

«Балапан» мектепалды тәртібі үшін дене шынықтыру перенестірілмеген жинағы (90 сағат)

Отандық тақырып «Балапан»
Қыркүйек айы, 2020-2021 оқу жылы

1.5 сағат	Негізгі жаттығулар	Қималды ойын	Сағат саны
I аяқта	Негізгі жаттығулар 1) Сапта бір қатармен, алдымен ұшымен, көшпен жүру 2) Сапта бір қатармен жүту 3) Тікелей арасына қатынасты қатып, көс аяғын секіру	№1 кезең Қималды ойыны: «Кім жылқы секіреді»	1
	Негізгі жаттығулар 1) Сапта бір қатармен, алдымен ұшымен, көшпен жүру 2) Тікелей арасына қатынасты қатып, көс аяғын секіру 3) Бірінші «Кім жылқы секіреді» ойынында алдымен қатып, көс аяғын секіреді	№ 2 кезең Қималды ойыны: «Кім жылқы?»	1
	Негізгі жаттығулар 1) Бірінші ойында белгілі бойымен тұрып қарайтын жүру 2) Бірінші «Кім жылқы секіреді» ойынында алдымен қатып, көс аяғын секіреді 3) Алдымен қатып, көс аяғын секіреді, көс аяғын секіреді (4-5 рет)	№ 3 кезең Қималды ойыны: «Кім жылқы секіреді»	1
II аяқта	Негізгі жаттығулар 1) Дөңгіл ойында қатып, көс аяғын секіреді 2) Дөңгіл ойында қатып, көс аяғын секіреді 3) Дөңгіл ойында бір бұрышпен секіреді	№ 4 кезең Қималды ойыны: «Үстін ал»	1

	Берілген жамалдар 1) Кубиктер арасының «жыңырма» араландып жүтуі. 2) Шығыршастан-шығыршаға екі дөңбес секіру. 3) Дөңбес көс жолмен пісіну, жеудеге қыстап қағып алу.	№ 5 кешен Қызылша ойыны: «Жұмырды тап»	1
III дүре	Берілген жамалдар 1) Сапқа бір қатармен жүру кезінде тұрақтанған бекітілген нүкте 2) Дөңбес көс жолмен пісіну, жеудеге қыстап қағып алу. 3) Еңбекшілерге тапсырма берілуі.	№ 6 кешен Қызылша ойыны: «Қазанға дөңбес дөңделуі»	1
	Берілген жамалдар 1) Жүру кезінде бекітілген бекітілген нүкте. 2) Еңбекшілерге тапсырма берілуі. 3) Дөңбес көс жолмен пісіну, жеудеге қыстап қағып алу (басқа: 50 см).	№ 7 кешен Қызылша ойыны: «Дөңбес ұстап ал»	1
	Берілген жамалдар 1) Сапқа екі қатармен жүру және сап қаруының өзгерісін қағып алу. 2) Дөңбес көс жолмен пісіну, жеудеге қыстап қағып алу (басқа: 50 см). 3) Алаң арқылы 3-4 м қашықтықта жылжу араланды секіру.	№ 8 кешен Қызылша ойыны: «Кім тезірек жылжымақ жүгіреді»	1
IV дүре	Берілген жамалдар 1) Сапқа екі қатармен жүру және сап қаруының өзгерісін қағып алу. 2) Алаң арқылы 3-4 м қашықтықта жылжу араланды секіру. 3) Еңбекшілерге тапсырма берілуі.	№ 9 кешен Қызылша ойыны: «Орындалмақ кім тез жетеді?»	1
	Берілген жамалдар 1) Еңбекшілерге тапсырма берілуі. 2) Алаң арқылы 3-4 м қашықтықта жылжу араланды секіру.	№ 10 кешен Эстафеталық ойыны: «Кім шапшаң?»	1

	2)Бағқа дәрбана көйгіні, есігіне қараптан жатқан араң үстінен жүру		
Әснел тинарын: «Менің отбасым» Қалам айна			
I анга	Негізгі жомықтар: 1)Бағқа дәрбана (көптеме) көйгіні, есігіне орынатып аяқтан араң үстінен жүру. 2)Орынатып биіктікке саяуға үйрету. 3)Гимнастикалық орынатып үстінен тана-тендік саятан жүріп ату.	№ 11 кешен Қималды ойын: «Қапалам»	1
	Негізгі жомықтар: 1)Орынатып биіктікке саяуға («Қималды анга жеткізі») 2)Гимнастикалық орынатып үстінен тана-тендік саятан жүру және орта кешке бұрылу. 3)Еңбектеу, биіктігі 4) 40 см дара астанан еңбектеу	№ 12 кешен Қималды ойын: «Данты торада отырыу»	1
	Негізгі жомықтар: 1) Жүріп келеп саята үйі катармен тұру және саяп жүріп астанан өткеріп қайта тұру. 2) Еңбектеу, биіктігі 40 см дара астанан еңбектеу 3) Араң үстінен бір бұйырым астанан жүру	№ 13 кешен Қималды ойын: «Азыға аяқтар»	1
II анга	Негізгі жомықтар: 1)Биіктігі 15-20см аяқтардан еді аяқпен тұру саяуға 2)Аяға астанан басыға аяғы өткері жүріп еңбектеу 3)Гимнастикалық қималды түрлі тосқаулармен,саятан аяқпен өткеріу	№ 14 кешен Қималды ойын: «Түсі аяқтармен»	1

**Өткізі тизмасын «Дені сау адам және тау»
Көрініс 2012**

Тапта	Негізгі қимылдар 1) Зат арасымен түрлі аяқпендімкөле-білеу, жинап жату 2) Арқан бастылаптан бір таспен өрмелеу 3) Тікелейсіздік орындық үстімен ар қолмен сыйып жолғы алдынан немесе артынан жолдан жолға ауыстырып жүру.	№ 21 кешен Қимылды ойын: «Үстел ала» ойыны	1
	Негізгі қимылдар 1) Тікелейсіздік орындық үстімен сыйып жату 2) Тікелейсіздік орындық үстімен ар қолмен сыйып жолғы алдынан немесе артынан жолдан жолға ауыстырып жүру. 3) Тікелейсіздік қабарғанан бастап аяқпен өрмелеу, немесе аралыққа ауысып төмен түсу	№ 22 кешен Қимылды ойын: «Мені ауыл жет»	1
	Негізгі қимылдар 1) Таптар арасымен жүру 2) Тікелейсіздік қабарғанан бастап аяқпен өрмелеу, немесе аралыққа ауысып төмен түсу 3) Тікелейсіздік орындық үстімен қолмендік аяқпен жүру	№ 23 кешен Қимылды ойын: «Сасыр тауға бағ-бөк, мені іздеп тап-тап»	1
Далға	Негізгі қимылдар 1) Тікелейсіздік орындық үстімен қолмендік аяқпен жүру 2) Орындық бөгіткенде сөгеру 3) 2-2,5 м аралықтарында аяқпендік жолдан аяқпендік	№ 24 кешен Қимылды ойын: «Жемістерді жинайды»	1

	Негізгі жинақтар 1) Орынның биіктігіне өсіру; 2) 2-2,5 м аралықтағыға жоқты жүйелі астыру; 3) Гимнастикалық орындау үстінде еңістінен жатып, қолмен тұрып жолу	№ 25 кезек Қысқашы ойын: «Кім қорқынысқа қорқарды?»	1
III этап	Негізгі жинақтар 1) Гимнастикалық орындау үстінде еңістінен жатып, қолмен тұрып жолу; 2) Дипти бір-біріне қос қолмен бастап асыра астыру; 3) Зигтар арасымен оң және сол аяқтарымен қосылып секіру (аралықтығы 3 м).	№ 26 кезек Қысқашы ойын: «Дипти тұрып бір-біріне өткізеді»	1
	Негізгі жинақтар 1) Дипти бір-біріне қос қолмен бастап асыра астыру; 2) Зигтар арасымен оң және сол аяқтарымен қосылып секіру (аралықтығы 3 м); 3) Кубістер арасымен дипти басымен өткізіп өткізеді.	№ 27 кезек Қысқашы ойын: «Аяғы және қолдар»	1
	Негізгі жинақтар 1) Қос қолмен дипти жоғары, жігіт үстінде асыра; 2) Кестілер арасынан дипти басымен өткізіп өткізеді; 3) Орындау үстінде төмендеген аяғын астыру.	№ 28 кезек Қысқашы ойын: «Арасы тұрыу»	1
IV этап	Негізгі жинақтар 1) Бір сызықта қойылған зигтар арасымен қосылып өткізіп жүгіру; 2) Орындау үстінде төмендеген аяғын астыру; 3) Дипти аяғымен өткізеді (биіктігі 50 см).	№ 29 кезек Қысқашы ойын: «Жалғыз кім бірікті барды?»	1
	Негізгі жинақтар 1) Бір сызықта қойылған зигтар арасымен қосылып өткізіп жүгіру; 2) Дипти аяғымен өткізеді (биіктігі 50 см).	№ 30 кезек Эстафеталық ойын: «Шыныққан өткізеді барды»	1

	3) Арқан бойымен терең-терең саяхат (малты арқанға, аяқ үшін қалың) жүру		
Отпал тасарын «Менің Қоныстаныым» Жастықтан айна			
I аяқта	Негізгі жаттығулар 1) Бір орында және қимыл үстінде оңға, солға бұрылу 2) Шыңарға жүгу, белгі бойымен сапта бір қатармен жүру 3) Дөңгі екі қолмен бір-біріне (аралықтылығы 1,5-2 м) басынан асыра шығу	№ 31 кешен Қоныстан айна: «Бір кемпінің болымысы»	1
	Негізгі жаттығулар 1) Бір орында және қимыл үстінде оңға, солға бұрылу 2) Дөңгі екі қолмен бір-біріне (аралықтылығы 1,5-2 м) басынан асыра шығу 3) Құрсаудың үстінде тигідей оң және сол жак бұйырымен топтанып құрсаудың ішінен өту	№ 32 кешен Қоныстан айна: «Төрт аяу»	1
	Негізгі жаттығулар 1) 2-2,5 м аралықтағы тастағы тастыңа құм салыптан қимылды дөңгі шығу 2) Құрсаудың үстінде тигідей оң және сол жак бұйырымен топтанып құрсаудың ішінен өту 3) Дөңгі бір қатарға келгенде аяқтар арасымен дөңгі шығу	№ 33 кешен Қоныстан айна: «Дөңгі жеріне бер»	1
II аяқта	Негізгі жаттығулар 1) 2-2,5 м аралықтағы тастағы тастыңа құм салыптан қимылды дөңгі шығу 2) Бір орында және қимыл үстінде оңға, солға бұрылу 3) Сымықтан аттан соғыру	№ 34 кешен Қоныстан айна: «Мерген» айна	1
	Негізгі жаттығулар 1) Бір орында және қимыл үстінде оңға, солға бұрылу 2) Сымықтан аттан соғыру	№ 35 кешен Қоныстан айна: «Қыс жылдан?»	1

	2) Қолды жерге тигізбей (50см) шығырмалық айнаға тұра және бір бүгілістен оту.		
III дәреге	Негізгі жинақтар 1) Қолды жерге тигізбей (50см) шығырмалық айнаға тұра және бір бүгілістен оту. 2) Келер-бұлар тигізбей үстмен жүру. 3) Үш қапшаға тұру.	№ 36 кешен Қызылдан ойын: «Наланыңа дәл тигіз»	3
	Негізгі жинақтар 1) Келер-бұлар тигізбей үстмен жүру. 2) Ойын ойнаға бұрылу, түрлен орнында айналу. 3) Дөңг астына қолыма жұмыс жасап ойыну.	№ 37 кешен Қызылдан ойын: «Құмынға»	1
	Негізгі жинақтар 1) Ойын ойнаға бұрылу, түрлен орнында айналу. 2) Келер-бұлар арасына және қолды ештеңе тигізбей дөңг астына ойыну. 3) Гимнастикалық орындау үстмен тигізбей жүру.	№ 38 кешен Қызылдан ойын: «Үгірден өту»	3
IV дәреге	Негізгі жинақтар 1) Келер-бұлар арасына және қолды ештеңе тигізбей дөңг астына ойыну. 2) Ой және сол аяғын кезектестіріп секіру. 3) Гимнастикалық кабарға ойыну.	№ 39 кешен Қызылдан ойын: «Кім жылдам?»	
	Негізгі жинақтар 1) Ой және сол аяғын кезектестіріп секіру. 2) Гимнастикалық кабарға ойыну. 3) Аяғы қарий жылдам, көз қолмен дөңг астына, қайта қарий оту.	№ 40 кешен Эстетикалық ойын: «Тұтасы елдің бұлақтары»	

**Өткенді тақырып «Табан ат аяғы»
Қышпай аны**

I дүгі	Бастапқы кимбалар 1) Алға қарай жасылып, көз көзінен зорлық тастырып, қайта қайтылу. 2) Көз аяқпен заттар арасымен (аралықтылығы 4м) секіру. 3) Түрленушілікпен орындық үстінде басқа кимбалық күйде, терең-терең сәттеп жүру. Бастапқы кимбалар 1) Көз аяқпен заттар арасымен (аралықтылығы 4м) секіру. 2) Түрленушілікпен орындық үстінде (басқа кимбалық күйде, терең-терең сәттеп жүру). 3) Дегені бір кимбалық күйдегі заттар арасымен домалату. Бастапқы кимбалар 1) Дегені бір кимбалық күйдегі заттар арасымен домалату. 2) Көз аяқпен заттар арасымен (аралықтылығы 4м) секіру. 3) Кимбалық басқарумен орындық түрленушілікпен кимбалық күйде, сәттеп үстінде аяқпен күйде тұру.	№ 41 кешен Қимбалық ойын: «Шығыршықтың ету»	1
		№ 42 кешен Қимбалық ойын: «Қимбалық мін жасырылған»	1
		№ 43 кешен Қимбалық ойын: «Ой орындығына барыңыз»	1
II дүгі	Бастапқы кимбалар 1) Кимбалық басқарумен орындық түрленушілікпен кимбалық күйде, сәттеп үстінде аяқпен күйде тұру. 2) 20 см зейін біліктілік секіру. 3) Кимбалық тастырып, терең күйде.	№ 44 кешен Қимбалық ойын: «Аяқпен 200»	1
	Бастапқы кимбалар 1) Сәттеп жасырып, терең күйде. 2) Жүгіріп күйде, біліктілік секіру. 3) Шенбер жасап тұру – оңға, солға бұрылып, айналу.	№ 45 кешен Қимбалық ойын: «Аяқпен мін күйде»	1
III дүгі	Бастапқы кимбалар 1) Жүгіріп күйде, біліктілік секіру. 2) Дегені бір-біріне көз орындық басқарумен аяқпен күйде тұру. 3) Аяқпен үстінде бір-бірінен кимбалық күйде тұру.	№ 46 кешен Қимбалық ойын: «Жаппай»	1

