіру.Қарама-қарсы отырып, аяқты алшақ ұстап допты домалату.</p> <p><b>3.Тақырыбы:</b> Сапта бірінің артынан бірі жүру және жүгіру. Қарама-қарсы отырып, аяқты алшақ ұстап</p> | <p><b>1.Тақырыбы:</b><br/>Самокат тебу және секіру. Бір орында алға қарай қос аяқтап секіру.<br/>Бір уақытта екі аяқпен бір-дей еденнен серпіліп секіру.</p> <p><b>2.Тақырыбы:</b><br/>Жоғары қарай секіру және төрттағандап еңбектеу. Бұрылу үшін мейлінше биік ке секіру.<br/>Доғаның астынан өтіп,еңбек теу.(кезекпен)</p> <p><b>3.Тақырыбы:</b><br/>Жоғары қарай секіру және бір орында тұрып секіру. Допты заттардың арасымен домалату.</p> | <p><b>1.Тақырыбы:</b><br/>Көлбеу басқышпен өрмелеп өтіп, сатыдан ұстай отырып қайта түсу қолды еденге тигізбей доға астынан еңбектеу;</p> <p><b>2.Тақырыбы:</b><br/>Допты екі қолымен заттар арасымен жүргізу ( арақашықтығы 4 м ) орнынан биіктікке, арқаннан, сызықтан аттап секіру.</p> <p><b>3.Тақырыбы:</b><br/>2 мин дейін заттардың арасымен үздіксіз жүгіру, қиылысқан жерлермен баяу жүгіру. Арқаға қапшық қойып төрт тағандап</p> |

|  |                             |                                                                                    |                                              |                                                                                                 |
|--|-----------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | текшелерден аттауды үйрету. | допты домалату. "Жыланша" арасы алшақ тұрған заттар арасымен еңбектеуін жетілдіру. | Бір орында секіру, оң және сол жаққа бұрылу. | еңбектеу. Сап түзеу және сапқа қайта тұрудың бұрын игерілген әдістерін қайталау және жетілдіру. |
|--|-----------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|

|                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|-------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>3<br/>апта</b> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|                   | <p><b>1.Тақырыбы:</b><br/>Жұптасып жүру, бағытты өзгертіп жүгіруді дамытып лентамен еденде 10-20 см қашықтыққа секіруді үйрету.</p> <p><b>2.Тақырыбы:</b><br/>Жұптасып жүру, бағытты өзгертіп жүгіруді дамытып, лентамен еденде 10-20 см қашықтыққа секіруді қайталап, жол бойымен еңбектенуді үйрету.</p> <p><b>3.Тақырыбы:</b><br/>Жұптасып жүру, бағытты өзгертіп жүгіру. Жол бойымен еңбектенуді пысықтап, екі қолмен допты нысанға лақтыруды үйрету.</p> | <p><b>1.Тақырыбы:</b><br/>Тізені жоғары көтеріп жүру және аяқтың ұшымен жүгіру. « Жыланша» арасы алшақ тұрған заттар арасымен еңбектеу. Тепе-теңдікті сақтай отырып, бір-бірінен 10 см қашықтықта орналасқан тақтай бойымен жүрді үйрету.</p> <p><b>2.Тақырыбы:</b> Тізені жоғары көтеріп жүру және аяқтың ұшымен жүгіру. Тепе-теңдікті сақтай отырып, бір-бірінен 10 см қашықтықта орналасқан тақтай бойымен жүру. 2-3 м қашықтықта алға жылжи отырып секіру. .</p> <p><b>3.Тақырыбы:</b><br/>Тізені жоғары көтеріп жүру және аяқтың ұшымен жүгіру. 2-3м қашықтық-та алға жылжи отырып секіру. «Жыланша» арасы алшақ</p> | <p><b>Таза ауада өткізу.</b><br/><b>1.Тақырыбы:</b><br/>Велосипед тебу дағдыларын рын қалыптастыру. Үш дөңгелекті велосипедті тебу. «Өкшеге отырып» допты бір-біріне қарай домалату. Тізесін аздап бүгіп ақырын жерге түсу.<br/>.</p> <p><b>2.Тақырыбы:</b><br/>Алақаны мен табанына сүйеніп төртаяқтап еңбектеу. Допты төменнен жоғары қарай лақтыру. Допты заттардың арасымен домалату.</p> <p><b>3.Тақырыбы:</b><br/>Басына қап қойып, жіпті бойлай жүруге үйрету. Таяқшаның астынан еңбектеп өткен кезде оған денесін тигізбеу.</p> | <p><b>1.Тақырыбы:</b><br/>Қозғалыс бағыттын өзгерту, шашырап, заттар арасымен, адымдап алға қарай жүру. Допты қабырғаға ұрып және еденнен ыршытып қос қолмен қағып алу.</p> <p><b>2.Тақырыбы:</b><br/>Тізінің арасына қапшықты қысып, қос аяқтап алға жылжып секіру. Гимнастикалық орындықтың астынан еңбектеу. Қауіпсіз мінез-құлық негіздері: Көшеде кейбір қауіпсіздік ережелерімен танысу. Үй шаруашылық құралдарын (балта, балға, пышақ, қайшы) қолдануда қауіпсіздік ережелерін орындауында қалыптастыру.</p> |

|           |  |                                                  |                                         |  |
|-----------|--|--------------------------------------------------|-----------------------------------------|--|
|           |  | тұрған заттар арасымен еңбектеу дағдысын дамыту. | Жылдамдықпен оңға солға бұрылып секіру. |  |
| 4<br>апта |  |                                                  | .                                       |  |

|  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | <p><b>1.Тақырыбы:</b><br/>Жүру, бағытты өзгерте жүру. Жүруден жүгіруге ауысу. Биіктігі 10 см мінбеге өрмелеуді үйрету.</p> <p><b>2.Тақырыбы:</b><br/>Жүру, бағытты өзгерте жүру. Жүруден жүгіруге ауысу. Биіктігі 10см мінбеге өрмелеу. Гимнастикалық</p> <p><b>1.орындықтың</b> үстімен жүруді үйрету.</p> <p><b>3.Тақырыбы:</b><br/>Баяу жүріп, еркін тыныс алу. Содан соң сызықтар арасымен (15см арақашықтық), ирек сызықпен жүру. Бір орында оңға, солға бұрылып секіруді үйрету.</p> | <p><b>1.Тақырыбы:</b> Аралықты сақтай отырып жүру және жүгіру. 2-3 м қашықтыққа алға жылжи отырып секіру. Допты қақпадан асыра лактыруды үйрету.</p> <p><b>2.Тақырыбы</b> Аралықты сақтай отырып жүру және жүгіру. Допты қақпадан асыра лактыру. Тепе-теңдікті сақтай отырып бір-бірінен 10 см қашықтықта орналасқан тақтай бойымен жүру дағдысын жетілдіру.</p> <p><b>3.Тақырыбы:</b> Аралықты сақтай отырып жүру және жүгіру. Тепе-теңдікті сақтай отырып бір- бірінен 10 см қашықтықта орналасқан тақтай бойымен жүру. 2-3 м қашықтыққа алға жылжи отырып секіру дағдысын жетілдіру.</p> | <p><b>Таза ауада өткізу.</b></p> <p><b>1.Тақырыбы:</b><br/>Үш дөңгелекті велосипед тебу,онымен бұрылу. Ирелендеп жүру мен жүгіру заттарды оң және сол жағынан айналып өту. Еденнен бір уақытта қос аяқ тап қатты серпіліп көтерілу.</p> <p><b>2.Тақырыбы:</b><br/>Музыкалық сүйемелдеумен сәйкес түрлі қарқынмен қозғалу. Басына қапшық қойып жіпті бойлай жүру. Бір орында айналып секіру.</p> <p><b>3.Тақырыбы:</b> Қатар жатқан қос сызықтың ортасымен кең адымдап жүру. Түрлі ырғақпен музыкаға сәйкес әр түрлі қозғалыстар жасау. Допты бір-біріне домалату, қос қолдап серпіп итеру.</p> | <p><b>1.Тақырыбы:</b><br/>Кедергілерден өту арқылы, түрлі жылдамдықпен-баяу, жылдам, орташа қарқынмен 1,5-2 мин тоқтаусыз жүгіру; Доғаның астынан төрт тағандап, допты басымен итеріп еңбектеу.</p> <p><b>2.Тақырыбы:</b><br/>Жүргенде және шеңбер жасағанда қолды жан-жаққа созып тік тұру; оңға,солға бұрылу, тұрған орнында айналу. Қолды еденге құрсаудың шетіне тигізбей оң және сол жақ бүйірімен топталып құрсаудың ішінен өту;</p> <p><b>3.Тақырыбы:</b><br/>Жүргенде және шеңбер жасағанда қолды жан-жаққа созып тік тұру; оңға,солға бұрылу, құрсаудың шетіне тигізбей оң және сол жақ бүйірімен топталып құрсаудың ішінен өту; кедергі-бұдыр тақтай үстімен жүру.</p> |
|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

**Қараша айы 2021 жыл**

| <b>1<br/>апта</b> | <b>Өтпелі тақырып:</b><br>«Қош келдің алтын күз»                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | <b>Өтпелі тақырып:</b><br>«Қош келдің алтын күз»                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | <b>Өтпелі тақырып:</b><br>«Дені саудың- жаны сау»                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | <b>Өтпелі тақырып:</b><br>«Дені саудың- жаны сау»                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|-------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|                   | <p><b>1.Тақырыбы:</b><br/>Жүру. Таяқтан аттап өту.30-40сек бойына үзіліссіз жүгіру. Ленталардан секіруді үйрету.</p> <p><b>2.Тақырыбы:</b><br/>Жүру. Таяқтан аттап өту.30-40сек бойына үзіліссіз жүгіру. Ленталардан секіру. Заттарға шығуды пысықтау.</p> <p><b>3.Тақырыбы:</b><br/>Жүру. Таяқтан аттап өту. 30-40сек бойына үзіліссіз жүгіру. Заттарға шығу. Доптарды домалатуды дамыту.</p> | <p><b>1.Тақырыбы:</b><br/>Бағытты өзгертіп жүру және жүгіру.2-3 м қашықтыққа алға жылжи отырып секіру.Еденге қойылған тақта бетімен еңбектеуін дамыту.</p> <p><b>2.Тақырыбы:</b> Бағытты өзгертіп жүру және жүгіру. Еденге қойылған тақта бетімен еңбектеу. Тұрған орнынан ұзындыққа секіру.</p> <p><b>3.Тақырыбы:</b> Бағытты өзгертіп жүру және жүгіру. Тұрған орнынан ұзындыққа секіруді үйретуді бекіту.</p> | <p><b>Таза ауада өткізу.</b></p> <p><b>1.Тақырыбы:</b><br/>Самокат тебу,бір аяқпен жердің бетінен күшпен итерілу.<br/>«Жыланша» журу және жүгіру,заттарды оң және сол жақтан айналып өту. Қолды бастан жоғары көтеріп шапалақтап,ырғақпен секіру.</p> <p><b>2.Тақырыбы:</b><br/>Допты екпінмен итеріп, доптың қозғалыс бағытын сақтау.<br/>Секіру кезінде аяқтың қалпын кезекпен ауыстыру. Майтабан профилактикасын өткізу.</p> | <p><b>1.Тақырыбы:</b><br/>Гимнастикалық орындық үстінде ішпен еңбектеу допты екі қолымен бір-біріне (арақашықтығы 1,5-2 м) басынан асыра лақтыру.</p> <p><b>2.Тақырыбы:</b><br/>Әр қадам сайын допты алдынан немесе артынан қолдан-қолға ауыстыра отырып орындық үстімен жүру. Қарапайым музыка ырғағына сай қолды шапалақтау. Қауіпсіз мінез-құлық негіздері: Су және оның ағзаға қажеттілігі. Азық-түліктер, оларды</p> |

|  |  |  |                                                                                                                                                                            |  |
|--|--|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
|  |  |  | <b>3.Тақырыбы:</b><br>Доппен жаттығу жасау және сызық арқылы секіру. Допты алға-жоғары көтеріп, қос қолдап қағып алу. Басына құм салынған қапшық қойып, жіпті бойлай жүру. |  |
|--|--|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|