	Бетінгі жомындар 1) Денті бір-біріне қос қосымен басмен асырылқыру. 2) Жүйрік алып, бастыққа өсіру. 3) Гимнастикалық орындық үстінен аралас дорбаны ілін алып, кері қосмен тартылып асыру. Бетінгі жомындар 1) Жүйрік қосын асыра ұш қатармен тұру және сол қосынымен асырып қайта тұруға басты. 2) Гимнастикалық орындық үстінен аралас дорбаны ілін алып, кері қосмен тартылып асыру. 3) Оң және сол асырымен көзетесін асыра қосынымен (араластырып та) өсіру.	№ 47 кестен Қималды ойын: «Ақсу -қолы»	1
	Бетінгі жомындар 1) Жүйрік қосын асыра ұш қатармен тұру және сол қосынымен асырып қайта тұруға басты. 2) Гимнастикалық орындық үстінен аралас дорбаны ілін алып, кері қосмен тартылып асыру. 3) Оң және сол асырымен көзетесін асыра қосынымен (араластырып та) өсіру.	№ 48 кестен Қималды ойын: «Төртқайлар ұналы, төртқайлар»	1
IV дпта	Бетінгі жомындар 1) Көтерілген қолымен асыра ұш қатармен тұру. 2) Гимнастикалық орындық үстінен төте-төтедік асыра тұру және ерға қосынымен бұрылу. 3) Екі қосын асыра төтедік қолымен, қолымен асыра тұруға басты. Бетінгі жомындар 1) Екі қосын асыра төтедік қолымен, қолымен асыра тұруға басты. 2) Гимнастикалық орындық үстінен төте-төтедік асыра тұру және ерға қосынымен бұрылу. 3) Мұнымен қосынды, сыйқос тұрін жомындар асыру.	№ 49 кестен Қималды ойын: «Шынымен сыртқылықты»	1
	Бетінгі жомындар 1) Екі қосын асыра төтедік қолымен, қолымен асыра тұруға басты. 2) Гимнастикалық орындық үстінен төте-төтедік асыра тұру және ерға қосынымен бұрылу. 3) Мұнымен қосынды, сыйқос тұрін жомындар асыру.	№ 50 кестен Жетіфеталық ойын: «Біріктіріп сыртқылықты»	1
Ақын алы Отпенді тақырып: «Біріктіріп алып»			
V дпта	Бетінгі жомындар 1) Көтерілген қолымен асыра ұш қатармен тұру, асыра оңу араласты асыра асыра асыра. 2) Екі қосын асыра, асыра ұш қатармен бір-біріне қосынды асыра, асыра асыра асыра. 3) Денті қос қосынды асыра асыра асыра асыра асыра. Бетінгі жомындар 1) Көтерілген қолымен асыра ұш қатармен тұру, асыра оңу араласты асыра асыра асыра.	№ 51 кестен Қималды ойын: «Ақынды алып бірінші жетеді»	1
	Бетінгі жомындар 1) Көтерілген қолымен асыра ұш қатармен тұру, асыра оңу араласты асыра асыра асыра.	№ 52 кестен Қималды ойын: «Үшқосынды алып»	1

	саяхат. 2) Екі шеңбер бойы, аяқтың ұшымен бір-біріне қарама-қарсы жана, көтерістің жүгіру. 3) Дөңгі көк қолдан алға қарай алып жүруді үйрету.		
	Негізгі қимылдар 1) Жалғи иіп ауыстыра ұстап үлкен адыммен жүру, бір қатар салтан бірнеше қатар салта тұру, қалып оңу арнасты арнаындықты саяхат. 2) Аяқты тұру алға сермей, көк адыммен жүгіру, жана жүгіру, қуаңдыға сәйкес ретпен жүру. 3) Дөңгі көк қолдан алға қарай алып жүру, арқа басыластың түрлі тасқармен өрнектеу үйрету.	№ 53 кезең Қималды ойын: «Өз үйіңді тап»	1
II айта	Негізгі қимылдар 1) Жалғи иіп ауыстыра ұстап үлкен адыммен жүру, бір қатар салтан бірнеше қатар салта тұру, қалып оңу арнасты арнаындықты саяхат. 2) Аяқты тұру алға сермей, көк адыммен жүгіру, жана жүгіру, қуаңдыға сәйкес ретпен жүру. 3) Дөңгі көк қолдан алға қарай алып жүру, арқа басыластың түрлі тасқармен өрнектеу үйрету.	№ 54 кезең Қималды ойын: «Төртінділер мен автомобиль»	1
	Негізгі қимылдар 1) Пелюстың белгісі бойынша нолды түрлі қалыпта ұстап жүру. Тасқа арналы тұрармен үйестіре жүгіру-саяхат, жүреден отыру, тоқтау. 2) Жүгіру барысында бір салтан ұста салта тұру. Түрлі қалыптардың қималмен белгісі бойынша білу айғастарын аяқтау. Арқа басыластың түрлі тасқармен өрнектеу бейгі. 3) Тасқа қарай алып гимнастикалық орындар ұстап жүргізе, ұша сәйкестен көк адым текіруге үйрету.	№ 55 кезең Қималды ойын: «Қоңсый өңір»	1

III аяғы	Негізгі қимылдар 1) Нұсқаушынаны басты бойымен алды түрі қалыпта ұстап жүру. Басқа қимыл түрлерімен үйістіре жүгіру, секіру, жүрсең отыру, тасты. 2) Жүру барысында бір сәттік үш сәтке тұру. 3) Басқа алдымен қойып гимнастикалық орындама үлгімен жүруге ұмыс сәйкестендіріп көз ағытап секіру.	№ 56 кестені Қимылды ойын: «Мен суық ем»	I
	Негізгі қимылдар 1) Бастушынаны ауыстыра отырып, қармағын иігерге оңға, солға алды-арқа тарап қойып жүгіру, бір қатардан бес қатарға тұру және қайта кері тұру. 2) Оңтарап алдың үшкім ауыса, бину басты бойымен секіре барылып жүгіруге. 3) Шағын тармақ қойылып көрсеткіш алдыңардың үстінде көз алдыға көрсету басты.	№ 57 кестені Қимылды ойын: «Үйісті-үйісті»	I
	Негізгі қимылдар 1) Бастушынаны ауыстыра отырып, қармағын иігерге оңға, солға алды-арқа тарап қойып жүгіру, бір қатардан бес қатарға тұру және қайта кері тұру. 2) Оңтарап алдың үшкім ауыса, бину басты бойымен секіре барылып жүгіруге. 3) Тікелей тұрып алды бір-біріне қос қолмен басымды асым алдығы.	№ 58 кестені Қимылды ойын: «Мүсінгі бала»	I
IV аяғы	Негізгі қимылдар 1) Бір қатар сапта тұру, бірінші, екінші, үшіншіге секіруге, алды-арқа тарап қойып тұрасты. реттік сан бойынша 4 метр қашықтықта қолдан жұмыс істеу. 2) Мұсылманша басты бойымен алдымен бағытпен өзгерте жүгіру. Қос алдымен алды қарай жылдам секіру. Тұрап жүргізерге байқалып қалғанда, алдымен алды ауыса секіре, нәзікпен жүру. 3) Қос алдымен он және 180 градусқа бұрылып, алдымен	№ 59 кестені Қимылды ойын: «Үйісті-үйісті»	I

	сәт жасау бұрысын сызырға шығарылатын домалату және оның ішінен өтуді үйрету.		
	Негізгі жомалдар 1) Бір қатар сәтте тұру, бірінші, екінші, үшіншіге сәттеу, аяқты-аяққа таянып келуіне тұрау, реттеу сәт бойында 4 метр қашықтықты жасау жұмыс іту. 2) Мұқияттық белгі бойынша еңкейіп, бағытпен өткізетін жүргізу. Қос аяқтан аяқ қарай жылжи сызырға. Тұрау жүргізулерге байланысты жанында, аяқтан аяққа ауысу сызырға, маршпен жүру. 3) Қос аяқтан оң жаққа 180° тіркелумен бұрылып, сәттен сәт сәт жасау бұрысын сызырға шығарылатын домалату және оның ішінен өтуді үйрету.	№ 60 кестен Қималды ойын: «Торайлар мен антонифиль»	1
Наурым айы Өткізілетін тақырып «Салттар мен фольклор»			
Тақта	Негізгі жомалдар 1) Еңкейтіліптен бөрене үстімен және тізгінімен тұру ұстап, төле-төлекей сызырға жүру. 2) Шығарылатын домалатып және оның ішінен өту, қолды ауыстыра отырып, гимнастикалық орындау үстімен аяқты домалатуын үйрету. 3) Қолды шынберіліп жоғарғы аяқтың тізгінімен, оң және сол жақ бүйірімен, шығарылатын өтуді бекіту.	№ 61 кестен Қималды ойын: «Арқан тарту»	1
	Негізгі жомалдар 1) Еңкейтіліптен бөрене үстімен және тізгінімен тұру ұстап, төле-төлекей сызырға жүру. 2) Шығарылатын домалатып және оның ішінен өту, қолды ауыстыра отырып, гимнастикалық орындау үстімен аяқты домалатуын үйрету. 3) Қолды шынберіліп жоғарғы аяқтың тізгінімен, оң және сол жақ бүйірімен, шығарылатын өтуді бекіту.	№ 62 кестен Қималды ойын: «Катеринка»	1
	Негізгі жомалдар 1) Тікбеге бір-бірімен жүру. Осымен бір және екі шынберіліп тұру.	№ 63 кестен Қималды ойын: «Тақия тақтамыз»	1

	2) Тікен бүге, жартылай отырып жүру. Тікеншіктермен арыстай, «аққанды» арасында алғатармен арасымен жүгу. Мұнда ырғақты сөйес өзінен ұлттық баларын қарапайым жинақтарын арыстауға қатыстыру. 3) Шақтың ая (таста, аяқталған бөлек) үстінде аяқпен, аяқтың үстінде жүру кезінде доғаны дұрыс ұстап, тереңдік сақтап жүруді білету. Арыстан ұстап тұрып, аяқпен жүруді үйрету.		
II аяға	Негізгі жинақтар 1) Тікенге бір-бірімен жүгу. Шақтың бір аяғы аяқталған тұры. 2) Тікен бүге, жартылай отырып жүгу. Тікеншіктермен арыстай, «аққанды» арасында алғатармен арасымен жүгу. Мұнда ырғақты сөйес өзінен ұлттық баларын қарапайым жинақтарын арыстауға қатыстыру. 3) Шақтың ая (таста, аяқталған бөлек) үстінде аяқпен, аяқтың үстінде жүру кезінде доғаны дұрыс ұстап, тереңдік сақтап жүруді білету. Арыстан ұстап тұрып, аяқпен жүруді үйрету.	№ 64 кезең Қимылды ойыны: «Қайтаратын тәжірибелер»	1
	Негізгі жинақтар 1) Жұптасқан тұру және қайта сана тұру. Жай жүгіруден жүгірте алуы. 2) Еңкейтілген тастай үстінде қырынан жүгу кезінде доғаны дұрыс ұстап, тереңдік сақтау. 320 метрге аяғын қырынан жермен жүгіру. 3) Гимнастикалық аяқталғаннан аяқпен біліп тұру, тереңдік, ырғақ түсу аяқты аяқ аяқпен аяқпен аяқпен, аяқпен аяқпен, аяқты қатып аяқ.	№ 65 кезең Қимылды ойыны: «Аяқпен аяқпен»	1
III аяға	Негізгі жинақтар 1) Жұптасқан тұру және қайта сана тұру. Жай жүгіруден жүгірте алуы. 2) Еңкейтілген тастай үстінде қырынан жүгу кезінде доғаны дұрыс ұстап, тереңдік сақтау. 320 метрге аяғын	№ 66 кезең Қимылды ойыны: «Кім аяқпен?»	1

	өңдейтінмен жүрмен жүтірі; 3) Тіңістікпеншілік шығармалардан жұмыс: қызыл түзу, түркілер, ұрысқа түсу, ақылға көз көлемі жоғары шығару, шығармалық нәтижеліктің, қолға қарай алу.		
	Негізгі жомалар 1) Тізім бірге, жартылай отырып жүру. 2) Мұндай ұрысқа сәйкес өзіндік ұлттық билердің қарымдылық жомаларын оқытуға жеткізетін. 3) Шығаруға аз (жасай, шығармалық билердің) ұлттық ақылға, ақылға ұрысқа жүру жомалық әлемді дүние ұстап, үлгі-түркілік сәйкес.	№ 67 кешен Қызылдың ойыны: «Қызыл түзу»	1
	Негізгі жомалар 1) Тізім бірге, жартылай отырып жүру. 2) Мұндай ұрысқа сәйкес өзіндік ұлттық билердің қарымдылық жомаларын оқытуға жеткізетін. 3) Шығаруға аз (жасай, шығармалық билердің) ұлттық ақылға, ақылға ұрысқа жүру жомалық әлемді дүние ұстап, үлгі-түркілік сәйкес.	№ 68 кешен Қызылдың ойыны: «Ақылға сәйкес»	1
IV кешен	Негізгі жомалар 1) Тізім-түркілік сәйкес, қолға ақылға түркілік ұстап жүру. Бір қатар сәйкес төрт қатарға түзу. 2) Ақылға жүтіруге жеткізетін. Мұндай ұрысқа сәйкес өзіндік бұл жомалардың ойыны табу және оны оқытуға жеткізетін. 3) Шығармалық тастай ұстап әлемді түзу ұстап жүру. Қызылдың қолға сәйкес тастайшылық ақылға сәйкес ойыны табу. Қызылдың қолға сәйкес тастайшылық сәйкес.	№ 69 кешен Қызылдың ойыны: «Түркілік жеткіз»	1
	Негізгі жомалар 1) Тізім-түркілік сәйкес, қолға және түркілік ұстап жүру. Бір қатар сәйкес төрт қатарға түзу. 2) Ақылға жүтіруге жеткізетін. Мұндай ұрысқа	№ 70 кешен Қызылдың ойыны: «Өз үлгісіне түзу»	1

	«Бизге өсиет» бе кыялыларын ойлоп табу жана оны орындауға ынталандыруу. 3) Билетчилер тастай үстөмдө аякка түтү жетет жүрү. Кырынан кыймыл жана сөзүмдө тастайышлары арасында сөзүмдө жүр. Катарынан кыймыл жана тастайышларын сөзүмдө.		
Өткөн тастайыш «Биз сөзүмдө билемиз» Сөзүмдө билемиз			
Тастайыш	Негизги кыялылар 1) Билетчи катары катарынан арасында жүрү. Бир катары түрү, катары түрү орында ошол, сөзүмдө бүтүрү. Ирекеден (кыймыл) жүтүрү (3 рет 10 м-ге). 2) Үстөмдө жана катары жүтүрү. Мунанга сөзүмдө аяккадан кыймыл жана үстөмдө жүрүсө жаттыктыр. 3) Биз жанынан катарынан үстөмдө түрүмдө жана тастайыш түрүмдө сөзүмдө сөзүмдө бекетү. «Катарынан» жаттыктыр орында ошол арасында басты катары үстөмдө, ошол түрүмдө үстөмдө катарынан сөзүмдө өтүмдө жана нолдө сөзүмдө тастайыш даярдык аяккадан сөзүмдө өтүмдө үстөмдө.	№ 71 катары Катарынан билемиз: «Тастайыш»	1
	Негизги кыялылар 1) Билетчи катары катарынан арасында жүрү. Бир катары түрү, катары түрү орында ошол, сөзүмдө бүтүрү. Ирекеден (кыймыл) жүтүрү (3 рет 10 м-ге). 2) Үстөмдө жана катары жүтүрү. Мунанга сөзүмдө аяккадан кыймыл жана үстөмдө жүрүсө жаттыктыр. 3) Биз жанынан катарынан үстөмдө түрүмдө жана тастайыш түрүмдө сөзүмдө сөзүмдө бекетү. «Катарынан» жаттыктыр орында ошол арасында басты катары үстөмдө, ошол түрүмдө үстөмдө катарынан сөзүмдө өтүмдө жана нолдө сөзүмдө тастайыш даярдык аяккадан сөзүмдө өтүмдө үстөмдө.	№ 72 катары Катарынан билемиз: «Жанынан билемиз»	1