|                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|-------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>2<br/>апта</b> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|                   | <b>1.Тақырыбы:</b><br>Шеңбер бойымен жүру. Жүгірі, заттардың арасымен еңіс тақтайдың үстімен еңбектенуді үйрету.<br><b>2.Тақырыбы:</b><br>Шеңбер бойымен жүру. Жүгіру. заттардың арасымен еңіс тақтайдың үстімен еңбектеу. Мінбеге өрмелеуді үйрету.<br><b>3.Тақырыбы:</b><br>Шеңбер бойымен жүру. Жүгіру заттардың арасымен, мінбеге өрмелеу. Шеңбердің шеңберге аттауды үйрету. | <b>1.Тақырыбы:</b><br>Қол мен аяқ қозғалыстарын үйлестіріп жүру және жүгіру. Допты екі қолымен көкірек тұсынан лақтыру. 40 см биіктіктегі доғамен еңбектеу.<br><b>2.Тақырыбы:</b> Қол мен аяқ қозғалыстарын үйлестіріп жүру және жүгіру. 40 см биіктіктегі доғамен еңбектеу.<br><b>3.Тақырыбы:</b><br>Қол мен аяқ қозғалыстарын үйлестіріп жүру және жүгіру. Еңіс тақтай бойымен жүруде тепе-теңдікті сақтау. Екі қолмен жоғары бастан асыра лақтырудағдысын дамыту. | <b>Таза ауада өткізу</b><br><b>1.Тақырыбы:</b><br>Футбол добымен ойнау. Қос аяқтап алға секіру, екі аяқпен бір уақытта екпінмен секіру, заттарды жанамай айналып өту. Фитболдарды бір-біріне қарай домалату.<br><b>2.Тақырыбы:</b><br>Доппен жаттығулар жасау. Допты жоғары лақтырып және қос қолдап қағып алу. Арқанның астынан оң және сол жақ бүйірімен еңбектеп өту.<br><b>3.Тақырыбы:</b><br>Доппен жаттығулар арқылы қозғалыс жасау. Шектелген алаңда денені дұрыс ұстап, аяқтың | <b>1.Тақырыбы:</b><br>Сапқа бір, екі, үш қатармен тұру, сап түзеуден бір және екі, үш қатармен қайта тұру. Бадминтон воланды ракеткамен белгілі бір жаққа бағыттай отырып қағып лақтыру;<br><b>2.Тақырыбы:</b><br>Кедір-бұдыр тақтай үстімен жүру. Көлбеу басқышпен өрмелеп гимнастикалық қабырғаға өтіп, сатыдан ұстай отырып қайта түсу<br><b>3.Тақырыбы:</b><br>2мин дейін заттардың арасымен үздіксіз жүгіру, қиылысқан жерлермен баяу жүгірі. Арқаға қапшық қойып төрт тағандап |

|  |  |  |                                                    |                                                                                                        |
|--|--|--|----------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  |  |  | ұшымен жүру.<br>Арқанның астымен<br>бүйірімен өту. | еңбектеу.Сап түзеу және<br>сапқа қайта тұрудың бұрын<br>игерілген әдістерін қайталау<br>және жетілдіру |
|--|--|--|----------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|

|                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|-------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>3<br/>апта</b> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|                   | <p><b>1.Тақырыбы:</b><br/>Жұптасып жүру, аяқтың<br/>ұшымен жүру. Шағын<br/>топқа бөлініп жүгіру.<br/>Арқанның астымен<br/>нысанға дейін еңбектеуін<br/>дамыту.</p> <p><b>2.Тақырыбы:</b><br/>Жұптасып жүру, аяқтың<br/>ұшымен жүру. Шағын<br/>топқа бөлініп жүгіру.<br/>Арқанның астымен<br/>нысанға дейін еңбектеу.<br/>Доптарды домалатуын<br/>жетілдіру.</p> <p><b>3.Тақырыбы:</b><br/>Жұптасып жүру, аяқтың<br/>ұшымен жүру. Шағын<br/>топқа бөлініп жүгіру.<br/>Доптарды домалату.<br/>Гимнастикалық<br/>орындықтың үстімен<br/>жүруін қалыптастыру.</p> | <p><b>1.Тақырыбы:</b><br/>Сапқа бір-бірден,<br/>шеңберге шағын топпен<br/>қайта тұру. Екі қолмен<br/>жоғары бастан асыра<br/>лақтыру. Еңіс тақтай<br/>бойымен жүруде тепе-<br/>теңдікті сақтауын<br/>жетілдіру.</p> <p><b>2.Тақырыбы:</b><br/>Сапқа бір-бірден,<br/>шеңберге шағын топпен<br/>қайта тұру. Еңіс тақтай<br/>бойымен жүруде тепе-<br/>теңдікті сақтау. Еңіс<br/>тақтай бойымен еңбектеу.</p> <p><b>3.Тақырыбы:</b><br/>Сапқа бір-бірден,<br/>шеңберге шағын топпен<br/>қайта тұру. Тұрған<br/>орнынан ұзындыққа<br/>секіру. Допты жоғарыға<br/>лақтыру.</p> | <p><b>1.Тақырыбы:</b><br/>Доппен жаттығулар арқы-<br/>лы қозғалыс тәжірибелерін<br/>байыту.<br/>Алаңда денені дұрыс ұс-<br/>тап,аяқтың ұшымен жүру.<br/>Арқанның астынан оң және<br/>сол бүйірімен өту.</p> <p><b>2.Тақырыбы:</b><br/>Етпетінен жатып,қолдың<br/>көмегімен гимнастикалық<br/>орындық үстімен еңбектеу.<br/>Допты бір-біріне лақты-<br/>рып,қос қолды еркін қозғал<br/>тып қағып алу.<br/>Бастан жоғары көтеріп,<br/>допты қағып алу.</p> <p><b>3.Тақырыбы:</b><br/>Аяқты тиісті жерінде,<br/>алыстан және затқа қатты<br/>жақындамай дер кезінде<br/>итеру.<br/>Жұптасып жеңіл әрі ыр-<br/>ғақпен жүгіру және жүру.</p> | <p><b>1.Тақырыбы:</b><br/>Доға астымен еңбектеу<br/>биіктігі 50см,қосалқы<br/>қадаммен арқан бойымен<br/>жүру өкшені арқанға,аяқ<br/>ұшын еденге тигізу.</p> <p><b>2.Тақырыбы:</b><br/>Допты екі қолымен бір-біріне<br/>арақашықтығы 1,5-2м<br/>басынан асыра<br/>лақтыру,орындық үстімен<br/>текшелерден аттап жүру<br/>.</p> |

|               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|---------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Жіптің үстімен жүргенде бойды тік ұстау.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| <b>4 апта</b> | <p><b>1.Тақырыбы:</b><br/>Жүру, қарқынды өзгерте жүру. Шашырап жүгіру. Алға қарай секіру. Ленталардан аттау дағдысын дамыту.</p> <p><b>2.Тақырыбы:</b><br/>Жүру, қарқынды өзгерте жүру. Шашырап жүгіру. Алға қарай секіру. Ленталардан аттау. Орындарында баяу айлануды үйрету.</p> <p><b>3.Тақырыбы:</b><br/>Жүру, қарқынды өзгерте жүру. Шашырап жүгіру. Орындарында баяу айлану. Бір-біріне доптарды домалату дағдыларын жетілдіру.</p> | <p><b>1.Тақырыбы:</b><br/>Шеңбер бойлап және тоқтап жүру және жүгіру. Допты жоғарыға лақтыру. Бөрененің үстімен еңбектеу.</p> <p><b>2.Тақырыбы:</b><br/>Шеңбер бойлап және тоқтап жүру және жүгіру. Бөрененің үстімен еңбектеу. Биіктігі 5-10 см заттан жерге секіру.</p> <p><b>3.Тақырыбы:</b><br/>Шеңбер бойлап және тоқтап жүру және жүгіру. Биіктігі 5-10 см заттан жерге секіру. Еңіс тақтай бойымен еңбектеу.</p> | <p><b>1.Тақырыбы:</b><br/>Допты төмен қарай еден-ге лақтыру және жерге тиіп, секірген допты екі қолмен қағып алу.Төрт адымнан бастап қос аяқпен жоғарыға секіру. Сап қатарында жүру, бағытын өзгерту.</p> <p><b>2.Тақырыбы:</b><br/>Спорттық ойындар элементтері арқылы қозғалыс.Бір орыннан ұзындыққа секіру. Допты аяқпен екпінді түрде итеру.</p> <p><b>3.Тақырыбы:</b><br/>Допты еденге лақтыру, жерге тиіп секірген допты қос қолдың еркін қимылымен қағып алу. Қойылған заттарға жанаспай,олардың арасымен бағытын ауыстыра еңбектеу. Доппен жаттығу жасауды жалғастыру.</p> | <p><b>1.Тақырыбы:</b><br/>Музыка дыбысына қозғалыс жасай білу.Жүгіру түрлері-45 секунд.Үлкен допты екі қолымен алға лақтыру және қағып алу.Бір орнында екі аяқпен секіруді үйрету</p> <p><b>2.Тақырыбы:</b><br/>Орташа жылдамдықпен ирек жол мен жүру әдістерін пысықтау,доға астынан биіктігі 40см астынан қолды еденге тигізбей өту</p> <p><b>3.Тақырыбы:</b><br/>Доға астынан биіктігі 40см астынан қолды еденге тигізбей өту.Көлбеу басқышқа шығу</p> |

**Желтоқсан айы 2021 жыл**

| <b>1<br/>апта</b> | <b>Өтпелі тақырып:<br/>«Қардың пайдасы»</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | <b>Өтпелі тақырып:<br/>«Қардың пайдасы»</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | <b>Өтпелі тақырып:<br/>«Менің Қазақстаным»</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | <b>Өтпелі тақырып:<br/>«Жайнай бер Қазақстан»</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|-------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|                   | <p><b>1.Тақырыбы:</b><br/>Жүру, қарқынды өзгерте отырып жүру. Жатқан арқаннан секіру. Екі қолмен (1-1,5м арақашықтық) нысанға допты лақтыруды үйрету</p> <p><b>2.Тақырыбы:</b><br/>Жүру, қарқынды өзгерте отырып жүру. Жатқан арқаннан секіру. Екі қолмен (1-1,5м арақашықтық) нысанға допты лақтыру. Кедергілі жазықтың бетімен еңбектеуін дамыту.</p> <p><b>3.Тақырыбы:</b><br/>Жүру, қарқынды өзгерте отырып жүру. Кедергілі жазықтың бетімен еңбектеу. Алға қарай ұмтыла екі аяқтап</p> | <p><b>1.Тақырыбы:</b><br/>«Жыланша» заттарды айналып өтіп жүру және жүгіру. Еңіс тақтай бойымен еңбектеу. Еңіс тақтай бойымен жүруде тепе-теңдікті сақтау.</p> <p><b>2.Тақырыбы:</b><br/>«Жыланша» 2заттарды айналып өтіп жүру және жүгіру. Еңіс тақтай бойымен жүруде тепе-теңдікті сақтау. Лақтырылған допты қағып алу.</p> <p><b>3.Тақырыбы:</b><br/>«Жыланша» заттарды айналып өтіп жүру және жүгіру. Лақтырылған допты қағып алу.</p> | <p><b>1.Тақырыбы:</b><br/>Тапсырмаларды орындап, гимнастикалық орындық үстінде жаттығулар орындау. Тізе мен алақанды тіреп,бір қатар ға қойылған заттардың арасымен еңбектеп жүру. Аяқ пен қолдың қозғалысын үйлестіру және заттарға жанас пай жүру.</p> <p><b>Таза ауада өткізу.</b></p> <p><b>2.Тақырыбы:</b><br/>Нысанаға дәлдеп лақтыру және ұзындыққа секіру. Текшені көлденең нысанаға қолды екпінді түрде түзету арқылы лақтыру. Бір оынан ұзындыққа секіру.</p> <p><b>3.Тақырыбы:</b><br/>Заттардың арасымен қысқа – қысқа жүру. Нысанаға дәлдеп лақтыру.</p> | <p><b>1.Тақырыбы:</b><br/>Гимнастикалық орындық үстімен арақашықтығы баладан екі қадам қашықтықта қойылған толтырыған доптардан аттап жүру,екпінмен ұзындыққа қос ақтап секіру.</p> <p><b>2.Тақырыбы:</b><br/>Бір орнында бір аяқпен оң,сол аяқ секіріп межеге жету.Екі аяқпен алға ырғып секіріп жылжу.Құрсауларды айналдырып,олардың ішінен өту.</p> |

|  |                        |          |                                       |                                       |  |
|--|------------------------|----------|---------------------------------------|---------------------------------------|--|
|  | секіртпемен жетілдіру. | секіруді | Орындық аяқтарының арасымен еңбектеу. | Допты алға жоғары лақтырып,қағып алу. |  |
|--|------------------------|----------|---------------------------------------|---------------------------------------|--|