	келергіндерден еңбектеніп, еңіні және қолдан қолданса, тіптідей жолданан астынан еңбектеніп өтуді үйрету. Негізгі қимылдар 1) Балаларды бір тізбектен жүруге, жүгіруге, табаннан сар-табан жүруге, иішіаран жүруге жаттықтыру. 2) Жол басынаннан өрнектеу арқылы табан бұзылған етерін дамыту. 3) Гимнастикалық иырылғын және сызылғымен жүруге, доты тура бағытта дымалындау қайталану.		
	Негізгі қимылдар 1) Балаларды бір тізбектен жүруге, жүгіруге, табаннан сар-табан жүруге, иішіаран жүруге жаттықтыру. 2) Жол басынаннан өрнектеу арқылы табан бұзылған етерін дамыту. 3) Гимнастикалық иырылғын және сызылғымен жүруге, доты тура бағытта дымалындау қайталану.	№ 73-көшен Қимылды ойын: «Иыарыптастан өту»	1
II-апта	(Негізгі қимылдар) 1) Балаларды бір тізбектен жүруге, жүгіруге, табаннан сар-табан жүруге, иішіаран жүруге жаттықтыру. 2) Жол басынаннан өрнектеу арқылы табан бұзылған етерін дамыту. 3) Гимнастикалық иырылғын және сызылғымен жүруге, доты тура бағытта дымалындау қайталану.	№ 74-көшен Қимылды ойын: «Теніс талында»	1
	Негізгі қимылдар 1) Балаларды әртүрлі бағытта бір тізбектен жүруге, қолдан әртүрлі қалыпта ұстап, доты еңбектен жүру. 2) Арқанға өрнектеуді, тізбектен отырып дымалындау үйрету. 3) Жол басынаннан өрнектеуді қайталану.	№ 75-көшен Қимылды ойын: «Қасқыр мен қояндар»	1
III-апта	Негізгі қимылдар 1) Балаларды әртүрлі бағытта бір тізбектен жүруге, қолдан әртүрлі қалыпта ұстап, доты еңбектен жүру. 2) Арқанға өрнектеуді, тізбектен отырып дымалындау үйрету. 3) Жол басынаннан өрнектеуді қайталану.	№ 76-көшен Қимылды ойын: «Жалауға қарай жүгіру»	1

	Негізгі жаттығалар 1) Бал каламмен шпик, ным каламмен арқад жүру 2) Кнббеу каламмен тастайламен жүруге бал калам реттедіксі састай білуге үйрету 3) Жал басаллазымен өрмелеу де қайталау	№ 77 кешен Қымылдаы ойын: «Қаракус пен балаландар»	
	Негізгі жаттығалар 1) Тізен білме көтере ытырып жүру 2) Гимнастикалық кайыра бейлемен жоғары өрмелеу және шпик төмен түсу 3) Оң және сол қолмен кайырасты тік нысанға көздеп астыру	№ 78 кешен Қымылдаы ойын: «Ал мен арқалар»	1
	Негізгі жаттығалар 1) Баландарды әртүрлі бағытта бір талсымен жүруге, кінди әртүрлі каламға ұстап, жоғалап өрмелеп жүру. 2) Арқалға өрмелеуді, тікпен отарып аламынсыз үйрету. 3) Жал басаллазы өрмелеуді қайталау.	№ 76 кешен Қымылдаы ойын: «Жалауға қарай жүгіру»	1
Түсеті	Негізгі жаттығалар 1) Баландарды жүруге және сол-солмен жүгіруге, шпикпен жүру. 2) Дотты кайыраға сөуге және әртүрлі талсымен сөгу 3) Отырғыптан секіруді қайталау, кнббеу қойылып тастайды жүру.	№ 79 кешен Қымылдаы ойын: «Мұның балы»	1
	Негізгі жаттығалар 1) Баландарды жүруге және сол-солмен жүгіруге, шпикпен жүру 2) Дотты кайыраға сөуге және әртүрлі талсымен сөгу 3) Отырғыптан секіруді қайталау, кнббеу қойылып тастайды жүру.	№ 80 кешен Қымылдаы ойын: «Кім күшті?»	1

**Отпенді тақырып: «Орысшаға құл еңбегіне»
Мамыр айы**

Танты	Негізгі жомалар 1) Салта тұрғын жұпты танығаннан кейін қолмен бір-біріне дастару. 2) Арқасына қаншама қойын еңбектеу. 3) Төбесіне қаншама қойын еңбектеудің орындығын үстінде жүру.	№ 81 кешен Қымызды ойын: «Ақ серік-қара серік»	1
	Негізгі жомалар 1) Салта тұрғын жұпты танығаннан кейін қолмен бір-біріне дастару. 2) Арқасына қаншама қойын еңбектеу. 3) Төбесіне қаншама қойын еңбектеудің орындығын үстінде жүру.	№ 82 кешен Қымызды ойын: «Тығысмақ» (Прыток – орыс балқанының ұлттық ойыны)	1
	Негізгі жомалар 1) Еңбектеудің рөлдерін алдымен басқара алатын орында ойнау. Танығаннан кейін ойнайтын еңбектеудің орындығын үстінде жүру. 3) Қаншама еңбектеудің орындығын қолмен анықтау.	№ 83 кешен Қымызды ойын: «Мығалас негіз тығыс» (Қолмен – қаншама орыс балқанының ұлттық ойыны)	1
Підотә	Негізгі жомалар 1) Еңбектеудің рөлдерін алдымен басқара алатын орында ойнау. Танығаннан кейін ойнайтын еңбектеудің орындығын үстінде жүру. 3) Қаншама еңбектеудің орындығын қолмен анықтау.	№ 84 кешен Қымызды ойын: «Кін жалау»	1
	Негізгі жомалар 1) Еңбектеудің орындығын үстінде анықтау.	№ 85 кешен Қымызды ойын: «Орт еңбектеу»	1

	өлбеқты. 2) Гимнастикалық орындық үстінде қарымалы жүріп ортасына көрсетіле көйін бұрылу. 3) Құрсаудың құрсауға бір аяқпен аяққа қос аяқпен сәйіру.		
III жпта	Негізгі жинақтар 1) Гимнастикалық орындық үстінде иіше қарымалы өлбеқты. 2) Гимнастикалық орындық үстінде қарымалы жүріп ортасына көрсетіле көйін бұрылу. 3) Құрсаудың құрсауға бір аяқпен аяққа қос аяқпен сәйіру.	№ 86 кесте Қымыздам ойын: «Дипты аямақ»	1
	Негізгі жинақтар 1) Сап түзу және сипа қайта тұрғын бұрып ішкірді даястырп қайтау және жетілеу. 2) Мұндақ ырғынға сәйес түрлі қарымалы жинақтар жасау. 3) Жүрумен аямақтарға отырма 100-120 м қашықтыққа жүгіру.	№ 87 кесте Қымыздам ойын: «Дипты аямақ даястыр»	1
	Негізгі жинақтар 1) Сап түзу және сипа қайта тұрғын бұрып ішкірді даястырп қайтау және жетілеу. 2) Мұндақ ырғынға сәйес түрлі қарымалы жинақтар жасау. 3) Жүрумен аямақтарға отырма 100-120 м қашықтыққа жүгіру.	№ 88 кесте Қымыздам ойын: "Қыбыластар басылар"	
IV жпта	Негізгі жинақтар 1) Жүрумен аямақтарға отырма 100-120 м қашықтыққа жүгіру. 2) Қымыл процесінде жүгіру және қайтадан бір аяқпен сәйіру. 3) Осымен таныс және қайтадан бұрып мұндақ орыннан аямақ ая, ырғынға ітін қарымалы.	№ 89 кесте Қымыздам ойын: «Мен күштімін»	1

	Негізгі көрсаткіштер 1) Жұрумен айналыстары отырып 100-120 м қашықтықта жүту. 2) Қиылыс жолдарында жүту және қайталану бір жолдары. 3) Оқиғаның таныс және белгілерінің көзбен бақылау және де, белгілерін таппау.	№ 70 көрсеткіш Қиылыс ойыны. «Кім ең жақсы?»	1
--	--	--	----------

«Бөліскан» ұрталығы тәңірі үлгілі дәне шығарылуы ырысқары (200 сәт)

Հարցը ևս ունի, 2020-2021-ից արդեն

Overall response characteristics

3 саты	Негізгі жиналғылар	Құндылы ойын	Сағат саны
I дәре	Негізгі жиналғылар 1. Сақта бір-бірімен, бірінің артынан бірі жүру; 2. Сақта бір-бірімен, бірінің артынан бірі жүту	№ 1 кезең Құндылы ойын: “Көтеріл қула жет”	1
	Негізгі жиналғылар 1.Сақта бір-бірімен, бірінің артынан бірі жүру; 2.2.3 м қашықтықта алаң алаңмен отырып, көз аяқпен жүру	№ 2 кезең Құндылы ойын: «Топ теміржолдары»	1
	Негізгі жиналғылар 1.Сақта бір-бірімен, бірінің артынан бірі жүту; 2.Арқашықтығы 4 м тура бағытта еңбектеу	№ 3 кезең Құндылы ойын: «Мені қула жет»	1
II дәре	Негізгі жиналғылар 1.Арқашықтығы 4 м тура бағытта еңбектеу; 2. 1,5м арқашықтықта бір-біріне қарама-қарсы отырып, аяқты алшақ – ұстағаны қалыңдықты доғаты бір-біріне даярлату	№ 4 кезең Құндылы ойын: “Жиналғылар”	1
	Негізгі жиналғылар 1. 1,5м арқашықтықта бір-біріне қарама-қарсы отырып, аяқты алшақ ұстағаны қалыңдықты доғаты даярлату; 2.Теле-төрткісі саядай отырып, бір-бірінен 10 см қашықтықта орналасқан тастай бойымен жүру	№ 5 кезең Құндылы ойын: «Дұқты піл бірінші ұстайды?»	1
	Негізгі жиналғылар 1.Теле-төрткісі саядай отырып, бір-бірінен 10 см қашықтықта орналасқан тастай бойымен жүру; 2. Сақта бір-бірімен қайта жүру	№ 6 кезең Құндылы ойын: «Орманды тап»	1

III айта	Негізгі қимылдар 1. Салмақ бір-бірімен кәсіпте тұру 2. Аралықта саяси отырып, тізбені жоғары көтеріп жүру.	№ 7 кезең Қимылды ойын: «Қимылдан кін тегі жетеді?»	1
	Негізгі қимылдар 1. Аралықта саяси отырып, тізбені жоғары көтеріп жүру. Қол мен аяқ қимылына үйлестіре отырып аяқты ұшымен жүрісу.	№ 8 кезең Қимылды ойын: «Құстар мен мысық»	1
	Негізгі қимылдар 1. Қол мен аяқ қимылына үйлестіре отырып аяқты ұшымен жүрісу. 2. Қол аяқты басты жолақ тигізе отырып жолағына қарай секіру.	№ 9 кезең Қимылды ойын: «Үшкір»	1
IV айта	Негізгі қимылдар 1. Екі аяқты басты жолақ тигізе отырып жолағына қарай секіру. 2. Аяқты аяққа ұстап аяқпен қимылды қимыл 1.5 м қашықтықта қимылду.	№ 10 кезең Қимылды ойын: «Орындыққа кін жылаған жетпей?»	1
	Негізгі қимылдар 1. Аяқты аяққа ұстап аяқпен қимылды қимыл 1.5 м қашықтықта қимылду. 2. 4 м арақашықтықта аяқтарын арасымен аяқпен тигізетін.	№ 11 кезең Қимылды ойын: «Кін жылаған?»	1
	Негізгі қимылдар 1. 4 м арақашықтықта аяқтарын аяқпен аяқпен тигізетін. 2. Енізін 20 см еніс тастай бойымен жүру.	№ 12 кезең Қимылды ойын: «Оң үйіңді тап»	1
Әзірлеуші тарапынан «Менің отбасым» Қазан айы			
V айта	Негізгі қимылдар 1. Енізін 20 см еніс тастай бойымен жүру, 2. Шонберг кіндігімен тигізетін түр. (түрлерімен аяқпен)	№ 13 кезең Қимылды ойын: «Сәйіс себетке тез жинайық»	1

	Негізгі жамылдар 1. Шенберге жүйелірім тигізуден түзу; 2. Бағысты өлгеруді жүзу	№ 14 кезең Қымылға ойын: «Құстардың ұшқан келуі»	1
	3. Негізгі жамылдар 1. Бағысты өлгеруді жүзу; 2. Шенбер бойлап жүгізу	№ 15 кезең Қымылға ойын: «Тауындар мен балаландар»	1
II апта	Негізгі жамылдар 1. Шенбер бойлап жүгізу; 2. Дөпті қаншама асыра лақтыру	№ 16 кезең Қымылға ойын: «Түсті айналындар»	1
	Негізгі жамылдар 1. Дөпті қаншама асыра лақтыру; 2. 3-н қаншамама қос айнап өлгеруді білу	№ 17 кезең Қымылға ойын: «Түрлі-түсті каландар»	1
	Негізгі жамылдар 1. 3-н қаншамама қос айнап өлгеруді білу; 2. Екі айнап айнары бағыты асыра лақтыру	№ 18 кезең Қымылға ойын: «Айналында мен тарталар»	1
III апта	Негізгі жамылдар 1. Екі қолмен жоғары бағыты асыра дөпті лақтыру; 2. Дөпті қаншама дөпті қаншамама	№ 19 кезең Қымылға ойын: «Ұшпаңдар»	1
	Негізгі жамылдар 1. Дөпті қаншамама қаншамама 2. Заттар арасымен өлгеруді	№ 20 кезең Қымылға ойын: «Қызыр мен түрлі»	1
	Негізгі жамылдар 1. Заттар арасымен өлгеруді; 2. Қаланды нысанға жеткізді лақтыру	№ 21 кезең Қымылға ойын: «Ойға жүгіз»	1
IV апта	Негізгі жамылдар 1. 40 см биіктіктегі айнап арасымен өлгеруді; 2. Түрлі жерден ұшпаңға өлгеруді	№ 22 кезең Қымылға ойын: «Қымылдар жинайды»	1

	Негізгі қимылдар 1. Тұрған жағдаймен қарғысында өсету 2. Қарамен нысанға жіпте жіберу	№ 23 кешен Қимылды ойын: «Собетті таптыр»	
		№ 24 кешен «Күзгі айындарды бірге жинаймыз» – эстафета	I

Отпені таптырғы «Дүни елділігі және сау» Қарама ойыны

I кешен	Негізгі қимылдар 1. Қарамен нысанға жіпте жіберу 2. Шығарып қойылатын тастай бетімен өйбету	№ 25 кешен Қимылды ойын: «Қойлар мен қойшы»	I
	Негізгі қимылдар 1. Шығарып қойылатын тастай бетімен өйбету 2. Еңс тастай бетімен жүру	№ 26 кешен Қимылды ойын: «Мамандар мен балалар»	I
	Негізгі қимылдар 1. Еңс тастай бетімен жүру 2. Төрені арқасымен өйбету	№ 27 кешен Қимылды ойын: «Мені ауыл жеті»	I
II кешен	Негізгі қимылдар 1. Сапқа қайта тұру 2. Төрені арқасымен өйбету	№ 28 кешен Қимылды ойын: «Тақтырға қатын ала»	I
	Негізгі қимылдар 1. Сапқа қайта тұру 2. Тұмас тастай қайта тұру	№ 29 кешен Қимылды ойын: «Қыс жылдан жинаймыз»	I
	Негізгі қимылдар 1. Тұмас тастай қайта тұру 2. 1-5-ші жинаймыз деп тап дондату	№ 30 кешен Қимылды ойын: «Көк алаш мейіз»	I

Шалта	Негізгі қимылдар 1. 1,5-2м қашықтағы дарты дымалату 2. Байрақты 40 см жоғарыдан асырып жіберу	№ 31 кешен Қимылды ойын: «Мысық пен терекшілер»	1
	Негізгі қимылдар 1. Байрақты 40 см жоғарыдан асырып жіберу 2. Дарты бір-біріне беру	№ 32 кешен Қимылды ойын: «Түзгі мен балалықтар»	1
	Негізгі қимылдар 1. Дарты бір-біріне беру 2. Байрақты 3-10 см ұлт аралығы жерге жатқан көнберге салу	№ 33 кешен Қимылды ойын: «Қасқыр мен қолы»	1
Талта	Негізгі қимылдар 1. Байрақты 3-10 см ұлт аралығы жерге жатқан көнберге салу 2. Дарты екі қолмен көнбер тұсында жүрі дарту	№ 34 кешен Қимылды ойын: «Дарты тардан дарту»	1
	Негізгі қимылдар 1. Дарты екі қолмен көнбер тұсында жүрі дарту 2. Байрақты 20 см екіс тастай бойымен жүру	№ 35 кешен Қимылды ойын: «Дантар мектебі»	1
		№ 36 кешен «Ден саулық – жаны сау» – спорттық сайыс	1
Отырғы тасарын «Менің Қызылордам» Жалғардан ойы			
Талта	Негізгі қимылдар 1. Байрақты 20 см екіс тастай бойымен жүру 2. Құм салып отырғы қашықты дарту	№ 37 кешен Қимылды ойын: «Түзгі-түзгі көнбері»	1
	Негізгі қимылдар 1. Құм салып отырғы қашықты дарту 2. Қашықты аралымен жүру	№ 38 кешен Қимылды ойын: «Кім қашықты дартырады?»	

II апта	Негізгі қимылдар 1. Қимыл арасымен жүру 2. Дипти жолары аяқтарымен қағып алу	№ 39 кешен. Қимылды ойын: «Аяқтарың қимыл ая»	I
	Негізгі қимылдар 1. Дипти жолары аяқтарымен қағып алу 2. 40 см биіктіктегі доғаның астынан өткізету	№ 40 кешен. Қимылды ойын: «Кім көгілі»	I
	Негізгі қимылдар 1. 40 см биіктіктегі доғаның астынан өткізету 2. Биіктігі 25 см аяқ тастай бойымен жүру	№ 41 кешен. Қимылды ойын: «Түйін кетіс»	I
	Негізгі қимылдар 1. Биіктігі 25 см еңс тастай бойымен жүру 2. Орындық аяқтары арасымен өткізету	№ 42 кешен. Қимылды ойын: «Малықармен талшықтар»	I
III апта	Негізгі қимылдар 1. Орындық аяқтары арасымен өткізету 2. Тура бағытта 5 м араласшылықта аяқтар арасымен өткізету	№ 43 кешен. Қимылды ойын: «Тегі аяқ арылған бар»	I
	Негізгі қимылдар 1. Тура бағытта 5 м араласшылықта аяқтар арасымен өткізету 2. Биіктігі 15 см аяқтан тереңдікке секіру	№ 44 кешен. Қимылды ойын: «Шенбердегі аяқ»	I
	Негізгі қимылдар 1. Биіктігі 15 см аяқтан тереңдікке секіру 2. Қолданған орындық аяқтан аяқтан	№ 45 кешен. Қимылды ойын: «Ойыншылық аяқ»	I
IV апта	Негізгі қимылдар 1. Қолданған орындық аяқтан аяқтан 2. Бір аяқтан бір аяқ секіру	№ 46 кешен. Қимылды ойын: «Бос орын»	I
	Негізгі қимылдар 1. Бір аяқтан бір аяқ секіру 2. Биіктігі 30 см еңс тастай бойымен жүру	№ 47 кешен. Қимылды ойын: «Аяқтарың аяқтары»	I

		№ 48 кезең «Біт кішкентай спортшыларың» - спорттық іс- шар	1
Отандық тақырып «Табигат әлемі» Калтар айы			
I айта	Негізгі көрсаткіштер 1. Нысқаданмен алуға, нысқаданмен артқа жүру 2. Басқа баланыңа тиктап жүру	№ 48 кезең Кіші балалар ойыны: «Кашіраға елбестей оту»	1
	Негізгі көрсаткіштер 1. Басқа баланыңа тиктап жүру 2. Орындалған сөздер	№ 50 кезең Кіші балалар ойыны: «Мысықтар мен балалар»	1
	Негізгі көрсаткіштер 1. Орындалған сөздер (15 см биіктікте) 2. Ер түрлі бағытта жүрісу (10 м қашықтықта)	№ 51 кезең Кіші балалар ойыны: «Түздері тереңі»	1
II айта	Негізгі көрсаткіштер 1. Ер түрлі бағытта жүрісу (10 м қашықтықта) 2. Түздері тереңі елбестей жүрісу (1,5 м қашықтықта)	№ 52 кезең Кіші балалар ойыны: «Ақуыз қашықтықта»	1
	Негізгі көрсаткіштер 1. Түздері тереңі елбестей жүрісу (1,5 м қашықтықта) 2. Жылдам қарымда жүрісу (10 метр)	№ 53 кезең Кіші балалар ойыны: «Сұр иіні жуынды»	1
	Негізгі көрсаткіштер 1. Жылдам қарымда жүрісу (10 метр) 2. Елбестей жүрісу түрлі бағытта елбестей	№ 54 кезең Кіші балалар ойыны: «Көйлер мен қашықтықта»	1
III айта	Негізгі көрсаткіштер 1. Елбестей жүрісу түрлі бағытта елбестей 2. Елбестей жүрісу (ақуыз бірге, ақуыз айнама)	№ 55 кезең Кіші балалар ойыны: «Үштің қашықтықта»	1

	Негізгі қимылдар 1. Екі аяқпен секіру (иіктей бұрса, аяқтар ашық) 2. Терекшіке секіру (15-20 см биіктіктен)	№ 56 кешен Қимылды ойын: «Мысық пен торғай»	1
	Негізгі қимылдар 1. Терекшіке секіру (15-20 см биіктіктен) 2. Арқан бойымен жүру	№ 57 кешен Қимылды ойын: «Қорқақар шайқасы»	1
IV катта	Негізгі қимылдар Арқан бойымен жүру Еңг түрлі бағыттарда қорқақар жүгіру. (10-20м)	№ 58 кешен Қимылды ойын: «Қар аңғару»	1
	Негізгі қимылдар 1. Еңг түрлі бағыттарда қорқақар жүгіру. (10-20м) 2. Үшкім аяқты екі кезмен арқаннан өткізе шығару (арқаншықтық 1-1,5 м)	№ 59 кешен Қимылды ойын: «Қар кесектерін жоюды»	1
	Негізгі қимылдар 1. Үшкім аяқты екі кезмен арқаннан өткізе шығару (арқаншықтық 1-1,5 м) 2. Еденге тігінен түрген құрсаудың еңбектеу.	№ 60 кешен Қимылды ойын: «Оң үйінді тиге»	1
Өткізілім тақырып «Білім көрінгенде аяғы» Аяқпен ойы			
I катта	Негізгі қимылдар 1. Еденге тігінен түрген құрсаудың еңбектеу. 2. Тық қадаммен алға қарай жүру. (20 м қашықтықта)	№ 61 кешен Қимылды ойын: «Қу» мен түте	1
	Негізгі қимылдар 1. Тық қадаммен алға қарай жүру. (20 м қашықтықта) 2. Дегенім аяғымен еңбектеу. (40 см биіктік)	№ 62 кешен Қимылды ойын: «Қолдан еңбектеп ату»	1
	Негізгі қимылдар 1. Дегенім аяғымен еңбектеу. (40 см биіктік) 2. Бір аяқты бір аяққа секіру	№ 63 кешен Қимылды ойын: «Аяғыдай жүру»	1

II кита	Негізгі қимылдар 1. Бір ақша бір ақша сату; 2. Қаржыны жүтіру (50 секунд)	№ 64-кеңес Қимылды ойын: «Арбалашы сен алысқа лақтырайсың»	I
	Негізгі қимылдар 1. Қаржыны жүтіру (50 секунд) 2. Дөңгі 1,5 м аралықтықта тордан асқанға дейін жүру	№ 65-кеңес Қимылды ойын: «Түрей-түсті кәдістер»	I
	Негізгі қимылдар 1. Дөңгі 1,5 м аралықтықта тордан асқанға дейін жүтіру 2. Гимнастикалық қабырға бойымен өрмешу	№ 66-кеңес Қимылды ойын: «Түрейлер мен аспонбиль»	I
III кита	Негізгі қимылдар 1. Гимнастикалық қабырға бойымен өрмешу 2. Нық қолмен асқа жүріп, 20 см биіктіктегі қабырғаға түсу	№ 67-кеңес Қимылды ойын: «Пола»	I
	Негізгі қимылдар 1. Нық қолмен асқа жүріп, 20 см биіктіктегі қабырғаға түсу 2. Бау жүтіру (50 секунд)	№ 68-кеңес Қимылды ойын: «Тыңқалар мен нысқан»	I
	Негізгі қимылдар 1. Бау жүтіру (50 секунд) 2. Тақта бойымен тізе-теңіз саялап жүру	№ 69-кеңес Қимылды ойын: «Құл мен жалаңар»	I
IV кита	Негізгі қимылдар 1. Тақта бойымен тізе-теңіз саялап жүру 2. Құл саялаптан қолымен 2м аралықтықта тұра нысқанға дейін жүтіру	№ 70-кеңес Қимылды ойын: «Үшкір»	I
	Негізгі қимылдар 1. Құл саялаптан қолымен 2м аралықтықта тұра нысқанға дейін жүтіру 2. Гимнастикалық қабырға бойымен өрмешу	№ 71-кеңес Қимылды ойын: «Құрылыстар»	I

		№ 72 кезең: Эстафеталық ойын: «60 сәуртаны бақылау»	I
Өткен тақырып «Салтар мен фольклор» Наурыз айы			
I ауыз	Негізгі қимылдар 1. Топанбеткеймен сабырға бойымен орнелу 2. Арқан бойымен теге- теңдік сыстап жүру	№ 73 кезең: Қимылды ойын: «Тақия тастамау»	I
	Негізгі қимылдар 1. Арқан бойымен теге-теңдік сыстап жүру 2. Қысқа өскірткемен секіру	№ 74 кезең: Қимылды ойын: «Аттар»	I
	Негізгі қимылдар 1. Қысқа өскірткемен секіру 2. Үлкен аяқты сәй қоздыра секірту	№ 75 кезең: Қимылды ойын: «Байланған орман»	I
II ауыз	Негізгі қимылдар 1. Үлкен аяқты сәй қоздыра секірту 2. Байлақ сатыдан көтерілу және түсу	№ 76 кезең: Қимылды ойын: «Қызыр мен үлкен»	I
	Негізгі қимылдар 1. Байлақ сатыдан көтерілу және түсу 2. Қызыр сатыдан қатпары бастап асыра сәй інінен аяқ, аяқтары секірту.	№ 77 кезең: Қимылды ойын: «Ақсар мен арақар»	I

	Негізгі қимылдар 1.Құм салыптан аяқпен бастан асыра өтіп қолмен алға, жанағы дөңсеру 2. 30 метр қашықтықта әртүрлі бағытта қарсыласы жүтіру	№ 78 кешен Қимылды ойын: «Үйемізге түше»	1
III жпта	Негізгі қимылдар 1. 20 метр қашықтықта әртүрлі бағытта қарсыласы жүтіру 2. Үлкен дөңгіт қос қолмен бастан асыра жіп арқылы дөңсеру	№ 79 кешен Қимылды ойын: «Асырау»	1
	Негізгі қимылдар 1. Үлкен дөңгіт қос қолмен бастан асыра жіп арқылы аяқпен жүтіру 2. Арқан бойымен тәппе-тәппедегі саямен жүру	№ 80 кешен Қимылды ойын: «Тәппе алу»	1
	Негізгі қимылдар 1. Арқан бойымен тәппе-тәппедегі саямен жүру 2.Нық қабырғамен алға және артқа жүру	№ 81 кешен Қимылды ойын: «Арқан тарту»	1
IV жпта	Негізгі қимылдар 1. Нық қабырғамен алға және артқа жүру 2. Дөңгіт нұсқауымен 1-1.5м арақашықтықта аяқпен жүтіру	№ 82 кешен Қимылды ойын: «Аяқпен сүйеніп алған»	1
	Негізгі қимылдар 1. Дөңгіт торбанымен 1-1.5м арақашықтықта аяқпен жүтіру 2.Еденге қойылған жатпаға шығыршақ үстімен жүру	№ 83 кешен Қимылды ойын: «Күн мен жолбары»	1
		№ 84 кешен Эстафеталық ойын: «Наурыз – жыл басы!»	1

Отпалі тақырып «Біп ойындар бағамы» Сәуір айы

I жпта	Негізгі қимылдар 1. Еденге қойылған жатпаға шығыршақ үстімен жүру 2. Орынды тұрып қосарашын қос аяқпен сөңіру	№ 85 кешен Қимылды ойын: «Салқанды бағамыз»	1
	Негізгі қимылдар 1 Орынды тұрып қосарашын қос аяқпен сөңіру 2. Аяқпен алға-артқа сөңіру	№ 86 кешен Қимылды ойын: “Кім кім таста жатайды?”	1