|        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|--------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2 апта | <p><b>1.Тақырыбы:</b><br/>Жүру.Таяқтан аттап өту.30-40сек бойына үзіліссіз жүгіру. Ленталардан секіруді дамыту.</p> <p><b>2.Тақырыбы:</b><br/>Жүру.Таяқтан аттап өту.30-40сек бойына үзіліссіз жүгіру. Ленталардан секіру. Заттарға шығумен өз елшінің туын көтеру.</p> <p><b>3.Тақырыбы:</b><br/>Жүру.Таяқтан аттап өту.30-40сек бойына үзіліссіз жүгіру. Заттарға шығу. Доптарды домалатуын қалыптастыру.</p> | <p><b>1.Тақырыбы:</b><br/>Қол ұстасып, арқаннан ұстап жүру және алаңның бір жағынан екінші жағына жүгіру. Орындық аяқтарының арасымен еңбектеу. Допты көлденен нысанаға лақтыру.</p> <p><b>2.Тақырыбы:</b> Қол ұстасып, арқаннан ұстап жүру және алаңның бір жағынан екінші жағына жүгіру. Допты көлденен нысанаға лақтыру. Еңіс тақтай бойымен жүруде тепе-теңдікті сақтау.</p> <p><b>3.Тақырыбы:</b> Қол ұстасып, арқаннан ұстап жүру және аланның бір жағынан екінші жағына жүгіру. Еңіс тақтай бойымен жүруде тепе-теңдікті сақтау. Лақтырған допты қағып алу.</p> | <p><b>1.Тақырыбы:</b><br/>Футбол элементтерін қолдану,(оңға,солға)кеңістікті бағдарлау.Алға қарай екпінмен қос аяқпен секіру және тізені жар-тылай бүгіп,аяқтың ұшымен жерге түсу. Заттарға жанаспай,оларды айналып өту.</p> <p><b>Таза ауада өткізу.</b></p> <p><b>2.Тақырыбы:</b><br/>Бір орыннан итеріле отырып, көлденең жолмен сырғанау. Тақтайдың екі ұшынан бас-тап жүріп,екі жаққа айрылып кету. Оңға қосалқы адым жасап, бір кемеден екіншісіне өту арқылы гимнастикалық қабырғамен өрмелеу.</p> <p><b>3.Тақырыбы:</b><br/>Бір-біріне доп лақтыруды және қолды төбеге көтеріп, қос қолдап қағып алу. Алға қарай секірген кезде қос аяқты бірдей көтеру және тізені аздап бүгіп,жерге түсу.</p> | <p><b>1.Тақырыбы:</b><br/>Төбешіктен бір-бірлеп және екі-екіден шанамен сырғанау.Шана-мен төбешікке көтерілу.</p> <p><b>2.Тақырыбы:</b><br/>Допты бір қолмен еденнен ыршытып,қос қолмен қағып алу.3-4доғаның астынан еңбектеп өту</p> <p><b>3.Тақырыбы:</b><br/>3-4 доғаның астынан еңбектеп өту.Тізенің арасына қапшықты қысып,қос аяқтап секіру.</p> |
|        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |

|                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|--------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>3<br/>апта</b></p> | <p><b>1.Тақырыбы:</b><br/>Жай жүру, жіптің бойымен жүру, әртүрлі қарқынмен жүгіру. 10-15 см биіктіктен секіруін ұйымдастыру.</p> <p><b>2.Тақырыбы:</b><br/>Жай жүру, жіптің бойымен жүру, әртүрлі қарқынмен жүгіру.10-15 см биіктіктен секіру. Орындықтың астымен еңбектенуді үйрету.</p> <p><b>3.Тақырыбы:</b><br/>Жай жүру, жіптің бойымен жүру, әртүрлі қарқынмен жүгіру. Орындықтың астымен еңбектеу. Текшелерден аттауын ұйымдастыру.</p> | <p><b>1.Тақырыбы:</b><br/>Төбешікке шығып және одан түсіп саппен жүру және тұтас топпен сапқа қайта тұру. Лақтырылған допты қағып алу. Орындық аяқтарының арасымен еңбектеу.</p> <p><b>2.Тақырыбы:</b><br/>Төбешікке шығып және одан түсіп саппен жүру және тұтас топпен сапқа қайта тұру. Орындықтың аяқтарының арасымен еңбектеу. Допты тура нысанаға лақтыру.</p> <p><b>3.Тақырыбы:</b> Төбешікке шығып және одан түсіп саппен жүру және тұтас топпен сапқа қайта тұру. Допты нысанаға лақтыру. Биіктігі 5-10 см заттан жерге секіру.</p> | <p><b>1.Тақырыбы:</b><br/>Гимнастикалық орындық бойымен етпетінен өрмелеу. Допты бір-біріне лақтырып, қолдың басын еркін қимылда-тып,бір мезгілде қос қолдап қағып алу. Қолды иыққа қойып,аяқтың ұшымен жүру,сызықтан шығып кетпеу.</p> <p><b>Таза ауада өткізу.</b></p> <p><b>2.Тақырыбы:</b><br/>Мұзды жолмен сырғанау. Арақашықтығы 2 метрлік екі қатарға тұрып,қолды жоғары көтеріп доп лақтыру. Қолмен төменге және алға қарай оқыс қимылдар жасау, бір орыннан ұзындыққа секіру</p> <p><b>3.Тақырыбы:</b><br/>Салауатты өмір салтын қа-лыптастыру машықтарын,көз мөлшерін дамыту. Дененің дұрыс қалпын сақтап,қолдың көмегімен тар-тылу. Балалардың санасына салау-атты өмір сүру дағдысын сіңі-руге ықпал ету.</p> | <p><b>1.Тақырыбы:</b><br/>2мин дейін заттардың арасымен үздіксіз жүгіру, қиылысқан жерлермен баяу жүгіру. Арқаға қапшық қойып төрт тағандап еңбектеу.Сап түзеу және сапқа қайта тұрудың бұрын игерілген әдістерін қайталау және жетілдіру.</p> <p><b>2.Тақырыбы:</b><br/>Хоккей,берілген бағытта, қапқаға доптаяқпен шай-баны сырғанату.оны қақ-паға енгізу</p> |
|--------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

|  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|
|  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|

|                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|--------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>4<br/>апта</b></p> | <p><b>1.Тақырыбы:</b><br/>Жүру, кедергілермен аттап жүру. Бірінің соңынан бірі (20м дейін) жүгіру. Доптарды бір біріне домалату (0,5-1,5м).</p> <p><b>2.Тақырыбы:</b><br/>Жүру, кедергілермен аттап жүру. Бірінің соңынан бірі (20м дейін) жүгіру. Доптарды бір біріне домалату (0,5-1,5м) Қырсаудан қырсауға ту көтеріп аттауды қалыптастыру</p> <p><b>3.Тақырыбы:</b><br/>Жүру, кедергілермен аттап жүру. Бірінің соңынан бірі (20м дейін) жүгіру. Обручтан обручка аттау. Доғаның астынан еңбектеніп өтуді жетілдіру.</p> | <p><b>1.Тақырыбы:</b><br/>Жүрелеп жүру және «жыланша» жүгіру. Биіктігі 5-10 см заттан жерге секіру. Еңіс тақтай бойымен жүруде тепе-теңдікті сақтау.</p> <p><b>2.Тақырыбы:</b> Жүрелеп жүру және «жыланша» жүгіру. Еңіс тақтай бойымен жүруде тепе-теңдікті сақтау.Допты тура нысанаға лақтыруды пысықтау.</p> <p><b>3.Тақырыбы:</b> Жүрелеп жүру және «жыланша» жүгіру.Еңіс тақтай бойымен жүруде тепе-теңдікті сақтау. Допты тура нысанаға лақтыру.</p> | <p><b>1.Тақырыбы:</b><br/>Биікте жүрген кезде,заттарды аттап өту. Допты еденге тігінен лақтырып,кейін қос қолдап қағып алу.</p> <p><b>Таза ауада өткізу.</b></p> <p><b>2.Тақырыбы:</b><br/>Қарды нысанаға лақтыру,сермеу. Бір-бірін шанамен сүйреу,шананы бірде оң,бірде сол қолымен сүйреу. Биікте жүрген кезде денені тік ұтатау.</p> | <p><b>1.Тақырыбы:</b><br/>Бір орнында бір аяқпен секіріп межеге жету.Екі аяқпен алға ырғып секіріп жылжу.Құрсауларды айналдырып,олардың ішінен өту.</p> <p><b>2.Тақырыбы:</b><br/>Гимнастикалық орындық үстімен арақашықтығы баладан екі қадам қашықтықта қойылған толтырылған доптардан аттап жүру,екпінмен ұзындыққа қос аяқтап секіру</p> <p><b>3.Тақырыбы:</b> Негізгі қимылдар<br/>Екпінмен ұзындыққа қос аяқтап секіру .Биіктігі 40см жіптің астынан қолды еденге тигізбей,бүйірімен еңбектеу</p> |
|--------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

|  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|
|  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|

|                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|--------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>5<br/>апта</b></p> | <p><b>1.Тақырыбы:</b><br/>Жүру.Таяқтан аттап өту.30-40сек бойына үзіліссіз жүгіру. Ленталардан секіруді дамыту.</p> <p><b>2.Тақырыбы:</b><br/>Жүру.Таяқтан аттап өту.30-40сек бойына үзіліссіз жүгіру. Ленталардан секіру. Заттарға шығумен өз елшінің туын көтеру.</p> <p><b>3.Тақырыбы:</b><br/>Жүру.Таяқтан аттап өту.30-40сек бойына үзіліссіз жүгіру. Заттарға шығу. Доптарды домалатуын қалыптастыру.</p> | <p><b>1. Тақырыбы:</b> Қол ұстасып, арқаннан ұстап жүру және алаңның бір жағынан екінші жағына жүгіру. Орындық аяқтарының арасымен еңбектеу. Допты көлденен нысанаға лақтыру.</p> <p><b>2.Тақырыбы:</b> Қол ұстасып, арқаннан ұстап жүру және алаңның бір жағынан екінші жағына жүгіру. Допты көлденен нысанаға лақтыру. Еңіс тақтай бойымен жүруде тепе-теңдікті сақтау.</p> <p><b>3.Тақырыбы:</b> Қол ұстасып, арқаннан ұстап жүру және аланның бір жағынан екінші жағына жүгіру. Еңіс тақтай бойымен жүруде тепе-теңдікті сақтау. Лақтырған допты қағып алу.</p> | <p><b>1.Тақырыбы:</b><br/>Футбол элементтерін қолдану,(оңға,солға)кеңістікті бағдарлау.<br/>Алға қарай екпінмен қос аяқпен секіру және тізені жартылай бүгіп,аяқтың ұшымен жерге түсу.<br/>Заттарға жанаспай,оларды айналып өту.</p> <p><b>Таза ауада өткізу.</b></p> <p><b>2.Тақырыбы:</b><br/>Бір орыннан итеріле отырып, көлденең жолмен сырғанау. Тақтайдың екі ұшынан бас-тап жүріп,екі жаққа айрылып кету. Оңға қосалқы адым жасап, бір кемеден екіншісіне өту арқылы гимнастикалық қабырғамен өрмелеу.</p> <p><b>3.Тақырыбы:</b><br/>Бір-біріне доп лақтыруды және қолды төбеге көтеріп, қос қолдап қағып алу.Алға қарай секірген кезде қос аяқты бірдей көтеру және тізені аздап бүгіп,жерге түсу.</p> | <p><b>1.Тақырыбы:</b><br/>Төбешіктен бір-бірлеп және екі-екіден шанамен сырғанау.Шанамен төбешікке көтерілу.</p> <p><b>2.Тақырыбы:</b><br/>Допты бір қолмен еденнен ыршытып,қос қолмен қағып алу.3-4доғаның астынан еңбектеп өту</p> <p><b>3.Тақырыбы:</b><br/>3-4 доғаның астынан еңбектеп өту.Тізенің арасына қапшықты қысып,қос аяқтап секіру.</p> |
|--------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