	Негізгі қималдар 1. Алдың айма –көксөк сөсіру; 2. Көзбеу тастай үстімен жүру (бір таст. 20см биіктіктегі материалдан)	№ 87 кезең. Қималды ойын: «Күн мен жұлдыз»	I
II анта	Негізгі қималдар 1. Көзбеу тастай үстімен жүру (бір таст. 20см биіктіктегі материалдан) 2. Жүру мен жүгіруді алмастыру	№ 88 кезең. Қималды ойын: «Төрт айлар мен жеті айылым»	I
	Негізгі қималдар 1. Жүру мен жүгіруді алмастыру 2. Бүгіс тастың астынан өту (40 см)	№ 89 кезең. Қималды ойын: «Қандай қызықандар»	I
	Негізгі қималдар 1. Бүгіс тастың астынан өту (40 см) 2. Алашын жүріп, тізбекте тұру	№ 90 кезең. Қималды ойын: «Қималды тыңдаңдар»	I
III анта	Негізгі қималдар 1. Алашын жүріп, тізбекте тұру. 2. Алашын бір жетінен екінші жетіне жүгіру (аралықтылығы 10м)	№ 91 кезең. Қималды ойын: «Көбелектер бақалар»	I
	Негізгі қималдар 1. Алашын бір жетінен екінші жетіне жүгіру (аралықтылығы 10м) 2. Алаш арай жазып отырып, бір жетінен екінші сөсіру	№ 92 кезең. Қималды ойын: «Мені құлақ жетіндер»	I
	Негізгі қималдар 1. Алаш арай жазып отырып, бір жетінен екінші сөсіру (аралықтылығы 2м) 2. Көзбеу бөріне үстімен жүру	№ 93 кезең. Қималды ойын: «Тышқаналар мен мысық»	I

IV этап	Негізгі қимылдар 1. Қолбеу бөріне үстімен жүру; 2. Тансырмаларды орындай жүтіру.	№ 94 кезең Қызылды ойын: «Үлкеніттер»	I
	Негізгі қимылдар 1. Тансырмаларды орындай жүтіру; 2. 2 метр ара қашықта ақтырған денті қатқыл алып, қабыршақ денті ақтыру.	№ 95 кезең Қызылды ойын: «Ойын аяқ тарт»	I
		№ 96 кезең 3. Эстафеталық ойын: «Біз еңбекшіміз балалымыз»	I
Өтпелі тақырып «Орманнан жүн еңбекшіміз» Мамыр айы			
V этап	Негізгі қимылдар 1. 2 метр ара қашықта ақтырған денті қатқыл алып, қабыршақ денті ақтыру; 2. Орындық ақтырып астынан еңбектеу.	№ 97 кезең Қызылды ойын: «Денті қорғаны бер»	I
	Негізгі қимылдар 1. Орындық ақтырып астынан еңбектеу; 2. Еңбек жасап шығарып астын шығарып астын ақтыру.	№ 98 кезең Қызылды ойын: «Қызыл астын»	I
	Негізгі қимылдар 1. Еңбек жасап шығарып астын шығарып астын ақтыру; 2. Қолбеу бөріне үстімен жүру.	№ 99 кезең Қызылды ойын: «Қызыл астын ақтыру»	I
VI этап	Негізгі қимылдар 1. Қолбеу бөріне үстімен жүру; 2. Гидроциклмен орындық үстімен қолға алып жүру (денті 30см, аяқ 20см)	№ 100 кезең Қызылды ойын: «Қызыл астын»	I

	Негізгі қимылдар 1. Гимнастикалық орындық үстінде, алдымен арт ұстай жүру (бііктігі 30см, ал 20см) 2. Қимылдабағымды ішкі еріп жүру, "жаманнан" өрескелдік жүру	№ 101 кешен Қимылды ойын: «Ақтарып, қатып алу»	1
	Негізгі қимылдар 1 Қимылдабағымды ішкі еріп жүру, "жаманнан" өрескелдік жүру 2. Оң және сол қолмен қимылдабағымды тек нысанға көздеп жүру.	№ 102 кешен Қимылды ойын: «Ақтарып»	1
III жпта	Негізгі қимылдар 1. Оң және сол қолмен қимылдабағымды тек нысанға көздеп жүру 2. Ақтарып-ақтарып тек қимылдабағымды жүру.	№ 103 кешен Қимылды ойын: "Қимылдабағымдар"	1
	Негізгі қимылдар 1. Ақтарып-ақтарып тек қимылдабағымды жүру 2. 20-25 см биіктіктен сыртқа қимылдабағымды өсіріп жүру.	№ 104 кешен Қимылды ойын: «Тығыздық»	1
	Негізгі қимылдар 1. 20 - 25 см биіктіктен сыртқа қимылдабағымды өсіріп жүру. 2. Гимнастикалық қимылдабағымды басымен алдымен орындық және оған төмен түсу	№ 105 кешен Қимылды ойын: «Қимылдабағым мен қимылдабағым»	1
IV жпта	Негізгі қимылдар 1. Гимнастикалық қимылдабағымды басымен алдымен орындық және оған төмен түсу 2. Бір орындықтан, ұзындығы 4-6 сызықтың үстінде орыну (сызықтың аралықтығы 40-50 см)	№ 106 кешен Қимылды ойын: «Мен спортшымын»	1
	Негізгі қимылдар 1. Бір орындықтан, ұзындығы 4-6 сызықтың үстінде орыну (сызықтың аралықтығы 40-50 см) 2. Қолды сыртқа төгіп, алдымен астынан өту.	№ 107 кешен Қимылды ойын: «Туннель арқылы өту»	1



«Айгөлек» кіші тобы үшін дене шынықтыру перспективалық жоспары (108 сағат)
Қыркүйек айы 2020-2021 жыл
Өткізілетін «Билебіс»

Сағат	Негізгі жаттығар	Қосалды ойын	Сағат саны
I айға	Негізгі жаттығар Шашыран жүру, Шағын төмен жүру.		1
	Негізгі жаттығар 2.Басқа бағытта тастап жүру, Шашыран жүру.	№ 1 кестен Қосалды ойын: «Қуыршаққа кенелік баранғы»	1
	Негізгі жаттығар 3. Шағын төмен жүру, бір қадам тізбекпен алдағы және биік жүру.		1
II айға	Негізгі жаттығар 1. Төмен жүру. Тура жолдан бойынмен (сәл 25-30 см, ұзындығы 2-3 м) троспен бірігіп жүру.		1
	Негізгі жаттығар 2. Тура жолдан бойынмен (сәл 25-30 см, ұзындығы 2-3 м) троспен бірігіп жүру. Дөңгі (көптеген дөңгі) алып бір көлеммен себетке салу.	№ 2 кестен Қосалды ойын: «Тай – той ойыны»	1
	Негізгі жаттығар 3. Дөңгі (көптеген дөңгі) алып бір көлеммен себетке салу. Алдымен бір пәні мен екінші пәніне көз ұстап жүру.		1
III айға	Негізгі жаттығар		1

	Ціпааның астынан іркі тағамдан алысатын өту (аңғанын биіктігі 50 см). Еррескінің көрсеткен жолмен (биіктігі 10-15 см) жату және ұшау тәсіл. Негізгі қимылдар 2. Еррескінің көрсеткен жолмен (биіктігі 10-15 см) жату және ұшау тәсіл. Дотты аға айналысу. Негізгі қимылдар 3. Дотты аға айналысу. Бейбітшілік жерге дейін еңбету.	№ 3 кестені Қимылды ойын: «Дотты аға айналысу»	1
			1
IV - кесте	Негізгі қимылдар 1. Ціпааның жатқан арқаншардың арасымен еңбету (2м қашықтықта). Дотты екі көзнен аға айналысу. Негізгі қимылдар 2. Дотты екі көзнен аға айналысу. Екінші жатқан дотымен аға айналысу. Негізгі қимылдар 3. Екінші жатқан дотымен аға айналысу. Бейбітшілік жерге айналысу.	№ 4 кестені Қимылды ойын: «Жетіп аға»	1
			1
Әрі қарай «Менің отбасым» Қимыл ойыны			
I кесте	Негізгі қимылдар 1. Ціпааның астынан іркі тағамдан алысатын өту (аңғанын биіктігі 25-30 см). Еррескінің көрсеткен жолмен жату, дотты айналысу. Негізгі қимылдар 2. Дотты айналысу. Бейбітшілік жерге айналысу. Негізгі қимылдар 3. Бейбітшілік жерге айналысу. Жүріс тәсілі.	№ 5 кестені Қимылды ойын: «Менің отбасым»	1
			1
			1

II апта	Негізгі жинақтар 1.Домты екі қолмен даярду. Гомеостикалық тастай бойымен (ені 25-30 см) ересектердің имитация жүру.		1
	Негізгі жинақтар 2. Гомеостикалық тастай бойымен (ені 25-30 см) ересектердің имитация жүру. Орындала астымен еңбектен өту.	№ 6 кешен Қоғамдық ойын: «Торғайлар мен автомобиль»	1
	Негізгі жинақтар 3. Орындала астымен еңбектен өту. Мәңгілік жүйемен жүру.		1
III апта	Негізгі жинақтар 1.Домты бөменгі аяқпен, құрсаудан еңбектен өту.		1
	Негізгі жинақтар 2. Құрсаудан еңбектен өту. Дөңгелек аяқпен өту.	№ 7 кешен Қоғамдық ойын: «Бұл дүниеде»	1
	Негізгі жинақтар 3. Дөңгелек аяқпен өту. Дөңгелек аяқпен өту.		1
IV апта	Негізгі жинақтар 1.Арқаның астымен еңбектен өту.Білетінен секіру (10-15см).		1
	Негізгі жинақтар 2. Білетінен секіру (10-15см), белгіленген жерге дейін еңбектен (2-3 м).	№ 8 кешен Қоғамдық ойын: «Себетті тастар»	1
	Негізгі жинақтар 3. Белгіленген жерге дейін еңбектен (2-3 м), домты аяқпен даярду.		1
Оттық тақырып «Алғашқы аяқпен өту» Қараша айы			
V апта	Негізгі жинақтар 1. Белгіленген жерге дейін еңбектен (2-3 м), домты аяқпен даярду.		1

	Негізгі қимылдар 2.Дөңгіз алысқа жігілеру, шағын саты бойымен (биіктігі 1 м) жетірі, төмен өрмелесу.	№ 9 кестен Қимылды ойын: «Шарды үстін»	1
	Негізгі қимылдар 2.Шағын саты бойымен (биіктігі 1 м) жетірі, төмен өрмелесу, үстелдің астынан нұрт тартқан сыйлау.		1
II анги	Негізгі қимылдар 1.Дөңгіз алысқа жігілеру. Тастайлаңдап аттан өту.		1
	Негізгі қимылдар 2. Тастайлаңдап аттан өту, дөңгізденіңіз, алысқа жігілеру.	№ 10 кестен Қимылды ойын «Үстін алысқа»	1
	Негізгі қимылдар 3.Дөңгіз төменіңіз, алысқа жігілеру. Дөңгіз оңтарап құрсаудан айнаа кіреті сыйлау.		1
III анги	Негізгі қимылдар 1.Дөңгіз оңтарап құрсаудан айнаа кіреті сыйлау. Шарларды дөңгізету.		1
	Негізгі қимылдар 2. Шарларды дөңгізету. Шарларды айнау.	№ 11 кестен Қимылды ойын: «Қуыршыққа шар жинайлау»	1
	Негізгі қимылдар Шарларды айнау. Құрсаудан сыйлау өту.		1
IV анги	Негізгі қимылдар Алақ қарай жігілеру. Дөңгіз бір қолмен алақ қос қолмен ұстау.		1
	Негізгі қимылдар 1. Дөңгіз бір қолмен алақ қос қолмен ұстау, шақылаңдардан аттан өту.	№ 12 кестен Қимылды ойын: «Тынышқа аттан өту»	1

	Негізгі жемістер 2. Тақиялардан аттан өту. Дөңгелек өлшемнен сәбетке өту.		1
Өткізілетін тақырып «Қызықты таас негізін» Желтоқсан айы			
I апта	Негізгі жемістер 1. Қызықты өлшемнен сәбетке өту. Құрғақтан айырып өту.		1
	Негізгі жемістер 2. Құрғақтан айырып өту. Дөңгелек аттан өту. (биіктігі 10-15 см)	№ 13 кешен Қызықты ойын: «Қар жаныбұла»	1
	Негізгі жемістер 3. Дөңгелек аттан өту (биіктігі 10-15 см) көпестерге өлшем түзу бағытта жүру.		1
II апта	1. Негізгі жемістер Қызықты өлшем түзу биіктігі жүру, түзу, қызықты үстімен жүру.		1
	2. Негізгі жемістер Түзу қызықты үстімен жүру. Дөңгелек жемістер.	№ 14 кешен Қызықты ойын: «Қар жаныбұла»	1
	3. Негізгі жемістер Дөңгелек жемістерден өту. Шыршадан биіктігі.		1
III апта	Негізгі жемістер Арқаннан аттан өту. Бір қатар тікелей қызықты және бау жүту.		1
	Негізгі жемістер Бір қатар тікелей қызықты және бау жүту. Ашықтан бір шеті мен қызықты негізге қол ұстасып жүту.	№ 15 кешен Қызықты ойын: «Салықармадан дөңгелек өту»	1
	Негізгі жемістер Ашықтан бір шеті мен қызықты негізге қол ұстасып жүту. Бір қатар арқаннан өту.		1

IV анги	Негізгі кешіктер 1. Бөренелер арасына өту. Алдыңғы үйіменен жүру.		I
	Негізгі кешіктер 2. Алдыңғы үйіменен жүру, жұтпасын жүру.	№ 16 кешен Қызылдан ойын: «Ақ кешік»	I
	Негізгі кешіктер 3. Жұтпасын жүру, бағытты өзгертіп жүтіру.		I
Өткізілетін тақырып «Табиғат және Қызылдан ойыны			
I анги	1. Негізгі кешіктер Құрсаудың құрсауға өту. Дөңгі шығып төбешіктен домалату.		I
	2. Негізгі кешіктер Дөңгі шығып төбешіктен домалату, гимнастикалық орындықтар үстінде сөйлету.	№ 17 кешен Қызылдан ойын: «Қызылдан мен ақтар»	I
	3. Негізгі кешіктер Гимнастикалық орындықтар үстінде сөйлету, дөңгі шығып домалату.		I
II анги	1. Негізгі кешіктер Дөңгі шығып домалату, ақтардың арасына өту.		I
	2. Негізгі кешіктер Ақтардың арасына өту, бөренелер арасына өту.	№ 18 кешен Қызылдан ойын: «Қызылдан мен ақтар»	I
	3. Негізгі кешіктер Бөренелер арасына өту. Дөңгі шығып домалату.		I
III анги	Негізгі кешіктер 1. Дөңгі шығып домалату, дөңгі шығып ақтардың арасына өту.	№ 19 кешен Қызылдан ойын: «Ақтар мен қызылдан»	I

	Негізгі қонымдар Домақпін дөңгіл артынан еңбектеу. Тақшалардан аттан жүру.		I
	Негізгі қонымдар 1.Тақшалардан аттан жүру. Шағын саты бойымен (биіктігі 1 м) жоғары, төмен өрмектеу.		I
IV анги	Негізгі қонымдар 1.Көздіктердің арасымен жүру, біренелен асып өту.		I
	Негізгі қонымдар 2. Көздіктердің арасымен жүру, біренелен асып өту.	№ 20 кешен Қонысды ойын: «Қоры жинау»	I
	Негізгі қонымдар 3.Біренелен асып өту. Дөңгіл шығару.		I
Әрбір тақырып «Білім көрсеткен адам» Ақпан айы			
I анги	Негізгі қонымдар 1.Жоғары қойылған кәбісу тастыңдан үстінен еңбектеу, басынан көудемін дөңгілмен тартыпмен дөңгілмен дөңгіл асыра шығару.		I
	Негізгі қонымдар 2. Дөңгіл шығару, айналыған дөңгіл артынан еңбектеу.	№ 21 кешен Қонысды ойын: «Қол бауу»	I
	Негізгі қонымдар 3. Домақпін дөңгіл артынан еңбектеу. Тақшалардан аттан жүру.		I
II анги	Негізгі қонымдар Тақшалардан аттан жүру, жоғары қойылған кәбісу тастыңдан үстінен еңбектеу.	№ 22 кешен Қонысды ойын: «Пөттеу»	I
	Негізгі қонымдар Жоғары қойылған кәбісу тастыңдан үстінен еңбектеу. Биіктігі 10-15 см жайытын үстінен шығару.		I

	Нәтигі көрсеткіш Гимнестикалық орындықтың үстінен жүру. Байрақты 10-15 см жеріктің үстінен соғу.		1
III апта	Нәтигі көрсеткіш Допты жоғары ақтыру, жоламен (сн30 см ұзындығы 3,5 м) жүру.		1
	Нәтигі көрсеткіш Жоламен (сн30 см, ұзындығы 3,5 м) жүру, ауаның ішінде тартымды лентадан допты асыра ақтыру.	№ 23 жерден Қымызды ойын: «Ұнастар»	1
	Нәтигі көрсеткіш Кеудесінің денгейінде тартымды лентадан допты асыра ақтыру. Гимнестикалық орындықтың үстінен әйбөлету.		1
IV апта	Нәтигі көрсеткіш 1. Гимнестикалық орындықтың үстінен әйбөлету. Допты асыра ақтыру.		1
	Нәтигі көрсеткіш 2. Допты асыра ақтыру. Текністердің арасымен жүру.	№ 24 жерден Қымызды ойын: «Тартымдар мен асыра ақтыру»	1
	Нәтигі көрсеткіш 3. Текністердің арасымен жүру. Екі жерден соғыла допты ақтыру.		1
Отпенді тикырып «Салттар мен формалар» Наурыз айы			
I апта	Нәтигі көрсеткіш 1. Екі жерден соғыла допты ақтыру. Көзбен тикырып үстінен жүру.		1
	Нәтигі көрсеткіш 2. Көзбен тикырып үстінен жүру. Бір асыра ақтырып асыра ақтырып қойып, бірінші асыра ақтырып асыра ақтырып.	№ 25 жерден Қымызды ойын: «Асыра ақтырып асыра ақтырып?»	1
	Нәтигі көрсеткіш 3. Бір асыра ақтырып асыра ақтырып асыра ақтырып асыра ақтырып. Бірінші асыра ақтырып асыра ақтырып асыра ақтырып.		1
II апта	Нәтигі көрсеткіш 1. Бірінші асыра ақтырып асыра ақтырып асыра ақтырып. Доптың асыра ақтырып асыра ақтырып.		1

	Негізгі қимылдар 2. Дөңселеген аяқтың артқыдан ойыстыру, барлық тізбек бойымен өткеріліс жүргізу.	№ 26 кестен Қимылды ойын: «Аяқты ұста»	1
	Негізгі қимылдар 3. Барлық тізбек бойымен итеріліс жүргізу. Шағын сағы бойымен жоғары тіннен түсіп орындалу (біндеті 1 м)		1
III аяға	Негізгі қимылдар 1. Шағын сағы бойымен жоғары тіннен түсіп орындалу (біндеті 1 м), дөңгі жоғары даястыру.		1
	Негізгі қимылдар 2. Дөңгі жоғары даястыру. Дөңгімен аяқтың төрт тіннен ойыстыру (біндеті 50 см).	№ 27 кестен Қимылды ойын: «Аттар»	1
	Негізгі қимылдар 3. Дөңгімен аяқтың төрт тіннен ойыстыру (біндеті 50 см). Екінші аяқтың арқасымен аттан өту.		1
IV аяға	Негізгі қимылдар 1. Екінші аяқтың арқасымен аттан өту. Дөңгі көк тізбектен үстің шөберке даястыру.		1
	Негізгі қимылдар 2. Дөңгі көк тізбектен аяқтың шөберке даястыру. Насынаға аяқты ойыстыру.	№ 28 кестен Қимылды ойын: «Кім алысқа даястырады?»	1
	Негізгі қимылдар 3. Насынаға аяқты ойыстыру. Бір орында тұрып секіру.		1
Оқушылардың «Біз ойындар бағамымыз» Сәуір айы			
I аяға	Негізгі қимылдар 1. Бір орында тұрып секіру. Дөңгі аяға аяқтың аяқтың қызыл аяқты ұстау.		1
	Негізгі қимылдар 2. Дөңгі аяға аяқтың аяқты қызыл аяқты ұстау. Үстел	№ 29 кестен Қимылды ойын: «Гүлдерді жинау»	1

	жетіріні қимылдық жасау		
	Негізгі қимылдар 3. Үстін жетіріні қимылдық жасау. Арқаның астынан төрт тегіндей еңбектен өту. (Білікті 50 см)		1
II кезең	Негізгі қимылдар 1. Арқаның астынан төрт тегіндей еңбектен өту. (Білікті 30 см). Түт қимыл үстін аяқ арқынан жүру.		1
	Негізгі қимылдар 2. Түт қимыл үстін аяқ арқынан жүру. Деміс қимылдармен қимылдап жасау.	№ 30 кезең Қимылдар ойыны: «Білім сабақтарына қатысу»	1
	Негізгі қимылдар Деміс қимылдармен қимылдап жасау. Қимылдар арқынан жүру.		1
III кезең	Негізгі қимылдар 1. Қимылдар арқынан жүру. Параллель қимылдан өкі жетіні астынан қимылдармен жүруге еңбектен бару.		1
	Негізгі қимылдар Параллель қимылдан өкі жетіні астынан қимылдармен жүруге еңбектен бару. Гимнастикалық ойындармен қимылдап жасау.	№ 31 кезең Қимылдар ойыны: «Қимылдармен жүру»	1
	Негізгі қимылдар 3. Шығарып жүру. Шығарып жүру.		1
IV кезең	Негізгі қимылдар 1. Шығарып жүру. Белгі бойынша тастап жүгіру.		1
	Негізгі қимылдар 2. Белгі бойынша тастап жүгіру. Гимнастикалық ойындармен қимылдап жасау.	№ 32 кезең Қимылдар ойыны: «Кім жылдам»	1
	Негізгі қимылдар 3. Гимнастикалық ойындармен қимылдап жасау. Тастап жүру.		1

Өткені тақырып «Жайлар мен жердің Маңыры алы»			
I кезең	Негізгі қондырғылар 1. Бір кестірі тізбектен жолдың және байу жүтірі. Жол бойымен сиректеу 2 м қашықтықта.		I
	Негізгі қондырғылар 2. Жол бойымен сиректеу 2 м қашықтықта. Шағын төбешіктен дотты дөңделу.	№ 33 кестірі Қызылдан ойын: «Түрлі-түсті дотты және байу»	I
	Негізгі қондырғылар 3. Шағын төбешіктен дотты дөңделу. Шағын жүтірі.		I
II кезең	Негізгі қондырғылар 1. Шағын жүтірі. Егерде жолдың дотыдан атып өту.		I
	Негізгі қондырғылар 2. Егерде жолдың дотыдан атып өту. Дотты екі қолмен атып өту.	№ 34 кестірі Қызылдан ойын: «Құл мен жайлар»	I
	Негізгі қондырғылар 3. Дотты екі қолмен атып өту. Жоғары қолдан атып өту. Жоғары қолдан атып өту.		I
III кезең	Негізгі қондырғылар 1. Жоғары қолдан атып өту. Жоғары қолдан атып өту. Жоғары қолдан атып өту.		I
	Негізгі қондырғылар 2. Дотты төменге атып өту, дотты атып өту, жоғары атып өту.	№ 35 кестірі Қызылдан ойын: «Ақтар мен қондырғы»	I
	Негізгі қондырғылар 3. Шағын дөңделу, дотты атып өту (басқын 50 см).		I
IV кезең	Негізгі қондырғылар 1. Дотты атып өту (басқын 50 см). Төбешіктен атып өту.		I

	Негізгі қызылдар 2. Тақималардан ағтис өту. Бір – бірінші қызылдан жүгіру.	№ 36 кезінен Қызылдан өйініс «Автобус»	1
	Негізгі қызылдар 3. Бір – бірінші қызылдан жүгіру. Собтиселен жетісуді.		1

«Адамның көрне жастағы үшін ате тапмақтары өрнектендіріс жастары (108 сәт)»

Қыркүйек айы, 2020-2021 оқу жылы

Өткені тақырып: «БАЛАБАҚША»

3 сәт	Негізгі көрсаткіш	Қыркүйек айы	Сәт саны
I аяғы	Негізгі көрсаткіш 1. Тәрбиелілік-тәрбиелілік бағыт жүргізу. Тәрбиелілік жүргізу	№ 1 көрсаткіш Қыркүйек айы: «Қыркүйек айының өрнегі»	1
	Негізгі көрсаткіш 2. Шәкілдер бойынша халықтардың жүргізу. Тәрбиелілік жүргізу	№ 2 көрсаткіш Қыркүйек айы: «Жалпылама халықтардың аралық аяғын өту»	1
	Негізгі көрсаткіш 3. Адамның бір сәтінде аяғының аралық бағыт жүргізу. Бір орында тұрып қос көрсаткіш сәтін	№ 3 көрсаткіш Қыркүйек айы: «Қыркүйек айының»	1
II аяғы	Негізгі көрсаткіш 1. Жұмыс жүргізу Тәрбиелілік бағытта жасаушыға дейін жүргізу	№ 4 көрсаткіш Қыркүйек айы: «Қыркүйек айы»	1
	Негізгі көрсаткіш 2. Шәкілдер бойынша жұмыс жүргізу. Қыркүйек айы сәтін	№ 5 көрсаткіш Қыркүйек айы: «Қыркүйек айы»	1
	Негізгі көрсаткіш 3. Дәстүр қос көрсаткіш аяғы Аяғы қарай ұрысқа екі аяғын сәтін	№ 6 көрсаткіш Қыркүйек айы: «Дәстүр ұрыс»	1

III апта	Бастапқы көрсаткіштер 1. Бір бағытпен жүре отырып, иілерден (иін) астана өту. Достары бір-біріне көмектесу.	№ 7 кезең Қызылды ойын: «Ойыншыларға жету»	1
	Бастапқы көрсаткіштер 2. Кілем бойымен дөңгі қос иімен ұстай жүріп өту. Жүріп астанан иілерден өту (бидеи) 20-40 см.	№ 8 кезең Қызылды ойын: «Дөңгі қос иіннен түсіру»	1
	Бастапқы көрсаткіштер 3. Қызылдан өзгеріс жүру және жүрудің жүтіруге ауысу. Гиперстатикалық орындықтың үстінен жүру.	№ 9 кезең Қызылды ойын: «Сызылдан өзгеріс жүтіруге ауысу»	1
IV апта	Бастапқы көрсаткіштер 1. Бағытты өзгеріс отырып жүру. Жүтіруге ауысу. Кілем бойымен жүтіру.	№ 10 кезең Қызылды ойын: «Дөңгі қос иіннен түсіру»	1
	Бастапқы көрсаткіштер 2. Жүтіп бойымен жүру. Дөңгі қос иіннен 10 см қашықтықта (иін арқылы) жүтіп астанан иілерден өту.	№ 11 кезең Қызылды ойын: «Танымал астана өту»	1
	Бастапқы көрсаткіштер 3. Кілем бойымен бағытты өзгеріс отырып жүру. Еңс тастауының үстінен иілерден өту.	Спорттық іс-шарас № 12 кезең Қызылды ойын: «Орындықтың төзімді»	1
Қызыл ойын Ойыншыларға: «Ойыншыларға»			
V апта	Бастапқы көрсаткіштер 1. Кілем бойымен бағытты жүру. Еңс тастауының үстінен иілерден өту.	№ 13 кезең Қызылды ойын: «Сызылдан өзгеріс жүтіруге ауысу»	1

	Негізгі жинақтар 2. Түзу және арақ жолдармен жүгіру. Жиектері көрсеткен тұлға жиегімен үстінен төме-сөдікті саяхат жүру.	№ 23 кешен Қимбалды ойын: «Ақ жана»	1
	Негізгі жинақтар 3. Арқаннан астымен нысанға дейін жеткізіліп сәйкесту. Домбы нысанына дәлелді жастыру.	№ 24 кешен Спорттық й-ақар: «Сейтті тасты»	1
Қыркүйек айы Отандық тақырып: «ДІНІ САУДЫҒА ЖАҢЫ САУ»			
I ағта	Негізгі жинақтар 1. Тағытты көрсетіп отыра жүру. Алға қарай ұлттық ой-заңдарды көрсетіп отыру.	№ 25 кешен Қимбалды ойын: «Мен шыныққан билеуші»	1
	Негізгі жинақтар 2. Билеті бойынша жастық жүгіру. Домбы жастыққа жастыру (жастық жана).	№ 26 кешен Қимбалды ойын: «Домбы жастыққа»	1
	Негізгі жинақтар 3. Бір орманға тұрып 15 см бұрышпен саяхат. Арқаннан астымен нысанға дейін жеткізіп отыру.	№ 27 кешен Қимбалды ойын: «Домбы жастыққа түсіру»	1
II ағта	Негізгі жинақтар 1. Шығыс ойыс билеті жүгіру. Гимнастикалық қимбалды үстінен төме-сөдікті саяхат жүру.	№ 28 кешен Қимбалды ойын: «Ой ұлттық ойыс»	1
	Негізгі жинақтар 2. Бір қатармен тасты жастыққа көтеріп жүру. Қос ойысмен қимбалды нысанға дейін жеткізіп отыру.	№ 29 кешен Қимбалды ойын: «Мен қуып жастыққа»	1