**Қаңтар айы 2022 жыл**

| <b>1 апта</b> | <b>Өтпелі тақырып:</b><br>«Көлік»                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | <b>Өтпелі тақырып:</b><br>«Көлік»                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | <b>Өтпелі тақырып:</b><br>«Табиғат әлемі»                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | <b>Өтпелі тақырып:</b><br>«Қызықты қыс мезгілі»                                                                                                                                                                                                                                                        |
|---------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|               | <p><b>1.Тақырыбы:</b><br/>Жүру, бағдар бойынша жүру. Ленталармен қашықтыққа секіру. Доптарды домалатуды жетілдіру.</p> <p><b>2.Тақырыбы:</b><br/>Жүру, бағдар бойынша жүру. Ленталармен қашықтыққа секіру. Доптарды домалату. Кедергілі жазықтың бетімен еңбектенуді үйрету.</p> <p><b>3.Тақырыбы:</b><br/>Жүру, бағдар бойынша жүру. Ленталармен қашықтыққа секіру. Доптарды домалату. Кедергілі жазықтың бетімен еңбектеу. Орнында баяу айналды пысықтау.</p> | <p><b>1.Тақырыбы:</b> Бұрылып жүру және алаңның бір жағынан екінші жағына жүгіру. Лақтырылған допты қағып алу. Еңіс тақтай бойымен жүруде тепе-теңдікті сақтау.</p> <p><b>2.Тақырыбы:</b> Бұрылып жүру және алаңның бір жағынан екінші жағына жүгіру. Еңіс тақтай бойымен жүруде тепе-теңдікті сақтау. Бөрененің үстімен еңбектеуді үйрету.</p> <p><b>3.Тақырыбы</b> Бұрылып жүру және алаңның бір жағынан екінші жағына жүгіру. Бөрененің үстімен еңбектеуді дамыту.</p> | <p><b>1.Тақырыбы:</b> Бір орыннан ұзындыққа секірген кезде бастапқы қалыпты сақтау.Допты екпінмен итеру және доптың қозғалыс бағытын сақтау.</p> <p><b>2.Тақырыбы:</b> Шаңғыны киюге және шешуге,дайындық жаттығулары. Арақашықтығы 2метрлік қос қатарда тұрып,қолды жоғары көтеру әдісімен бір-біріне доп лақтырып ойнау. Қолдарымен төменге және алға оқыс қимылдар жасау.</p> <p align="center"><b>Таза ауада өткізу.</b></p> <p><b>3.Тақырыбы</b> Шаңғымен жүру. Шаңғыны киюге және шешуге дайындық жаттығулары. Бір орында түрегеліп тұрып, қар лақтыру.</p> | <p><b>1.Тақырыбы:</b> Сапқа бір,екі,үш қатармен тұру,сап түзеуден бір және екі, үш қатармен қайта тұру.Бадминтон воланды ракеткамен белгілі бір жаққа бағыттай отырып қағып лақтыру;</p> <p><b>2.Тақырыбы:</b> Төбешіктен бір бірлеп және екі-екіден шанамен сырғанау .Шанамен төбешікке көтерілу.</p> |

|  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|
|  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|

|                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|--------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>2<br/>апта</b></p> | <p><b>1.Тақырыбы:</b><br/>Шеңбер бойымен қол ұстасып жүру. Бағытты өзгертіп жүру. Мінбеге өрмелеуді дамыту.</p> <p><b>2.Тақырыбы:</b><br/>Жүру. Жан-жаққа жүру. Орнынан ұзындыққа секіру. Екі қолмен допты еденге ұруды үйрету.</p> <p><b>3.Тақырыбы:</b><br/>Шеңбер бойымен қол ұстасып жүру. Бағытты өзгертіп жүру. Ленталардан аттау. Бір орында тұрып екі аяқтап секіру.</p> | <p><b>1. Тақырыбы:</b><br/>Төбешікке шығып және одан түсіп саппен жүру және тұтас топпен сапқа қайта тұру. Бөрененің үстімен еңбектеу. Лақтырылған допты қағып алуды қалыптастыру.</p> <p><b>2.Тақырыбы:</b> Төбешікке шығып және одан түсіп саппен жүру және тұтас топпен сапқа қайта тұру. Тепе-теңдікті сақтай отырып, бір-бірінің 10 см қашықтықта орналасқан тақтай бойымен жүру.</p> <p><b>3.Тақырыбы:</b><br/>Төбешікке шығып және одан түсіп саппен жүру және тұтас топпен сапқа қайта тұру. Тепе-теңдікті сақтай отырып, бір-бірінен 10 см қашықтықта орналасқан тақтай бойымен жүру. Допты екі қолмен жоғарыға лақтыру.</p> | <p><b>1.Тақырыбы:</b><br/>Бөренеді төрт аяқтап өрмелеу. Екі метр қашықтықта тұрып, бір-біріне доп лақтыру.</p> <p><b>2.Тақырыбы:</b><br/>Төбеге қап қойып жүру,бас-ты тік ұстау.Бөренеміен еңбектеу. Допты басынан асырмай,алға және жоғары лақтыру.</p> <p><b>3.Тақырыбы:</b><br/><b>Таза ауада өту.</b><br/>(шаңғымен жүру кезінде динамикалық тепе-теңдікті) сақтауға үйрету. Музыкаға сай әр түрлі ырғақпен түрлі қимыл-қозғалыстар жасау. Алға қарай қос аяқпен секіру.</p> | <p><b>1.Тақырыбы:</b><br/>Түрлі жылдамдықпен-баяу,жылдам,орташа қарқынмен 1,5-2мин тоқтаусыз жүгіру;<br/>Өздігінен мұзды жолмен жүгіріп келіп сырғанау; Сырғанау кезінде тізені бүгіп және орнынан тұру.</p> <p><b>2.Тақырыбы:</b><br/>Жүру мен жүгіруді қайталап кезектестіру; Оң және сол аяғын кезектестіріп секіру,кедергілер арасынан және қолды еденге тигізбей доға астынан еңбектеу</p> <p><b>3.Тақырыбы:</b><br/>Кедергілер арасынан және қолды еденге тигізбей доға астынан еңбектеу. Еденнен ыршытып қос қолмен қағып алу.2-2,5м арақашықтағы нысанаға құм салынған қапшықты лақтыру.</p> |
|--------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

|  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|
|  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|

|           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|-----------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 3<br>апта |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|           | <p><b>1.Тақырыбы:</b><br/>Шеңбер бойымен қол ұстасып жүру. Бағытты өзгертіп жүру. Мінбеге өрмелеу.</p> <p><b>2.Тақырыбы:</b><br/>Жүру. Жан-жаққа жүру. Орнынан ұзындыққа секіру. Екі қолмен допты еденге ұру. Кедергілі жазықтың бетімен еңбектену.</p> <p><b>3.Тақырыбы:</b><br/>Жүру. Жан-жаққа жүру. Орнынан ұзындыққа секіру. Шеңберден-шеңберге аттау.</p> | <p><b>1. Тақырыбы:</b><br/>Қол ұстасып, арқаннан ұстап жүру және алаңның жағынан екінші жағына жүгіру. Допты екі қолмен жоғары лақтыру. Орындық аяқтарының арасымен еңбектеу.</p> <p><b>2.Тақырыбы:</b>Қол ұстасып, арқаннан ұстап жүру және алаңның жағынан екінші жағына жүгіру. Орындық аяқтарының арасымен еңбектеу. Допты көлденен нысанаға лақтыру..</p> <p><b>3.Тақырыбы:</b> Қол ұстасып, арқаннан ұстап жүру және алаңның жағынан екінші жағына жүгіру. Допты екі қолмен жоғары лақтыру. Бөрененің үстімен еңбектеу.</p> | <p><b>1.Тақырыбы:</b><br/>Қолдарын бүгіп,екпінді тез-детпей және баяулатпай,қысқа адымдармен бірқалыпты жүгіру.Қос аяқпен екпінмен итеріліп 5 жіптен кезекпен секіру.Төрт аяқтап еңбектеу және заттар арқылы еңбектеп өту.</p> <p><b>2.Тақырыбы</b><br/>Допты меңгеру және гимнастикалық орындық бойымен жүру.Түрегеп тұрған күйі допты бастан асырып аласқа лақтыру.Төбеге қапшық қойып,гим настикалық орындықта жүру.</p> <p><b>Таза ауада өткізу.</b></p> <p><b>3.Тақырыбы:</b><br/>Мұзды жолдармен сырғанау. Жүгіру,қол мен аяқ қимыл үйлесімділігі.Шанамен сырғанау.</p> | <p><b>1.Тақырыбы:</b><br/>Қозғалыс бағытын өзгерту,шашырап,заттар арасымен,адымдап алға қарай жүру.Допты қабырғаға ұрып және еденнен ыршытып қо қолмен қағып алу</p> <p><b>2.Тақырыбы</b> Шаңғымен жүру.Оң және сол аяқтарымен сырғанай отырып,бірінің артынан бірі кезектескен адыммен алға жылжу.</p> |

|  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|
|  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|

| 4<br>апта |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|-----------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|           | <p><b>1.Тақырыбы:</b><br/>Жұптасып жүру, ирелендеген баудың бойымен еркін жүру. Шағын топпен жүгіру. Таспадан секіру.</p> <p><b>2.Тақырыбы:</b><br/>Жұптасып жүру, ирелендеген баудың бойымен еркін жүру. Шағын топпен жүгіру. Таспадан секіру. Жол бойымен еңбектеу.</p> <p><b>3.Тақырыбы:</b><br/>Жұптасып жүру, ирелендеген баудың бойымен еркін жүру. Шағын топпен жүгіру. Жол бойымен еңбектеу. Еңіс тақтайдың үстімен жүру.</p> | <p><b>1.Тақырыбы:</b><br/>«Жыланша» заттарды айналып өтіп жүру және жүгіру. Бөрененің үстімен еңбектеу. Еңіс тақтай бойымен жүруде тепе-теңдікті сақтау.</p> <p><b>2.Тақырыбы:</b> «Жыланша» заттарды айналып өтіп жүру және жүгіру. Еңіс тақтай бойымен жүруде тепе-теңдікті сақтау. Допты екі қолмен жоғарыға лақтыру.</p> <p><b>3.Тақырыбы:</b> «Жыланша» заттарды айналып өтіп жүру және жүгіру. Допты екі қолмен жоғарыға лақтыру. Биіктігі 5-10 см заттан жерге секіру</p> | <p><b>1.Тақырыбы:</b><br/>Секіру және допты бір-біріне лақтыру.Бірнеше сызықтан кезекпен секіру. Музыкаға сай түрлі қимыл-дар жасау.</p> <p><b>2.Тақырыбы:</b><br/>Таза ауада өткізу. Шаңғымен адымдап жүру. Жолмен сырғанау.</p> <p><b>3.Тақырыбы:</b><br/>Еңбектеу және допты алға-жоғары лақтыру..Еденде бүйірімен тұрған сатының тепкіштерінің арасымен еңбектеу.Доп ұстаған қолды бастан асырып артқа қарай ұстау және бүгілген қолды жазып допты жоғары ұшыру.</p> | <p><b>1.Тақырыбы:</b><br/>Заттардан аттап жүру,шектелген беткей үстімен адымдап,аяқ ұшымен жүру,нысанаға құм салынған қапшықты,асықты дәлдеп лақтыру.</p> <p><b>2.Тақырыбы:</b><br/>Заттардан аттап жүру,шектелген беткей үстімен адымдап,аяқ ұшымен жүру,нысанаға құм салынған қапшықты,асықты дәлдеп лақтыру.Оң және сол аяқтарымен кезектесіп заттар арасымен секіру.</p> <p><b>3.Тақырыбы:</b><br/>Заттардан аттап жүру, шектелген беткей үстімен адымдап,аяқ ұшымен жү-</p> |

|  |  |  |  |                                                                                                                        |
|--|--|--|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  |  |  |  | ру.Оң және сол аяқтарымен кезектесіп заттар арасымен секіру.Орындық үстімен текшелерден аттап тепе-теңдік сақтап жүру. |
|--|--|--|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

**Ақпан 2022 жыл**

| <b>1<br/>апта</b> | <b>Өтпелі тақырып:<br/>«Ас атасы-нан»</b> | <b>Өтпелі тақырып:<br/>«Ас атасы-нан»</b> | <b>Өтпелі тақырып:<br/>«Бізді қоршаған әлем»</b> | <b>Өтпелі тақырып:<br/>«Табиғат әлемі»</b> |
|-------------------|-------------------------------------------|-------------------------------------------|--------------------------------------------------|--------------------------------------------|
|                   |                                           |                                           |                                                  |                                            |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>1 Тақырыбы:</b><br/>Баяу, жылдам, адымдап жүру. Құрсаудан құрсауға екі аяқтап аттап секіру.Үстел астымен нысанға дейін еңбектеу</p> <p><b>2.Тақырыбы:</b><br/>Баяу, жылдам, адымдап жүру. Құрсаудан құрсауға екі аяқтап аттап секіру.Үстел астымен нысанға дейін еңбектеу. Екі қолмен нысанға допты лақтыру.</p> <p><b>3.Тақырыбы:</b><br/>Баяу, жылдам, адымдап жүру. Екі қолмен нысанға допты лақтыру. Қолын жоғары көтеріп тақтай үстімен жүру.</p> | <p><b>1.Тақырыбы:</b><br/>Нық қадаммен алға жүру және түрлі бағытта жүгіру.Биіктігі 5-10 см заттан жерге секіру.Көлденең нысанаға лақтыруды қалыптастыру.</p> <p><b>2.Тақырыбы:</b> Нық қадаммен алға жүру және түрлі бағытта жүгіру. Көлденең нысанаға лақтыру.Бір аяқтан бір аяққа секіруді үйрету.</p> <p><b>3.Тақырыбы:</b> Нық қадаммен алға жүру және түрлі бағытта жүгіру. Бір аяқтан бір аяққа секіру. Еденде тігінен тұрған құрсаудан еңбектеп өту.</p> | <p><b>1.Тақырыбы:</b><br/>Қырлы тақтаймен жүру. Еденде бүйірімен тұрған сатының тепкішектерінің арасымен жанаспай еңбектеу, еңбектеген кезде бағытты солға және оңға қарай жылдам өзгерту. Шектеулі алаңда қос аяқтап секіру.</p> <p><b>2.Тақырыбы:</b><br/><b>Таза ауада өткізу.</b> Балаларды хоккей ойынымен таныстыру. Шайбаны тура бағытта алып жүру.</p> <p><b>3.Тақырыбы:</b><br/>Қырлы тақтаймен жүру. Еденде бүйірімен тұрған сатының тепкішектерінің арасымен жанаспай еңбектеу, еңбектеген кезде бағытты солға және оңға қарай жылдам өзгерту. Шектеулі алаңда қос аяқтап секіруді бекіту.</p> | <p><b>1.Тақырыбы</b><br/>Гимнастикалық орындық үстімен баланың екі адымы ара қашықтығында орналасқан текшелерді аттап жүру.Секіру,доптарды асыра лақтыру жаттығулары.</p> <p><b>2.Тақырыбы:</b><br/>Секіру,доптарды асыра лақтыру.Саптізбекте бір бірден тұру жаттығулары.Тепе-теңдік сақтау және секіру жаттығулары.</p> |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