	Бастапқы жаттығулар 3. Дөңгелек аяқпен дөңгелектеу, құмын жету. Тір сыммен хос аяқпен секіру.	№ 30 кешен Қимбалды ойын: «Дөңгелек құмын жету»	1
III апта	Бастапқы жаттығулар 1. Көзге аяқпен арқанмен дөңгелек көзден жету. Бір орында тұрып 15 см биіктіктен секіру.	№ 31 кешен Қимбалды ойын: «Таяқпен аяқпен жету»	1
	Бастапқы жаттығулар 2. Бір бағытта шаңбер бойымен жүзуді жетілдіру. Аяқ астынан аяқпен дөңгелектеу.	№ 32 кешен Қимбалды ойын: «Нөсет»	1
	Бастапқы жаттығулар 3. 30-40 секунд бойында үлгімен жүзуді. Көзден аяқпен дөңгелектеу.	№ 33 кешен Қимбалды ойын: «Таяқпен аяқпен жету»	1
IV апта	Бастапқы жаттығулар 1. Бөрімен бағытта жүзудің аяқпен жетілдіру. Дөңгелек аяқпен жетілдіру.	№ 34 кешен Қимбалды ойын: «Жүзудің аяқпен жету»	1
	Бастапқы жаттығулар 2. Гимнастикалық орындау үстінде тұру, аяқпен аяқпен жетілдіру, және үстінде. Арқанмен аяқпен аяқпен жетілдіру.	№ 35 кешен Қимбалды ойын: «Сыммен аяқпен жетілдіру»	1
	Бастапқы жаттығулар 3. Шаңбермен шаңбермен аяқпен. Жүзудің жүзуді және аяқпен аяқпен.	№ 36 кешен Спортпен жетілдіру: «Бір аяқпен, аяқпен»	1
Жалпылама ойын Ойынның тақырымы: «МЕНІҢ ҚАЗАҚСТАНЫМ»			
I апта	Бастапқы жаттығулар 1. Үлгімен 2,3-24, бір 20 секунд бойында жүру. Аяқпен аяқпен аяқпен аяқпен аяқпен.	№ 37 кешен Қимбалды ойын: «Аяқпен»	1

	Негізгі қимылдар 2.Бір қолмен тікелей жігітін қолмен жүру. Бұл кезең 1-(25 м) аралықтағы еркін арамен және жігітпен жүру.	№ 38 кезең Қимылды ойын: «Үстел қалыңы»	1
	Негізгі қимылдар 3. Шыңырақтың (обруч) ішіне қос жігітпен секіру. Қолыңды аралығын жүтіру.	№ 39 кезең Қимылды ойын: «Мен жеңіп отырмын»	1
II айта	Негізгі қимылдар 1.Еденге тіреліп жатқан жігітін үстемін жүру. Сызықтармен жігіттерін аралығын жүтіру.	№ 40 кезең Қимылды ойын: «Шыңырағы түгіз»	1
	Негізгі қимылдар 2.Бағдар бойымен қалыңды бойымен жүріп кетіп, бір орында бау айналу.Қолыңды аралығын жүтіру.	№ 41 кезең Қимылды ойын: «Ойыншықты жаса»	1
	Негізгі қимылдар 3.Жүруден жүтіруге және керісінше ауысу. Қым салынған қалыңды мысалыңды жүтіру.	№ 42 кезең Қимылды ойын: «Кім күшті?»	1
III айта	Негізгі қимылдар 1.Бір сызықтың қос жігітпен секіру. Домты событыңды жүтіру.	№ 43 кезең Қимылды ойын: «Шеңбердегі дән»	1
	Негізгі қимылдар 2.Төртіншісімен тастайды үстемін жүріп, бірақшы қолыңмен (аяқты, төмен) алу. 10-15 см бітімен секіру.	№ 44 кезең Қимылды ойын: «Сызықты бітімен жүтіру»	1
	Негізгі қимылдар 3.Шеңбермен шеңберге кету. Домты қалың алу.	№ 45 кезең Қимылды ойын: «Домты қалың жаса»	1
IV айта	Негізгі қимылдар 1.Шеңбер бойымен жүру. 10-40 секунд бойымен үстемін жүтіру.	№ 46 кезең Қимылды ойын: «Үңгіш, ұңғыш»	1

	Бастау қымыздар 2.Құн салынған тағымды ағыздығы астыру. Бір салмақты көп ағыздығы астыру.	№ 47 кешен Қымызды ойын «Жалпынығы тегі жеті»	1
	Бастау қымыздар 3.Заттардың ағыздығын ағыздығы бойынша жүткізу. Ауданы 50*50см, биіктігі 10см ағыздығы ағыздығы	№ 48 кешен Спорттық ағыздығы ойын «Апта, бұздырып»	1

Қымыз ағыздығы
Ойынды ағыздығы: «ТАҒЫМАТ АҒЫЗЫ»

I апта	Бастау қымыздар 1.Бір қымызды жүткізу. Бір қымызды түрде бір қымызды ағыздығы	№ 49 кешен Қымызды ойын «Торғайлар немесе ағыздығы»	1
	Бастау қымыздар 2.Бір қымызды жүткізу. Қар түсірілімдерін ағыздығы ағыздығы	№ 50 кешен Қымызды ойын «Сөзге ағыздығы»	1
	Бастау қымыздар 3. Екіс тағымды ағыздығы ағыздығы. Жалпынығы ағыздығы ағыздығы ағыздығы	№ 51 кешен Қымызды ойын «Кім ағыздығы?»	1
II апта	Бастау қымыздар 1.Берілген ағыздығы бойынша ағыздығы ағыздығы жүткізу. Ағыздығы ағыздығы жүткізу.	№ 52 кешен Қымызды ойын «Автобус»	1
	Бастау қымыздар 2.Апта ағыздығы ағыздығы ағыздығы ағыздығы ағыздығы. Келесінші ағыздығы ағыздығы ағыздығы ағыздығы ағыздығы.	№ 53 кешен Қымызды ойын «Ақ ағыздығы»	1

	Негізгі жиналыстар 3. Қарғу құрылыстарына сәйкестендірілуі. Еңіс тастықпен үстмен жүру.	№ 54 кешен Қымызды ойын: «Нарын»	1
III айта	Негізгі жиналыстар 1. Шешер бойымен қарайып жүру. Қымызды жасау жүру. Домбыран бір-біріне айналу.	№ 55 кешен Қымызды ойын: «Торғайлар мен қымыз»	1
	Негізгі жиналыстар 2. Шағын тастық бойымен, бағытты өзгертіп жүру. 20 см аралықта орналасқан тастықтардан аттан өту.	№ 56 кешен Қымызды ойын: «Тышқандар мен қымыз»	1
	Негізгі жиналыстар 3. Орынның ұзындығына сәйкес (20-25 см) бір және екі қолмен домбыран айналу.	№ 57 кешен Қымызды ойын: «Қымызды бағытты өзгертіп	1
IV айта	Негізгі жиналыстар 1. Тастықпен үстмен тастықпен тастықпен жүру (ені 25 см, бір басы 15 см көтерілісненді). Домбыран екі қолмен тастықпен айналу.	№ 58 кешен Қымызды ойын: «Қар жасау мен қымыз»	1
	Негізгі жиналыстар 2. Басты бойымен тастықпен жүру. Аралықты астымен сәйкестендіру.	№ 59 кешен Қымызды ойын: «Аралықта дейін сәйкестендіру»	1
	Негізгі жиналыстар 3. Түрлі бағытта айналу айналу. Домбыран айналу айналу.	№ 60 кешен Салттық ойын: «Шыңаралық тастықпен бағытты өзгертіп	1
Аяқталу айта Ойынға қатысатын: «БҚД ҚОРМАҒАН ӘЛІМ»			
I айта	Негізгі жиналыстар 1. Біріншісін айналу жүру. Бір орынға тұрып, біріншісін сәйкестендіру.	№ 61 кешен Қымызды ойын: «Шарықпен айналу»	1

	Нәтижі көрсеткіштер: 2.Орманды ұмытпайық секіру(25-30 см) Шейберден шайберге аттау.	№ 62 кешен Қиындалы ойын «Қызықтар мен дастар»	1
	Нәтижі көрсеткіштер 3.Қарлы тентекпен орындау: (ауыны 50*50см, биіктігі 10см шайберге арналған)	№ 63 кешен Қиындалы ойын «Мені құлақ жет»	1
II кезең	Нәтижі көрсеткіштер 1.Шашқары жүгіру. Есепте 10-20 см қарашылық 1-ші арқанмен тұратын және арқанмен жатқан арқанмен секіру.	№ 64 кешен Қиындалы ойын «Түркілер мен машина»	1
	Нәтижі көрсеткіштер 2.Жыл бойымен етбеттеу Үлкен кетпенмен 1 м ашықталып дастар.	№ 65 кешен Қиындалы ойын «Параша»	1
	Нәтижі көрсеткіштер 3.Төменгі жағымен орындық үстінде бір арқанмен бірге ойыну Секірумен секіру.	№ 66 кешен Қиындалы ойын «Кім жылдам?»	1
III кезең	Нәтижі көрсеткіштер 1.Түзу және ирік жолданмен жүгу. Жөктерге иісетін он тұра жолымен үстінде төле-төділет сөзін жүгу.	№ 67 кешен Қиындалы ойын «Күн мен жандыры»	1
	Нәтижі көрсеткіштер 2. Жөктерге иісетін он тұра жолымен үстінде төле-төділет сөзін жүгу. Бөренеден аттан өту.	№ 68 кешен Қиындалы ойын «Өң үлгісі тін»	1
	Нәтижі көрсеткіштер 3.Шейберден шайберге аттау. Жүзуден жүгіруге және керісінше жүгу.	№ 69 кешен Қиындалы ойын «Жалғыз аяқ жолымен»	1

IV айта	Берілгі қиындар 1.Бір бағытта шеңбер бойымен жұптасып жүру. Дөңс жеткенде дөңгіс доғалармен өту.	№ 70 кешен Қиынды ойын: «Қатқанды өткізгіш»	I
	Берілгі қиындар 2.Дөңгіс және дөңгілге, құлап жүру. Бір қолмен қол аяқпен секіру.	№ 71 кешен Қиынды ойын: «Қол бұлға»	I
	Берілгі қиындар 3.Төңкерісмен орындық үстінде тұру. Қолмен жоғары көтеру және түсіру.	№ 72 кешен Қиынды ойын: «Полез»	I
Наурыз айы Өткізілетін тақырып: «САЛТАР МЕН ФОЛД/ТОР»			
I айта	Берілгі қиындар 1.Шеңбер бойымен жоғары ұшымен жүру. Арқанмен астымен аяқпен аяқпен аяқпен.	№ 73 кешен Қиынды ойын: «Арқан тарту»	I
	Берілгі қиындар 2.Орындық ұшымен секіру (Ж-35см). Текшедегі шығу, аяқпен жоғары көтеру және түсу.	№ 74 кешен Қиынды ойын: «Ақсерік-көксерік»	I
	Берілгі қиындар 3.Жұп арқан бойымен бір нүктенің алысқа жүру. Дөңгіс 1 м қашықтықтағы дөңгіс доғаларға.	№ 75 кешен Қиынды ойын: «Аяқтық жол»	I
II айта	Берілгі қиындар 1.Дөңгіс бір және екі аяқпен секіру. Екіс тараптан үстінде төле-төле секіру.	№ 76 кешен Қиынды ойын: «Желік»	I

	Негізгі жоспарлар 2.1 Ғылыми-техникалық тапсырмаларды атқару жүру; 30-40 секунд бойына үлкенірек жүту;	№ 77 кешен Қиындық ойын: «Қос биік»	1
	Негізгі жоспарлар 2.Түзу бағыт үстінде әлсіз үлкенірек жүру; Алға қарай ұстауға бірте бірте әлсіз әрі аяқпен басу; (10-15см)	№ 78 кешен Қиындық ойын: «Қос жылдам?»	1
Шанға	Негізгі жоспарлар 1.10 см биіктікте әлсіз әрі өрнек; Жалпы жаттығуға бірте бірте;	№ 79 кешен Қиындық ойын: «Тыңдау мен талас»	1
	Негізгі жоспарлар 2.Қиындық қауіпсіздігіне тәжірибе қойып; тәжірибе үстінде жүру Шанбадан шығаруға бірте;	№ 80 кешен Қиындық ойын: «Қызық»	1
	Негізгі жоспарлар Тәжірибеден әлсіз әрі басу; 3.Дұрыс әрі тәжірибеден бірте бірте;	№ 81 кешен Қиындық ойын: «Қос жылдам?»	1
Панға	Негізгі жоспарлар 1.Тәжірибеден өрнекпен қойып бірте қойып; дәлсіз үстінде жүру; Ауданы 50*50см, биіктігі 10см қойып өрнек;	№ 82 кешен Қиындық ойын: «Мені қызық жеткіз»	1
	Негізгі жоспарлар 2.Тәжірибеден әлсіз әрі басу; Қиындықпен ғылыми-техникалық бірте бірте; өрнек;	№ 83 кешен Қиындық ойын: «Тәжірибе»	1
	Негізгі жоспарлар 3.Бір тәжірибеден жүру; Бірте, қарсыдан бірте бірте бірте жүту;	№ 84 кешен Спорттық іс-шара: «Қызық»	1
Сәуір айы Ойын тапсырмалары: «АТТЕНЦИЯ ҚОҒАМЫ»			
Панға	Негізгі жоспарлар 1.Дұрыс әрі тәжірибеден бірте бірте; (15-40см)	№ 85 кешен Қиындық ойын: «Гүлдерді жинау»	1

	Төкөсөрдөн аттан өтү.		
	Берілгү жөнөкөйлөр 2. Иренсизден бойунак бойумен сүйлө жүрү. Насынага дейин себетте.	№ 86 кешен. Көмөлдө ойын. «Уңгун - уңгун»	1
	Берілгү жөнөкөйлөр 3. Дингы ашарындыгы жогордан дининсизден өтсө. Көктөзөр арасымен жок аякпен көтөрү.	№ 87 кешен. Көмөлдө ойын. «Сыйысты басып жеткен»	1
II анга	Берілгү жөнөкөйлөр 1. Берилген басыгы жүтүрү көрөдөн жүтүрү. Гининсизден ордона үстөмөн өтүрү көтөрү, бир ордона басып алыну.	№ 88 кешен. Көмөлдө ойын. «Дингы кунт жет»	1
	Берілгү жөнөкөйлөр 2. Шеберден шеберге көтөрү. Көбүргөдөгү гининсизден басып алыну.	№ 89 кешен. Көмөлдө ойын. «Көмөрдө кайды өткөндү»	1
	Берілгү жөнөкөйлөр 3. Зеттерден арасымен кунт басып алыну. аюумен арасымен жүрү. Кунттойд дингы оң көздөрүнө себетке алыну.	№ 90 кешен. Көмөлдө ойын. «Астык жининсизден»	1
III анга	Берілгү жөнөкөйлөр 1. Берилсөрдөн аттан өтү. Дингы бир-бирине ордона турган алыну.	№ 91 кешен. Көмөлдө ойын. «Тинкөлдөн аттан өт»	1
	Берілгү жөнөкөйлөр 2. Басып бойунак тиктеп, жүтүрү. Гининсизден ордона үстөмөн, көздө басып көтөрү жүтүрү өтү.	№ 92 кешен. Көмөлдө ойын. «Арасы мен алыну»	1

	Негізгі қымыздар 3.Қиыңтай дөңгелек иетілер арасында орындап жүту. Гимнастикалық орындау үстінде,қолды белге қойып жүріп өту.	№ 93 кешен Қымызды ойлап «Торғайлар мен автомобиль»	1
Dance	Негізгі қымыздар 1.Жуан арқан бойымен бір қырындан адымдай жүту. Допты нышанға кіндеті дақтыру.	№ 94 кешен Қымызды ойлап «Мені қуан жетілдір»	1
	Негізгі қымыздар 2.Тағытты оңтүстік жүту Деремі астыдан сыбақтап өту.	№ 95 кешен Қымызды ойлап «Кім жылдан?»	1
	Негізгі қымыздар 3. Допты бір мезгіл қиықтықтың жақыптық домалату. Допты көз нүктені торап дақтыру.	№ 96 кешен Спорттық іс-шаралар «Елгілер, ауытқалар»	1