|  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|
|  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|

|                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|---------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>2</b><br/><b>апта</b></p> | <p><b>1.Тақырыбы:</b><br/>Әртүрлі қарқынмен жүру, жүруден жүгіруге және керісінше ауысу. Орыннан ұзындыққа секіру. Екі қолмен допты еденге ұру.</p> <p><b>2.Тақырыбы:</b><br/>Әртүрлі қарқынмен жүру, жүруден жүгіруге және керісінше ауысу. Орыннан ұзындыққа секіру. Екі қолмен допты еденге ұру.</p> <p><b>3.Тақырыбы:</b><br/>Әртүрлі қарқынмен жүру, жүруден жүгіруге және керісінше ауысу. Екі қолмен допты еденге ұру. Орында баяу айналу.</p> | <p><b>1.Тақырыбы:</b><br/>Нық қадаммен артқа жүру және жылдам (10-20м) жүгіру. Еденде тігінен тұрған құрсаудан еңбектеп өту.Тура секіру.</p> <p><b>2.Тақырыбы:</b> Нық қадаммен артқа жүру және жылдам (10-20 м) жүгіру.Тура жолмен жүруде тепе-теңдікті сақтау. Бір аяқпен бір аяққа секіру дағдысын дамыту.</p> <p><b>3.Тақырыбы:</b><br/>Нық қадаммен артқа жүру және жылдам (10-20 м) жүгіру.Тура жолмен жүруде тепе-теңдікті сақтау. Бір аяқпен бір аяққа секіру дағдысын дамыту.</p> | <p><b>1.Тақырыбы:</b><br/>2метр қашықтықтан көлденең нысанаға лақтыру. Құрсаудан-құрсауға қос аяқпен секіру. Жүру мен жүгіруді бір-бірімен кезектестіріп орындау.</p> <p><b>Таза ауада өткізу.</b></p> <p><b>2.Тақырыбы:</b><br/>Хоккей ойнауға үйрету. Шайбаны тура бағытта алып жүру.</p> <p><b>3.Тақырыбы:</b><br/>Көлденең нысанаға дәлдеп лақтыру. Адымын кең ашып,жылдам қарқынмен жүгіру. Табанды өкшеден аяқтың ұшына дейін тигізу.</p> | <p><b>1.Тақырыбы:</b><br/>Орнында тұрып,биіктікке секіру.Екі аяқпен секіру. Допты лақтырып қағып алу жаттығулары.</p> <p><b>2.Тақырыбы:</b><br/>Белгі бойынша заттардың арасымен жүру және шашырап жүру,жүгіру жаттығулары.Секіру жаттығулары.Доппен ойын жаттығулары.</p> <p><b>3.Тақырыбы:</b><br/>Допты жоғары лақтыру,қабырғаға ұру,қағып алу. Допты бір-біріне лақтыру.Орындық үстінде еңбектеу.</p> |
|---------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

|                                 |                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                             |
|---------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>3</b><br/><b>апта</b></p> | <p><b>1.Тақырыбы:</b><br/>Әртүрлі қарқынмен жүру, жүруден жүгіруге және керісінше ауысу. Орында баяу айналу. Биіктігі 10 см мінбеге өрмелеу.</p> <p><b>2.Тақырыбы:</b></p> | <p><b>1.Тақырыбы:</b><br/>Нық қадаммен алға артқа жүру және жылдам жүгіру. Бір аяқтан бір аяққа секіру. Көлденең нысанаға лақтыруды қалыптастыру.</p> | <p><b>1.Тақырыбы:</b><br/><b>1.Таза ауада өткізу.</b><br/>Төбешікке қосалқы қадаммен бір қырымен көтерілу. Шаңғы жолымен бірінің артынан бірі сырғымалы қадаммен жүру.</p> | <p><b>1.Тақырыбы:</b><br/>Үздіксіз 1мин жүгіру. Секіру және доппен ойнау жаттығулары.</p> <p><b>2. Тақырыбы:</b> Құрсаудың ішімен түзу өту және жанымен өту.Допты асыра</p> |
|---------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

|  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                         |
|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------|
|  | <p>Жүру. Жан-жаққа жүру. Аяқтың ұшымен жүру. Бір орында тұрып,екі аяқтап секіру. Жиектері шектелген тура жолақпен еңбектеу.</p> <p><b>3.Тақырыбы:</b><br/>Жүру. Жан-жаққа жүру. Аяқтың ұшымен жүру. Жиектері шектелген тура жолақпен еңбектеу. Әр түрлі заттардың астымен доптарды домалату.</p> | <p><b>2.Тақырыбы:</b><br/>Нық қадаммен алға артқа жүру және жылдам жүгіру. Көлденең нысанаға лақтыру. Еденнен тігінен тұрған құрсаудан еңбектеп өтуді үйретуді пысықтау.</p> <p><b>3.Тақырыбы:</b><br/>Нық қадаммен алға артқа жүру және түрлі бағытта жүгіру. Еденде тігінен тұрған құрсаудан еңбектеп өту. Алысқа лақтыруды қалыптастыру.</p> | <p><b>2.Тақырыбы:</b><br/>Өрмелеу және алысқа лақтыру. Аяқты кезекпен қойып гимнастикалық қабырғамен жоғары және төмен өрмелеу. Кеңістікті бағдарлау,бастапқы қалыпты дұрыс ұстай білу.</p> <p><b>3.Тақырыбы:</b><br/>Аздап жоғары көтерілген баспалдақтың тақтайшалары арқылы аттап өту. Еденде бүйірімен тұрған баспалдақ тепкіштерінің арасымен еңбектеп өту.</p> | <p>лақтыру және секіру жаттығулары.</p> |
|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------|

|           |  |  |  |  |
|-----------|--|--|--|--|
| 4<br>апта |  |  |  |  |
|-----------|--|--|--|--|

|  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                              |
|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | <p><b>1.Тақырыбы:</b><br/>Бүкіл топпен жұптасып, қарқынды өзгерте отырып жүру. Шашырап, жүгіру. Доғаның астымен еңбектеу.</p> <p><b>2.Тақырыбы:</b><br/>Бүкіл топпен жұптасып, қарқынды өзгерте отырып жүру. Шашырап, жүгіру. Доғаның астымен еңбектеу.</p> <p><b>3.Тақырыбы:</b><br/>Бүкіл топпен жұптасып, қарқынды өзгерте отырып жүру. Шашырап, жүгіру. Жұмсақ модульге шығу. Доптарды бір-біріне домалату.</p> | <p><b>1.Тақырыбы:</b><br/>Нық қадаммен алға артқа жүру және жылдам (10-20 м ) жүгіру. Алысқа лақтыру. Тура жолмен жүруде тепе-теңдікті сақтауды қалыптастыру.</p> <p><b>2.Тақырыбы:</b><br/>Нық қадаммен алға артқа жүру және жылдам (10-20 м ) жүгіру. Тура жолмен жүруде тепе-теңдікті сақтау. Еденде тігінен тұрған құрсаудан еңбектеп өту дағдысын дамыту.</p> | <p><b>1.Тақырыбы:</b><br/>Таза ауада өткізу. Шайбаны берілген бағытта доптаяқпен сырғанату. Бастапқы қалыпты дұрыс ұстай білу. Заттарды қолды жазу арқылы күшпен алға-жоғары-алысқа лақтыру.</p> <p><b>2.Тақырыбы:</b><br/>Орындықтан секіру. Солға қарай қосалқы адым жасау.Заттардың арасымен «жыланша» жүгіру.</p> | <p><b>1.Тақырыбы:</b><br/>Саптізбекте тоқтамай жүгіру,допты асыра лақтыру және секіру.</p> <p><b>2.Тақырыбы:</b><br/>Гимнастикалық орындық бойымен үсті-мен жанымен қырындап жүру.Жіптердің үстімен қос аяқтап секіру,допты қос қолдан кеудеден лақтыру.</p> |
|  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | <p><b>3.Тақырыбы:</b><br/>Нық қадаммен алға артқа жүру және жылдам (10-20 м ) жүгіру. Еденде тігінен тұрған құрсаудан еңбектеп өту. Биіктігі 5-10 см заттан жерге секіруді үйрету.</p>                                                                                                                                                                             | <p><b>3.Тақырыбы:</b> 2метр жерде тұрып,допты көтерілген қолдың деңгейін де тартылған жіп арқылы лақтыру. Текшелерді алысқа лақтыру Қолдарын түрлі қалыпта</p>                                                                                                                                                        | <p><b>3.Тақырыбы:</b> Тізені жоғары көтеріп жүру.Үзіліссіз 1,5мин жүгіру жаттығулары.Допты оң және сол аяқпен домалату,оң және сол</p>                                                                                                                       |

|  |  |                                                                                 |                                        |                                            |
|--|--|---------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------|--------------------------------------------|
|  |  | Заттардың арасынан секіру.Көлбеу қойылған тақтай үстінде төрттағандап еңбектеу. | ұстап, толтырмалы шарлардан аттап өту. | қолмен допты алып жүру.Секіру жаттығулары. |
|--|--|---------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------|--------------------------------------------|

### Наурыз айы 2022 жыл

| 1<br>апта | Өтпелі тақырып:<br>«Көктем жаршысы»                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Өтпелі тақырып:<br>«Көктем жаршысы»                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Өтпелі тақырып:<br>«Салттар мен фольклор»                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Өтпелі тақырып<br>«Өнер көзі халықта»                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|-----------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|           | <p><b>1.Тақырыбы:</b><br/>Жай жүру, жіптің бойымен жүру, әртүрлі қарқынмен жүгіру.10-15см биіктіктен секіру.</p> <p><b>2.Тақырыбы:</b><br/>Жай жүру, жіптің бойымен жүру, әртүрлі қарқынмен жүгіру. 10-15 см биіктіктен секіру.</p> <p>Орындықтың астымен еңбектенуді жетілдіру.</p> <p><b>3.Тақырыбы:</b><br/>Жай жүру, жіптің бойымен жүру, әртүрлі қарқынмен жүгіру. Орындықтың астымен еңбектенуді жетілдіру.</p> | <p><b>1.Тақырыбы:</b><br/>Өз бетінше сапқа тұру және тізені жоғары көтеріп жүру. Биіктігі 5-10 см заттан жерге секіру. Тура нысанаға оң қолмен лақтыруды дамыту.</p> <p><b>2.Тақырыбы:</b> Өз бетінше сапқа тұру және тізені жоғары көтеріп жүру. Тура нысанаға оң қолмен лақтыру. Доғанын астымен өрмелеуді үйрету.</p> <p><b>3.Тақырыбы:</b><br/>Өз бетінше сапқа тұру және тізені жоғары көтеріп жүру.</p> | <p><b>1.Тақырыбы:</b><br/>Тақтайдың екі жағынан жүріп ажырау.<br/>20см биіктіктен тереңдікке секіру.<br/>Оңға қосалқы адым жасап бір кермеден екіншісіне өту.</p> <p><b>2.Тақырыбы:</b><br/><b>Таза ауада өткізу.</b><br/>Бойды тік ұстап сызық бойынша жүру.<br/>Футбол добын берілген бағытта домалату.</p> <p><b>3.Тақырыбы:</b> Алға қарай қосалқы адым жасау және ырғақпен жеңіл секіру.</p> | <p><b>1.Тақырыбы:</b><br/>Орындық үстінен тізені жартылай бүгіп секіріп түсу.Допты асыра лақтыру,кедергілер үстінен төрт тағандап еңбектеп өту жаттығулары.</p> <p><b>2.Тақырыбы:</b> Орындық үстінен тізені жартылай бүгіп секіріп түсу.Допты асыра лақтыру,кедергілер үстінен төрттағандап еңбектеп өту жаттығулары.Аяқтың ұшымен,өкшесімен жүру,1,5минутқа дейін жүгіру жаттығулары</p> |

|  |                             |                                                                                    |                                                                                      |                                                                   |
|--|-----------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|
|  | Текшелерден аттауды үйрету. | Доғаның астымен өрмелеу. Тақтай бойымен тепе-теңдікті сақтап жүру дағдысын дамыту. | Тақтайдың екі жағынан жүріп ажырау. Фитболды домалату және оны қолдың күшімен итеру. | Доппен ойналатын жаттығулар. Жүгіру және секіру ойын жаттығулары. |
|--|-----------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|

|           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|-----------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2<br>апта |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|           | <p><b>1.Тақырыбы:</b><br/>Жүру, кедергілерден аттап жүру. Бірінің соңынан бірі (20м дейін) жүгіру. Доптарды бір-біріне домалату (0,5-1,5м)</p> <p><b>2.Тақырыбы:</b><br/>Жүру, кедергілерден аттап жүру. Бірінің соңынан бірі (20м дейін) жүгіру. Доптарды бі-біріне домалату (0,5-1,5м). Қырсаудан қырсауға аттау.</p> <p><b>3.Тақырыбы:</b><br/>Жүру, кедергілерден аттап жүру. Бірінің соңынан бірі (20м дейін) жүгіру. Обручтан обручка аттау. Доғаның астынан еңбектеп өту.</p> | <p><b>1.Тақырыбы:</b><br/>Екпінмен баяғы қарқында ( 50-60 сек) жүгіру. Тақтай бойымен тепе-теңдік сақтап жүру. Тура нысанаға оң қолмен Шеңбердегі өз орнын тауып сапқа қайта тұру және лақтыруды жетілдіру.</p> <p><b>2.Тақырыбы:</b><br/>Шеңбердегі өз орнын тауып сапқа қайта тұру және баяғы қарқында ( 50-60 сек) жүгіру. Тура нысанаға оң қолмен лақтыру. Гимнастикалық қабырға бойымен жоғары өрмелеу және түсуді үйрету.</p> <p><b>3.Тақырыбы:</b><br/>Шеңбердегі өз орнын тауып сапқа қайта тұру және баяғы қарқында ( 50-</p> | <p><b>1.Тақырыбы:</b><br/>Бір аяқты алға қарай созып, оның қасына екінші аяқты қойып жүру. Биікке көтерілген таяқшалар арқылы тізені жоғары көтеріп, аттап өту. Қимыл-қозғалыс жаттығулары арқылы қозғалу мүмкіндігі.</p> <p><b>Таза ауада өткізу.</b></p> <p><b>2.Тақырыбы:</b><br/>Допты қақпаға домалату. Төрт адымнан екі аяқтап жоғары секіру. Баяу қарқында жүгіру және жүру.</p> | <p><b>1.Тақырыбы:</b><br/>2м,3м ара-қашықтықтан көлденең нысанаға оң және сол қолмен допты лақтыру.</p> <p><b>2.Тақырыбы:</b><br/>Кедергілерден аттап жүру, жүгіру жаттығулары. Үздіксіз 2мин жүгіру. Бадминтон футбол спорт-тық ойын элементтері. Секіру ойын жаттығула-ры.</p> <p><b>3. Тақырыбы:</b> (далада). Орнынан биіктікке секіру. Бір-біріне доп лақтыру.</p> |

|  |  |                                                                                                                          |  |
|--|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
|  |  | 60 сек) жүгіру. Гимнастикалық қабырға бойымен жоғары өрмелеу және түсу. Қос аяқпен аяқтарды қосып қойып секіруді үйрету. |  |
|--|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|

|           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|-----------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 3<br>апта |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|           | <p><b>1.Тақырыбы:</b><br/>Жүру. Таяқтан аттап өту. 30-40сек бойына үзіліссіз жүгіру. Ленталардан секіруді қайталау.</p> <p><b>2.Тақырыбы:</b><br/>Жүру. Таяқтан аттап өту. 30-40сек бойына үзіліссіз жүгіру. Ленталардан секіру. Заттарға шығуды пысықтау.</p> <p><b>3.Тақырыбы:</b><br/>Жүру. Таяқтан аттап өту. 30-40сек бойына үзіліссіз жүгіру. Заттарға шығу. Доптарды домалату.</p> | <p><b>1.Тақырыбы:</b><br/>Өз бетінше сапқа тұру және тізені жоғары көтеріп жүру. Тура нысанаға оң қолмен лақтыру. Гимнастикалық қабырға бойымен жоғары өрмелеу жіне түсу дағдысын жетілдіу.</p> <p><b>2.Тақырыбы:</b><br/>Өз бетінше сапқа тұру және тізені жоғары көтеріп жүру. Гимнастикалық қабырға бойымен жоғары өрмелеу жіне түсу . Тура нысанаға сол қолмен лақтыруды үйрету.</p> <p><b>3.Тақырыбы:</b> Өз бетінше сапқа тұру және тізені жоғары көтеріп жүру. Тура нысанаға оң қолмен</p> | <p><b>1.Тақырыбы:</b><br/>Орындықтың екі шетінен бастап жүріп,орта тұсына келгенде ажырау. Көлбеу тақтайдың шетінен ұстау,алға қарай жүру. Асықты бір қолмен алысқа лақтыру.</p> <p><b>2.Тақырыбы:</b><br/>Мұрын арқылы дем алу,жеңіл әрі ырғақпен жүгіру. Гимнастикалық орындық үстінде тапсырмалар орындау. Асықты қолдың күшімен алға-жоғары лақтыру.</p> <p><b>3.Тақырыбы:</b><br/><b>Таза ауада өткізу.</b><br/>Велосипед тебу.<br/>Баяу қарқында жүгіру.(1мин)</p> | <p><b>1.Тақырыбы:</b><br/>1,5мин баяу жүгіру,секіру жаттығулары Ұсақ заттармен,доппен ойналатын ойын жаттығулары.</p> <p><b>2.Тақырыбы:</b><br/>Допты қолдан қолға алдыңғы, артқы жағынан ауыстыра отырып,гимнастикалық орындық үстімен жүру. Түзу сызық бойына қойылған заттар арасымен оң және сол аяқты кезектестіріп секіру.Сапта тұрып,допты екі қолмен бастан асыра бір-біріне лақтыру.</p> |

|                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|-------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | лақтыру. Арқан бойымен жүру кезінде тепе-теңдікті сақтауды қалыптастыру.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| <b>4<br/>апта</b> | <p><b>1.Тақырыбы:</b><br/>Жүру. Көтерілген арқаннан аттап жүгіру. Белгі бойынша тоқтап жүгіру. Еңіс үстімен еңбектеуін дамыту.</p> <p><b>2.Тақырыбы:</b><br/>Жүру. Көтерілген арқаннан аттап жүгіру. Белгі бойынша тоқтап жүгіру. Еңіс үстімен еңбектеуін дамыту.</p> <p><b>3.Тақырыбы:</b><br/>Жүру. Көтерілген арқаннан аттап жүгіру. Белгі бойынша тоқтап жүгіру. Еңіс үстімен еңбектеу. Мінбеге өрмелеуін жетілдіру.</p> | <p><b>1.Тақырыбы:</b><br/>Шеңбердегі өз орнын тауып сапқа қайта тұру және баяу қарқында (50-60 сек) жүгіру Арқан бойымен жүру кезінде тепе-теңдікті сақтау. Қос аяқпен аяқтарды қосып қойып секіру дағдысын дамыту.</p> <p><b>2.Тақырыбы:</b><br/>Шеңбердегі өз орнын тауып сапқа қайта тұру және баяу қарқында (50-60 сек) жүгіру.Қос аяқпен аяқтарды қосып қойып секіру. Гимнастикалық қабырға бойымен жоғары өрмелеу және түсуді қалыптастыру.</p> <p><b>3. Тақырыбы</b><br/>Шеңбердегі өз орнын тауып сапқа қайта тұру және баяу қарқында (50-60 сек) жүгіру.</p> | <p><b>1.Тақырыбы:</b><br/>Қолды созып допты алға-жоғары-алысқа лақтыру. Орындықтан секіру.</p> <p><b>Таза ауада өткізу.</b></p> <p><b>2.Тақырыбы:</b><br/>Самокатпен сырғанау,бұрыла білу.<br/>Бір орында тұрып ұзындыққа секіру.</p> <p><b>3. Тақырыбы</b><br/>Допты қос қолдап еденге ұру. Үш зат арқылы кезекпен секіру.төзімділігін, икемділігін дамыту.<br/>Қоршаған ортаны аялай білуге тәрбиелеу.</p> | <p><b>1.Тақырыбы:</b><br/>1,5минутқа дейін баяу жүгіруге,тәрбиешінің белгісі бойынша тоқтап жүруге жаттығу. Доппен,тептеңдік сақтап секіріп ойналатын ойын жаттығулары.</p> <p><b>2.Тақырыбы:</b><br/>Бір аяқтан екінші аяққа алға жылжи отырып секіру.Гимнастикалық орындық үстімен бауырлап еңбектеу.Допты алып жүруге жаттығу.</p> <p><b>3.Тақырыбы:</b><br/>Заттың үстінен аттап жүгіруді қайталау.Доппен жаттығу ойынында қимыл дәлдігі мен ептілікті дамыту.Жүгіру және тепе-теңдік сақтау жаттығулары.</p> |

|  |  |                                                                                                          |  |  |
|--|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|
|  |  | Гимнастикалық қабырға бойымен жоғары өрмелеу және түсу. Қос аяқпен аяқтарды алшақ қойып секіруді дамыту. |  |  |
|--|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|

|           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|-----------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 5<br>апта |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|           | <p><b>1.Тақырыбы:</b><br/>Жүру. Таяқтан аттап өту. 30-40сек бойына үзіліссіз жүгіру. Ленталардан секіруді қайталау.</p> <p><b>2.Тақырыбы:</b><br/>Жүру. Таяқтан аттап өту. 30-40сек бойына үзіліссіз жүгіру. Ленталардан секіру. Заттарға шығуды пысықтау.</p> <p><b>3.Тақырыбы:</b><br/>Жүру. Таяқтан аттап өту. 30-40сек бойына үзіліссіз жүгіру. Заттарға шығу. Доптарды домалату.</p> | <p><b>1.Тақырыбы:</b> Өз бетінше сапқа тұру және тізені жоғары көтеріп жүру. Тура нысанаға оң қолмен лақтыру. Гимнастикалық қабырға бойымен жоғары өрмелеу жіне түсу дағдысын жетілдіу.</p> <p><b>2.Тақырыбы:</b> Өз бетінше сапқа тұру және тізені жоғары көтеріп жүру. Гимнастикалық қабырға бойымен жоғары өрмелеу жіне түсу . Тура нысанаға сол қолмен лақтыруды үйрету.</p> <p><b>3.Тақырыбы:</b> Өз бетінше сапқа тұру және тізені жоғары көтеріп жүру. Тура нысанаға оң қолмен лақтыру. Арқан бойымен жүру кезінде тепе-теңдікті сақтауды қалыптастыру.</p> | <p><b>1.Тақырыбы:</b><br/>Орындықтың екі шетінен бастап жүріп,орта тұсына келгенде ажырау.Көлбеу тақтайдың шетінен ұстау,алға қарай жүру.Асықты бір қолмен алысқа лақтыру.</p> <p><b>2.Тақырыбы:</b><br/>Мұрын арқылы дем алу,жеңіл әрі ырғақпен жүгіру. Гимнастикалық орындық үстін-де тапсырмалар орындау. Асықты қолдың күшімен алға-жоғары лақтыру.</p> <p><b>3.Тақырыбы:</b><br/><b>Таза ауада өткізу.</b><br/><b>1.Велосипед тебу.</b><br/><b>2. Баяу қарқында жүгіру.(1мин)</b></p> | <p><b>1.Тақырыбы:</b> 1,5мин баяу жүгіру,секіру жаттығулары Ұсақ заттармен,доппен ойналатын ойын жаттығулары.</p> <p><b>2.Тақырыбы:</b> Допты қолдан қолға алдыңғы, артқы жағынан ауыстыра отырып,гимнастикалық орындық үстімен жүру. Түзу сызық бойына қойылған заттар арасымен оң және сол аяқты кезектестіріп секіру.Сапта тұрып,допты екі қолмен бастан асыра бір-біріне лақтыру.</p> |

**Сәуір айы 2022 жыл**

| 1<br>апта | Өтпелі тақырып:<br>«Біз еңбекқор баламыз»                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Өтпелі тақырып:<br>«Көктемгі<br>ағаштар»                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Өтпелі тақырып:<br>«Жылғалардан су ақты»                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Өтпелі тақырып:<br>«Техника және біз»                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|-----------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|           | <p><b>1.Тақырыбы:</b><br/>Ирелендеген жолдың бойымен еркін жүру. Секіртпеден секіру.Таспалардан аттау.</p> <p><b>2.Тақырыбы:</b><br/>Ирелендеген жолдың бойымен еркін жүру. Секіртпеден секіру. Таспалардан аттау. Допты жоғары лақтыру.</p> <p><b>3.Тақырыбы:</b><br/>Ирелендеген жолдың бойымен еркін жүру. Допты жоғары лақтыру. Гимнастикалық тақтаның үстімен еңбектеуін жетілдіру.</p> | <p><b>1.Тақырыбы:</b><br/>Нық қадаммен алға және артқа жүру. Қос аяқпен аяқтарды алшақ қойып секіру. Оң және сол қолмен нысанаға көздеп лақтыру.</p> <p><b>2.Тақырыбы:</b><br/>Нық қадаммен алға және артқа жүру. Оң және сол қолмен нысанаға көздеп лақтыру. Арқан бойымен жүру кезінде тепе-теңдікті сақтау дағдысын дамыту.</p> <p><b>3.Тақырыбы:</b> Нық қадаммен алға және артқа жүру. Арқан бойымен жүру кезінде тепе-теңдікті сақтау. Допты педагогтан 1-1,5 м арақашықтыққа лақтыруды үйрету.</p> | <p><b>1.Тақырыбы:</b><br/>Заттардан секіріп өту және гимнастикалық қабырғаға өрмелеу. Аяқтарын кезекпен басып, гимнастикалық қабырғаның бірде-бір кермесін қалдырмау. Биіктігі 10см үш зат арқылы тізбесіз секіріп өту.</p> <p><b>Таза ауада өткізу</b></p> <p><b>2.Тақырыбы:</b><br/>Допты берілген бағытта домалату. Доп ұстаған қолын артына апару.</p> <p><b>3.Тақырыбы:</b><br/>Бір аяқпен секіру және гимнастикалық қабырғада өрмелеу.Бір орында тұрып секіру.Аяқты кезекпен қойып,гимнастикалық орындықпен өрмелеу.</p> | <p><b>1.Тақырыбы:</b><br/>Допты алып жүру. Құрсау ішінен жиегіне тиіп кетпей,жинақталып,қолына доп ұстап өту. Аяқтың ұшымен гимнастикалық орындық бойымен жүру.</p> <p><b>2.Тақырыбы:</b><br/>Үздіксіз баяу жүгіру,сапта бір-біріне допты басынан асыра лақтыру жаттығулары.Секіру және жүгіру ойын жаттығулары.</p> |

|                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|---------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>2</b><br/><b>апта</b></p> | <p><b>1.Тақырыбы:</b><br/>Жұптасып жүру, бағытты өзгертіп жүгіру. Лентамен еденде 10-20см қашықтыққа секіру.</p> <p><b>2.Тақырыбы:</b><br/>Жұптасып жүру, бағытты өзгертіп жүгіру. Лентамен еденде 10-20см қашықтыққа секіру. Жол бойымен еңбектеуді қайталау.</p> <p><b>3.Тақырыбы:</b><br/>Жұптасып жүру, бағытты өзгертіп жүгіру. Жол бойымен еңбектеу, екі қолмен допты нысанға лақтыру.</p> | <p><b>1.Тақырыбы:</b><br/>Сапқа қайта тұру және баяу қарқында (50-60 сек) жүгіру. Үлкен допты екі қолмен арқаннан, тордан асыра лақтыру. Арқан бойымен жүру кезінде тепе-теңдікті сақтауды жетілдіру.</p> <p><b>2.Тақырыбы:</b><br/>Шеңбердегі өз орнын тауып сапқа қайта тұру және баяу қарқында (50-60 сек) жүгіру.Арқан бойымен жүру кезінде тепе-теңдікті сақтау. Гимнастикалық қабырға бойымен жоғары өрмелеу және түсуді жетілдіру.</p> <p><b>3.Тақырыбы:</b><br/>Өз бетінше сапқа тұру және тізені жоғары көтеріп жүру. Үлкен допты екі қолмен арқаннан, тордан асыра лақтыру</p> | <p><b>1.Тақырыбы:</b><br/>Допты бір қолмен қайтара ұру және бір аяқпен секіру. Көлбеу баспалдақ бойымен гимнастикалық қабырғаға өрмелеп, жерге түсу.</p> <p><b>Таза ауада өткізу.</b></p> <p><b>2.Тақырыбы:</b><br/>Спорттық ойындар элементтері.Бастапқы қалыпты дұрыс бастай отырып,әр түрлі орналастырған кегельдерге допты лақтыру.<br/>Бағытты өзгерте отырып және заттарға тиіп кетпей , заттардың арасымен жүгіру.</p> <p><b>3.Тақырыбы:</b><br/>Көлденең жатқан бөрене үстінде денені тік ұатап,аяқтың ұшымен жүру.<br/>Көлбеу бұрышы үлкен баспалдақпен капталдағы сырықтарды ұстап өрмелеу. Допты еденге бір қолмен соғу.</p> | <p><b>1.Тақырыбы:</b><br/>Биіктігі 40см жіптің астынан қолды жерге тигізбей, бір қырындап өту.<br/>Заттардың арасымен оң және сол аяқты кезектестіріп секіру.Қапшықты төбесіне қойып,гимнастикалық орындық үстімен жүру.</p> <p><b>2.Тақырыбы:</b><br/>Кедергілерден өтіп жүгіру.Доппен секіру,жүгіру ойын жаттығулары.</p> <p><b>3.Тақырыбы:</b><br/>Көлбеу тақтай үстімен жүру.Брустың үстінен қос аяқтап секіру.Тізерлеп тұрып,допты бастан асыра,қос қолмен бір-бірлеп лақтыру.</p> |
|                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |

|                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|--------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>3<br/>апта</b></p> | <p><b>1.Тақырыбы:</b><br/>Жүру, кедергілерден аттап жүру, бірінің соңынан бірі (20м дейін) жүгіру. Доптарды бір біріне домалату (0.5-1.5м).</p> <p><b>2.Тақырыбы:</b><br/>Жүру, кедергілерден аттап жүру, бірінің соңынан бірі (20м дейін) жүгіру. Доптарды бір біріне домалату (0.5-1.5м) Қырсаудан қырсауға аттау.</p> <p><b>3.Тақырыбы:</b><br/>Жүру, кедергілерден аттап жүру, бірінің соңынан бірі (20м дейін) жүгіру. Доптарды бір біріне домалату (0.5-1.5м) Обручтан обручка аттау. Доғаның астынан еңбектеп өту.</p> | <p><b>1.Тақырыбы:</b><br/>Шеңбердегі өз орнын тауып сапқа қайта тұру және баяу қарқында (50-60 сек) жүгіру. Үлкен допты екі қолмен арқаннан, тордан асыра лақтыру. Арқан бойымен жүру кезінде тепе-теңдікті сақтауды жетілдіру.</p> <p><b>2.Тақырыбы:</b><br/>Шеңбердегі өз орнын тауып сапқа қайта тұру және баяу қарқында (50-60 сек) жүгіру.Арқан бойымен жүру кезінде тепе-теңдікті сақтау. Гимнастикалық қабырға бойымен жоғары өрмелеу және түсуді жетілдіру.</p> <p><b>3.Тақырыбы:</b><br/>Шеңбердегі өз орнын тауып сапқа қайта тұру және баяу қарқында (50-60сек)жүгіру.Гимнастикалық қабырға бойымен жоғары өрмелеу және түсу. 15-20 см биіктен секіру. Оң және сол қолмен тік нысанаға көздеп лақтыру дағдыларын дамыту.</p> | <p><b>1.Тақырыбы:</b><br/>Көлденең нысанаға дәлдеп лақтыру.<br/>Бөрене бойымен солға және оңға қосалқы адым жасау.<br/>Алысқа асық лақтыру.</p> <p><b>2.Тақырыбы:</b><br/><b>Таза ауада өткізу.</b><br/>Бастапқы қалыпты сақтай отырып,кегельдерге допты лақтыру.<br/>Бөрене бойымен солға және оңға қосалқы адым жасауға үйрету.<br/>Құм салынған қапшықтар-ды алысқа лақтыру.</p> <p><b>3.Тақырыбы:</b><br/>Секіргіш арқылы секіру,бөренемен жүру.Жұптасып жүргенде адым қарқыны үйлесімді болу.Көлденең бөрене бойымен жүру.</p> | <p><b>1.Тақырыбы:</b><br/>Жүгіру,секіру,ойын жаттығулары. Қалталарды алысқа лақтыруға жаттықтыру.</p> <p><b>2.Тақырыбы:</b><br/>Бір аяқтан екінші аяққа алға жылжу арқылы секіру. Допты екі қолмен жоғары лақтыру,қолды шапалақтау тосып алу. Кеглилер арасынан төрт-тағандап еңбектеп өту.</p> |
|--------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

|                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|-------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| <b>4<br/>апта</b> | <p><b>1.Тақырыбы:</b><br/>Шеңбер бойымен жүру. Жүгірі, заттардың арасымен еңіс тақтайдың үстімен еңбектенуді үйрету.</p> <p><b>2.Тақырыбы:</b><br/>Шеңбер бойымен жүру. Жүгіру. заттардың арасымен еңіс тақтайдың үстімен еңбектеу. Мінбеге өрмелеуді үйрету.</p> <p><b>3.Тақырыбы:</b><br/>Шеңбер бойымен жүру. Жүгіру заттардың арасымен, мінбеге өрмелеу. Шеңбердің шеңберге аттауды үйрету</p> | <p><b>1.Тақырыбы:</b><br/>Қол мен аяқ қозғалыстарын үйлестіріп жүру және жүгіру. Допты екі қолымен көкірек тұсынан лақтыру. 40 см биіктіктегі доғамен еңбектеу.</p> <p><b>2.Тақырыбы:</b> Қол мен аяқ қозғалыстарын үйлестіріп жүру және жүгіру. 40 см биіктіктегі доғамен еңбектеу.</p> <p><b>3.Тақырыбы:</b><br/>Қол мен аяқ қозғалыстарын үйлестіріп жүру және жүгіру.Еңіс тақтай бойымен жүруде тепе-теңдікті сақтау. Екі қолмен жоғары бастан асыра лақтыру дағдысын дамыту.</p> | <p><b>1.Тақырыбы:</b><br/>Доппен жаттығулар арқылы қозғалыс тәжірибелерін байыту.Алаңда денені дұрыс ұстап,аяқтың ұшымен жүру. Арқанның астынан оң және сол бүйірімен өту.</p> <p><b>2.Тақырыбы:</b><br/>Етпетінен жатып,қолдың көмегімен гимнастикалық орындық үстімен еңбектеу. Допты бір-біріне лақтырып, қос қолды еркін қозғалтып қағып алу.Бастан жоғары көтеріп,допты қағып алу.</p> <p><b>3.Тақырыбы:</b><br/>Аяқты тиісті жерінде,алыстан және затқа қатты жақындамай дер кезінде итеру. Жұптасып жеңіл әрі ырғақпен жүгіру және жүру. Жіптің үстімен жүргенде бойды тік ұстау</p> | <p><b>1.Тақырыбы:</b><br/>Орнында тұрып,биіктікке секіру.Екі аяқпен секіру. Допты лақтырып қағып алу жаттығулары.</p> <p><b>2.Тақырыбы:</b><br/>Белгі бойынша заттардың арасымен жүру және шашырап жүру,жүгіру жаттығулары.Секіру жаттығулары.Доппен ойын жаттығулары.</p> <p><b>3.Тақырыбы:</b><br/>Допты жоғары лақтыру,қабырғаға ұру,қағып алу. Допты бір-біріне лақтыру.Орындық үстінде еңбектеу.</p> |

### Мамыр айы 2022 жыл

|  |                                                 |                                              |                                                  |                                                   |
|--|-------------------------------------------------|----------------------------------------------|--------------------------------------------------|---------------------------------------------------|
|  | <b>Өтпелі тақырып:</b><br>«Бір шаңырақ астында» | <b>Өтпелі тақырып:</b> «Бір шаңырақ астында» | <b>Өтпелі тақырып:</b><br>«Әрқашан күн сөнбесін» | <b>Өтпелі тақырып:</b><br>«Ертең сабақ басталады» |
|--|-------------------------------------------------|----------------------------------------------|--------------------------------------------------|---------------------------------------------------|

|                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|---------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>1</b><br/><b>апта</b></p> | <p><b>1.Тақырыбы:</b><br/>Жүру. қарқынды өзгерте отырып жүру. Жатқан арқаннан секіру. Екі қолмен (1-1.5м) ара қашықтық допты нысанға лақтыру.</p> <p><b>2.Тақырыбы:</b><br/>Жүру, қарқынды өзгерте отырып жүру. Жатқан арқаннан секіру. Екі қолмен (1-1.5м) ара қашықтық допты нысанға лақтыру. Кедергілі жазықтың бетімен еңбектеу.</p> <p><b>3.Тақырыбы:</b><br/>Жүру. қарқынды өзгерте отырып жүру. Кедергілі жазықтың бетімен еңбектеу. Алға қарай ұмтыла екі аяқтап секіртпемен секіру.</p> | <p><b>1.Тақырыбы:</b>Шеңбердегі өз орнын орнын тауып сапқа қайта тұру және баяу қарқында (50-60 сек) жүгіру. Гимнастикалық қабырға бойымен жоғары өрмелеу және түсу. Үлкен допты екі қолмен арқаннан, тордан асыра лақтыруды қайталау.</p> <p><b>2.Тақырыбы:</b> Шеңбердегі өз орнын орнын тауып сапқа қайта тұру және баяу қарқында (50-60 сек) жүгіру. Үлкен допты екі қолмен арқаннан, тордан асыра лақтыру.Гимнастикалық қабырға бойымен жоғары өрмелеу және түсуін жетілдіру.</p> <p><b>3.Тақырыбы:</b> Шеңбердегі өз орнын орнын тауып сапқа қайта тұру және баяу қарқында (50-60 сек) жүгіру. Гимнастикалық қабырға бойымен жоғары өрмелеу және түсуді қалыптастыру.</p> | <p><b>1.Тақырыбы:</b> Шеңбердегі өз орнын орнын тауып сапқа қайта тұру және баяу қарқында (50-60 сек) жүгіру. Гимнастикалық қабырға бойымен жоғары өрмелеу және түсу. Үлкен допты екі қолмен арқаннан, тордан асыра лақтыруды қайталау.</p> <p><b>2.Тақырыбы:</b> Шеңбердегі өз орнын орнын тауып сапқа қайта тұру және баяу қарқында (50-60 сек) жүгіру. Үлкен допты екі қолмен арқаннан, тордан асыра лақтыру. Гимнастикалық қабырға бойымен жоғары өрмелеу және түсуін жетілдіру.</p> <p><b>3.Тақырыбы:</b> Шеңбердегі өз орнын орнын тауып сапқа қайта тұру және баяу қарқында (50-60 сек) жүгіру. Гимнастикалық қабырға бойымен жоғары өрмелеу және түсуді қалыптастыру.</p> | <p><b>1.Тақырыбы:</b> Гимнастикалық сатымен рейка жібермей, басына дейін өрмелеп шығу. Кубтарды аттай отырып, гимнасти-калық орындық үстімен жүру. Допты тізесімен қысып, қос аяқпен секіру.</p> <p><b>2.Тақырыбы:</b> Гимнастикалық сатымен рейка жібермей, басына дейін өрмелеп шығу. Кубтарды аттай отырып, гимнасти-калық орындық үстімен жүру. Допты тізесімен қысып, қос аяқпен секіру.</p> |
|---------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

|           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|-----------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2<br>апта |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | »                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|           | <p><b>1.Тақырыбы:</b><br/>Жүру. жан жаққа жүру. Орнынан ұзындыққа секіру. Екі қолымен допты еденге ұруды үйрету.</p> <p><b>2.Тақырыбы:</b><br/>Жүру. жан жаққа жүру. Орнынан ұзындыққа секіру. Екі қолымен допты еденге ұру. Кедергілі жазықтың бетімен еңбектеу дағдысын дамыту.</p> <p><b>3.Тақырыбы:</b><br/>Жүру. жан жаққа жүру. Орнынан ұзындыққа секіру. Шеңберден шеңберге аттауды қалыптастыру.</p> | <p><b>1.Тақырыбы:</b> Нық қадаммен алға және артқа жүру. Допты педагогтан 1-1,5 м арақашықтыққа лақтыру. Арқан бойымен жүру кезінде тепе-теңдікті сақтау дағдысын пысықтау.</p> <p><b>2.Тақырыбы:</b> Нық қадаммен алға және артқа жүру. Арқан бойымен жүру кезінде тепе-теңдікті сақтау. Оң және сол қолмен тік нысанаға көздеп лақтыру дағдыларын дамыту.</p> <p><b>3.Тақырыбы:</b> Нық қадаммен алға және артқа жүру. Оң және сол қолмен тік нысанаға көздеп лақтыру. Еденде тігінен тұрған құрсаудан еңбектеп өтуін жетілдіру.</p> | <p><b>1.Тақырыбы:</b> Жүру, жүгіру әдістерін қайталап, екі аяқпен алға қарай жылжи отырып секіру. Аяқты алшақ ұстаған қалпында допты домалату.</p> <p><b>2.Тақырыбы:</b> Жүру, алға, кері, тез, баяу, адымдап, жүгіру тез баяу, секіру 1 аяқпен және 2 аяқпен. Гимнастикалық қабырғаға өрмелеу.</p> <p><b>3.Тақырыбы:</b> Отырып жерді бір-біріне домалату, биіктігі 40-45см жіптің астынан еңбектеп өту. Доптарды доғадан өткізу.</p> | <p><b>1.Тақырыбы:</b> Көлбеу тақтай үстімен жүгіру. Шахмат тәртібімен қойылған толтырылған доптардан(5-6) қос аяқтап секіру. Допты екі қолмен себетке лақтырып түсіру.</p> <p><b>2.Тақырыбы:</b> Бір орында тұрып ұзындыққа секіру(арақашықтығы 50см). Доғаның астынан баспен допты игере отырып төрттағандап еңбектеу. Допты жоғары лақтыру.</p> <p><b>3.Тақырыбы:</b> Сапта тұрып, 3м арақашықтықта екі қолмен кеуде тұсынан допты бір-біріне лақтыру. Жерге қолын тигізбей он және сол қырымен құрсаудың (диаметрі 50см) ішінен өту доптардан аттап жүру.</p> |

|  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|
|  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|

|                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|---------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>3</b><br/><b>апта</b></p> | <p><b>1.Тақырыбы:</b><br/>Ирелендеген баудың бойымен еркін жүру. Секіртпеден секіру. Таспалардан аттау.</p> <p><b>2.Тақырыбы:</b><br/>Ирелендеген баудың бойымен еркін жүру. Секіртпеден секіру. Таспалардан аттау. Допты жоғары лақтыру.</p> <p><b>3.Тақырыбы:</b><br/>Ирелендеген баудың бойымен еркін жүру. Допты жоғары лақтыру. Гимнастикалық тақтаның үстімен еңбектеу дағдысын дамыту.</p> | <p><b>1.Тақырыбы:</b><br/>Шеңбердегі өз орнын тауып сапқа қайта және баяу қарқында (50-602 сек) жүгіру. Еденде тігінен тұрған құрсаудан еңбектеп өту. Алысқа лақтыру дағдыларын дамыту.</p> <p><b>2.Тақырыбы:</b><br/>Шеңбердегі өз орнын тауып сапқа қайта және баяу қарқында (50-60сек) жүгіру. Алысқа лақтыру. Гимнастикалық қабырға бойымен жоғары өрмелеу және түсу дағдыларын қалыптастыру.</p> <p><b>3.Тақырыбы:</b><br/>Шеңбердегі өз орнын тауып сапқа қайта және баяу қарқында (50-60 сек) жүгіру. Алысқа лақтыру. Допты педагогтан 1-1,5 м арақашықтыққа лақтыру жаттығуларын қайталау.</p> | <p><b>1.Тақырыбы:</b><br/>1.50см жоғары көтерілген арқанның,доғаның,таяқтың астынан оң және сол бүйірмен алға еңбектеп кіру.</p> <p><b>2.Тақырыбы:</b><br/>Тізесін бүгіп тұрып, аяқтарды кезекпен көтеру;өкшемен таяқтың,арқанның үстіне,аяқтың ұшымен еденге сүйене отырып,қырындап жүру,аяқтың саусақтарымен жіпті жинау.</p> <p><b>3.Тақырыбы:</b><br/>Қырлы тақтаймен жүру.Допты жоғары лақтыру,еденге ұру және оны екі қолымен қағып алу. 2.Оңға,солға бұрылу,қос аякпен жерден екпінмен итерілу.</p> | <p><b>1.Тақырыбы:</b><br/>Заттардың арасынан «жыланша» жүгіру. Орындықта аяқты тигізіп жүру.Допты жерге соғып,екі қолмен қағып алу.</p> <p><b>2.Тақырыбы:</b> Заттардың арасынан «жыланша» жүгіру. Орындықта аяқты тигізіп жүру.Допты жерге соғып,екі қолмен қағып алу.</p> <p><b>3.Тақырыбы:</b>Бірінің арты-нан бірі «жыланша» заттар-дың арасымен жүгіру. Орын-дық үстінде аяқтың басымен жүру.Допты жерге соғып,екі қолмен қағып алу.</p> |
|---------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

|   |  |  |  |  |
|---|--|--|--|--|
| 4 |  |  |  |  |
|---|--|--|--|--|

|                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|--------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>апта</b></p>       | <p><b>1.Тақырыбы:</b><br/>Жұптасып жүру, бағытты өзгертіп жүгіру. Лентамен еденде 10-20 см қашықтыққа секіру дағдысын дамыту.</p> <p><b>2.Тақырыбы:</b><br/>Жұптасып жүру, бағытты өзгертіп жүгіру. Лентамен еденде 10-20 см қашықтыққа секіру. Жол бойымен еңбектенуді қайталау.</p> <p><b>3.Тақырыбы:</b><br/>Жұптасып жүру, бағытты өзгертіп жүгіру. Жол бойымен еңбектеу. Екі қолмен допты нысанға лақтыру дағдысын қалыптастыру.</p> | <p><b>1.Тақырыбы:</b><br/>Жартылай отырып жүру,қолдың қимылын өгерту. Жүгіріп келіп ұзындыққа секіру.</p> <p><b>2.Тақырыбы:</b> Жартылай отырып жүру,қолдың қимылын өгерту. Жүгіріп келіп ұзындыққа секіру.</p> <p><b>3.Тақырыбы:</b> (далада). Қалтаны кеудеден лақтыру. Дөңгелектен дөңгелекке секіру.</p> | <p><b>1.Тақырыбы:</b><br/>Еденнен 20-25 см көтерілген баспалдақ тақтайдан аттап өту. Отырып допты бір-біріне домалату,биіктігі 40-45см жіптің астынан еңбектеп өту.</p> <p><b>2.Тақырыбы:</b><br/>Гимнастикалық қабырға бойынша жоғарғы-төменкезектескен қадаммен өрмелеу,оң аралықтан сол аралыққа ауысу. Жүрген кезде қолды әр түрлі қалыпта ұстау,жүгіру бағытын өзгерту.</p> | <p><b>1.Тақырыбы:</b><br/>Аяқты жоғары көтеріп жүру.Допты аяққа қойып,орындықта ішпен тартылу.Алға қарай жылжи отырып,екі аяқпен секіру.</p> <p><b>2.Тақырыбы:</b>Аяқты жоғары көтеріп жүру.Допты аяққа қойып,орындықта ішпен тартылу.Алға қарай жылжи отырып,екі аяқпен секіру.</p> <p><b>3. Тақырыбы: (далада).</b> Гимнастикалық таяқшадан секіру. Бөрене үстінде қолдың қимылын өзгерте отырып жүру. Мақсаты: Гимнастикалық таяқшадан секіруді,бөрене үстінде қолдың қимылын өзгерте отырып жүруді үйрету.</p> |
| <p><b>5<br/>апта</b></p> | <p><b>1.Тақырыбы:</b><br/>Ирелеңдеген баудың бойымен еркін жүру. Секіртпеден секіру. Таспалардан аттау.</p> <p><b>2.Тақырыбы:</b></p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | <p><b>1.Тақырыбы:</b><br/>Шеңбердегі өз орнын тауып сапқа қайта және баяу қарқында (50-602 сек) жүгіру. Еденде тігінен тұрған құрсаудан еңбектеп өту. Алысқа</p>                                                                                                                                             | <p><b>1.Тақырыбы:</b><br/>1.50см жоғары көтерілген арқанның,доғаның,таяқтың астынан оң және сол бүйірмен алға еңбектеп кіру.</p> <p><b>2.Тақырыбы:</b></p>                                                                                                                                                                                                                       | <p><b>1.Тақырыбы:</b><br/>Заттардың арасынан «жыланша» жүгіру. Орындықта аяқты тигізіп жүру.Допты жерге соғып,екі қолмен қағып алу.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |

|  |                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | <p>Ирелендеген баудың бойымен еркін жүру. Секіртпеден секіру. Таспалардан аттау. Допты жоғары лақтыру.</p> <p><b>3.Тақырыбы:</b><br/>Ирелендеген баудың бойымен еркін жүру. Допты жоғары лақтыру. Гимнастикалық тақтаның үстімен еңбектеу дағдысын дамыту.</p> | <p>лақтыру дағдыларын дамыту.</p> <p><b>2.Тақырыбы:</b><br/>Шеңбердегі өз орнын тауып сапқа қайта және баяу қарқында (50-60сек) жүгіру. Алысқа лақтыру. Гимнастикалық қабырға бойымен жоғары өрмелеу және түсу дағдыларын қалыптастыру.</p> <p><b>3.Тақырыбы:</b><br/>Шеңбердегі өз орнын тауып сапқа қайта және баяу қарқында (50-60 сек) жүгіру. Алысқа лақтыру. Допты педагогтан 1-1,5 м арақашықтыққа лақтыру жаттығуларын қайталау.</p> | <p>Тізесін бүгіп тұрып, аяқтарды кезекпен көтеру;өкшемен таяқтың,арқанның үстіне,аяқтың ұшымен еденге сүйене отырып,қырындап жүру,аяқтың саусақтарымен жіпті жинау.</p> <p><b>3.Тақырыбы:</b><br/><b>1.Қырлы тақтаймен жүру.</b>Допты жоғары лақтыру,еденге ұру және оны екі қолымен қағып алу.<br/><b>2.Оңға,солға бұрылу,</b>қос аяқпен жерден екпінмен итерілу.</p> | <p><b>2.Тақырыбы:</b> Заттардың арасынан «жыланша» жүгіру. Орындықта аяқты тигізіп жүру.Допты жерге соғып,екі қолмен қағып алу.</p> <p><b>3.Тақырыбы:</b>Бірінің арты-нан бірі «жыланша» заттар-дың арасымен жүгіру. Орын-дық үстінде аяқтың басымен жүру.Допты жерге соғып,екі қолмен қағып алу.</p> |
|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|