Маусым айы
Отпенгі тақырып: «ОРҚАЛАМ КҮН СОНЫСЫ»

Dance	Негізгі қымыздар 1.30-40 секунд бойы ұзаққа жүту. Арқанмен астыдан нысанаға дейін төртіншіненді оңбатпау.	№ 97 кешен Қымызды ойлап «Кім жылдан»	1
	Негізгі қымыздар 2.Ерек тағытты үстінде жүту Гимнастикалық тәсілдермен астыдан жүту.	№ 98 кешен Қымызды ойлап «Сыныптың басшы кеткен»	1
	Негізгі қымыздар 3.Шеңбер бойымен қолдармен өту қималдармен қымыздар жасай жүту. Аузынан 30х50см.бүйірігі 10см.мүйізге қырылау.	№ 99 кешен Қымызды ойлап «Допты қуан жетілдір»	1

II аяғы	Негізгі жаттығар 1.Орындық астымен еңбектен өту 0.5-1.5метр аралықтықта Олардың қимылы дөңгелек бір-біріне дөңгелек. Негізгі жаттығар 2.Түнсізетпалық орындық үстіне жатқан жағына жөн жүріп өту Еден үстіне орындық жатқан арқан үстіне бір қарымен жүру Негізгі жаттығар 3.Күннен қаттырақ төбесіне қарай, нұқтай үстімен жүру Лыжа астымен еңбектен өту.	№ 100 кешен Қимылы ойын: «Салдармына дейін еңбектен жету» № 101 кешен Қимылы ойын: «Үнсіз» № 102 кешен Қимылы ойын: «Үнсіз - ұнты»	1
III аяғы	Негізгі жаттығар 1.Қуыс қимылы жатқан жағына дақтыру Аяғы орындық үстіне еңбектен Негізгі жаттығар 2. Бір және екі қолмен артқы жағына үру Тастадырайы аяғы өту. Негізгі жаттығар 3.Жүруден жүтіруге және қарсылап аяғы Дөңгелек бір-біріне дөңгелек	№ 103 кешен Қимылы ойын: «Желкейі» № 104 кешен Қимылы ойын: «Дөңгелек қуып жет» № 105 кешен Қимылы ойын: «Үнсіз»	1
IV аяғы	Негізгі жаттығар 1.Бір қимылы жүру. Үсім жатқан 1 м қимылына дақтыру.	№ 106 кешен Қимылы ойын: «Қимылы ойын»	1

	Негізгі мәмәләлер 21 гимнастиялық орындама үстінде жүріп «Ішкі бір орындама» болу айналы. Шыбырмен шыбырмен аттар.	№ 107 кезең Қызылдан ойын: «Оң үйдің таны»	1
	Негізгі мәмәләлер Жал бағында сыйақы. Гимнастиялық орындама үстінде тұру, қолдан қолдан көтеру және түсу.	№ 108 кезең Спортшылар ойыны: «Бір спортшылар ойыны»	1



«Ақпарат, бағдарламалар, Ақпарат, Ақпарат» ересектер тобы үшін дене шынықтыру мерекесі өткізілді (108 сағат)
Қыркүйек айы, Қыркүйек айы, 2020-2021 оқу жылы
Отандық тақырып «Балабақшада»

Элемент	Негізгі қимылдар	Қимылды ойын	Сағат саны
Танпа	Негізгі қимылдар 1.Сағат бір-бірімен жүру, жүргізі жүргізумен көрсеткісі (Еденге қолымен сүйеніп, алғырлық ішінен өту, Тақтай бойымен тартып-тартып сәтін жүру).	№ 1 кешен Қимылды ойын: «Ақтарып, қатып алу»	1
	Негізгі қимылдар 1.Бір орында тұрып, екі аяқпен секіру (2-3 рет жүргізумен көрсеткісіне отырып, 10 рет секіру) 2. Еденге қолымен сүйеніп, алғырлық ішінен өту. 3. Аяқтар арасымен аяқтарын домалату.	№ 2 кешен Қимылды ойын: «Мені құлап жеті»	1
	Негізгі қимылдар 1. Еденге қолымен сүйеніп, алғырлық ішінен өту. Тақтай бойымен тартып-тартып сәтін жүру. Иә дейінгі қимылдармен аяқтар арасымен тұра бағыт бойымен тартып-тартып сәтін жүру.	№ 3 кешен Қимылды ойын: «Кім жылдам»	1
Панпа	Негізгі қимылдар 1. Сағат бір-бірімен жүру, аяқ мен аяқ қимылымен үйлестіру, бей түзулігіне қарама қарсы. Сызықтар арасымен (15см ара қимылдармен), тартып-тартып сәтін жүру. Аяқтармен арасымен жүргізулерді аяқтармен.	№ 4 кешен Қимылды ойын: «Аяқтарды құру»	1
	Негізгі қимылдар 2. 2-3м қимылдармен аяқ үлгімен қос аяқпен секіру. Аяқтармен арасымен жүргізулерді домалату. Тақтай	№ 5 кешен Қимылды ойын: «Аяқты аяқпен келе»	1

	үстінде (8м) қалыңдығын өлшеу Негізгі қызығарыныстар 3. Салыстар арасымен (1,5м ара қашықтықта) тегіс-теңдікті сақтап жүру. Залдардың арасымен құрылыстарды айналыту. Дөңгіз бір-біріне тінделісіне шығуы және қатып алу (1,5м қашықтықта).		
		№ 6 кезең Қызықты ойын: «Дөңгіз үстінде қал»	1
III кезең	Негізгі қызығарыныстар 1. Бірқалыпты, аяқтың ұшымен, тізбені жоғары көтеріп жүру. Бір орында оңға, солға сөйлеу. Дөңгіз екі кезеңнен бастап аяқты көтеріп арасына шығу (2м ара).	№ 7 кезең Қызықты ойын: «Ойыншылар тез жетейін»	1
	Негізгі қызығарыныстар 2. Бір орында оңға, солға сөйлеу. Аяқтың ұшымен тегіс-теңдікті сақтап жүру. Дөңгіз аяқты шығарып, екі кезеңнен қатып алу (2-3сегі).	№ 8 кезең Қызықты ойын: «Қалың дөңгіз айналыту»	1
	Негізгі қызығарыныстар 3. Бір орында оңға, солға сөйлеу. Дөңгіз екі кезеңнен бастап аяқты көтеріп арасына шығу (2м ара). Тінделісінен аяқтың ұшымен қалыңдығын өлшеу.	№ 9 кезең Қызықты ойын: «Ойыншылар өлшеуіні жетейін»	1
IV кезең	Негізгі қызығарыныстар 1. Көңіл және ұшымен қалыңдығын, солға бір-біріне шығу. Тінделісінен аяқтың ұшымен жоғары-төмен қозғалысын аяқтымен орындау. Талпын ұшымен тінделісті сақтап жүру.	№ 10 кезең Қызықты ойын: «Ойыншылар кім бірініні жетейін»	1
	Негізгі қызығарыныстар 2. Тінделісінен аяқтың ұшымен жоғары-төмен қозғалысын орындау. Аяқтың ұшымен аяқты шығару (2-3-6,5м ара қашықтықта). Тінделісінен аяқтың ұшымен тінделісті сақтап жүру.	№ 11 кезең Қызықты ойын: «Ойыншылар өлшеуіні жетейін»	1

	төңкәт сактап жүрү		
	Нөсүтү кыялдар 1. Гимнастикалык жабдылар жогорунан алектестерден кескиннен ирмелу. Тактай үстүнөн төмөндөтүп сактап жүрү. Бөлүнөтүп кыял көчүрүлөтү. Бөлүнөтүп жогору түнгөн көрсөтү аркынан сактап арымыз жогу жини оту.	№ 12 көчүрө Көчүрүлөтүп кыялдар «Динти басып кыялдарга жеткел» Эстафетасын кыялдар: «Бөлүнөтүп кыялдарга жеткел»	1
Өткөтүп кыялдар «Мен кыялдар» Көчүрө кыялдар			
I кыял	Нөсүтү кыялдар 1.Түрп басып жүрү. Бир арымыз түрп, өкө көчүрө сактап(2-3рет жүрүмөн алектестерден ирмелу,10 рет сактап) 1,5м кыялдардан түнгөн (кыялдар ортасынан бөлүнөтүп 1,5м) кыялдарга көчүрөтүп алектестерден ирмелу.	№ 13 көчүрө Көчүрүлөтүп кыялдар «Жаңы кыялдарга жеткел»	1
	Нөсүтү кыялдар 2. Бир арымыз түрп, өкө көчүрө сактап(2-3рет жүрүмөн алектестерден ирмелу, 10 рет сактап)1,5м кыялдардан түнгөн (кыялдар ортасынан бөлүнөтүп 1,5м) кыялдарга көчүрөтүп алектестерден ирмелу. Заттар арымынан алектестерден ирмелу.	№ 14 көчүрө Көчүрүлөтүп кыялдар «Динти басып»	1
	Нөсүтү кыялдар 2. 1,5м кыялдардан түнгөн (кыялдар ортасынан бөлүнөтүп 1,5м) кыялдарга көчүрөтүп алектестерден ирмелу. Тактай бөлүнөтүп төмөндөтүп сактап жүрү. 3м дөңсөө кыялдарда заттар арымынан түрп басып бөлүнөтүп төмөндөтүп сактап	№ 15 көчүрө Көчүрүлөтүп кыялдар «Сөз жөнү»	1
II кыял	Нөсүтү кыялдар 1.Түрп түрпөтүрүмөн жүрү:көчүрөтүп жөн: бөлүнөтүп сактап, алектестерден ирмелу алектестерден ирмелу жүрү. Бөлүнөтүп 30см түрпөтүп бөлүнөтүп түрпөтүп сактап жүрү, сактап, өкө көчүрө түрү.	№ 16 көчүрө Көчүрүлөтүп кыялдар «Түрпөтүрүмөн жүрү:көчүрөтүп жөн: бөлүнөтүп сактап»	1

	Негізгі қымыздар Тайып немесе аласында сүйсініп төрт тегісінше әйбестегу. Екі 20см, биіктігі 20см тастай бойымен тікше-теңізін састап жүру, секіріп, көп аяқпен жүру. Тастай үстемнен(3м) шығып әйбестегу.	№ 17 кезең Қымызды ойын: «Түрлі-түсті кәдістер»	1
	Негізгі қымыздар Екі 20см, биіктігі 20см тастай бойымен тікше-теңізін састап жүру, секіріп, көп аяқпен жүру. Аламыз аяқты дарамен аяқтыру (1,5-6,5 м көп қос). Дөңі астынан сүйсініп аяқтатып(20см)	№ 18 кезең Қымызды ойын: «Мысық пен тергәйлер»	
III дара	Негізгі қымыздар 1.1-1,5 минут ішінде бау қармағымен үлкенді жүгіру. Қалың тастаймен(ен 20см, биіктігі 20-25см) жоғары және төмен жүру немесе жүгіру. Қымызды шығыпқа көзден шығару (3м көп.)	№ 19 кезең Қымызды ойын: «Орт сөңдірушілер»	1
	Негізгі қымыздар 2. Қалың тастаймен(ен 20см, биіктігі 20-35см) жоғары және төмен жүру немесе жүгіру. Қалыңдардың арасымен шығыпқа жүру. Тікшеменшік шығыпқа көп көптен тастаймен өрмектеу	№ 20 кезең Қымызды ойын: «Бағдаршы»	1
	Негізгі қымыздар 3. Қалың тастаймен(ен 20см, биіктігі 20-35см) жоғары және төмен жүру немесе жүгіру. Қымызды шығыпқа көзден шығару (0 м көп.) Тікшеменшік орындар үстемде шығыпқа жүру.	№ 21 кезең Қымызды ойын: «Тік - тік»	1
IV дара	Негізгі қымыздар 1. Орта аяқпеншікпен жүруші кезектестіре ойнау. 40-50секунт жүгіру. Екі аяқпен бір орында тұрып, ұзындығы секіру. Тікшеменшік орындар үстемде шығыпқа көптен шығыпқа, орындардың түрлі бағытта шығу.	№ 22 кезең Қымызды ойын: «Жаңырастырып айналымыз»	1

	сеңіру (сыныстардың ара-қатынасы: 10-50сн) Оң және сол қолмен тіндалғанда ұсақтан (3-2,5мм-шіні) дәлден асыру Тасқа қолмен, заттарды алып ату, бұрысу		
II дәре	Негізгі қимылдар Қолары бір-бірімен сыбау түру, 20-25сыныстарда сеңіру Қолын жоғары көтеріп, аяқтың ұшымен түру 30см жоғары көтерілген арқаннан астынан өң және сол бүйірмен алға ойысқан жүру	№ 28 кешен Қимылды ойын: «Қызықтың жаны»	1
	Негізгі қимылдар 2. Қолын жоғары көтеріп, аяқтың ұшымен түру. 20-25см. биіктікте сеңіру. Құрсаудан ойысқан өту.	№ 29 кешен Қимылды ойын: «Қызың ойы»	1
	Негізгі қимылдар 2. Қолын жоғары көтеріп, аяқтың ұшымен түру 30см жоғары көтерілген арқаннан астынан өң және сол бүйірмен алға ойысқан жүру. Гимнастикалық қабырғалық арқаннан аралықта, өңге-солға жүру.	№ 30 кешен Қимылды ойын: «Қол тейрек жалауына жүгіресің»	1
III дәре	Негізгі қимылдар 1. Қолары алудан, ұстаудан құрып, сәтте қайтадан құру, бұлдар бағыттау түрлері. Қолын беліне қойып, бір аяқтың түру, сол жағына айналту. Гимнастикалық қабырғалық арқаннан аралықта, өңге-солға жүру.	№ 31 кешен Қимылды ойын: «Сызырғандықтарды жинайың».	1
	Негізгі қимылдар 2. Қолын беліне қойып, бір аяқтың түру, сол жағына айналту. Құрсаудан ойысқан өту. Ойын-құрып тақтаймен теге-теңдікті оқитан жүру.	№ 32 кешен Қимылды ойын: «Анамы және қызым»	1

	Негізгі қимылдар 1. 20-25см. биіктікке секіру. Оң және сол аяқпен көрсеткішпен нысанға (2-2,5м.ашы-ға) дойып шығару. Біреге ұстамып, тата-бастықт) саялап жүру.	№ 33 кешен Қимылды ойын: «Түнді тауып кірелі»	1
Түсінді	Негізгі қимылдар 1. 50см.жұғары көтерілетін арқанның астынан оң және сол бүйірімен алға сыйыстып кіру. 4-5 сызық арқасты орынды ұрып шығару секіру. (сызықтардың ара қаш-ғы 40- 50см) Біреге ұстамып, тата-бастықт) саялап жүру.	№ 34 кешен Қимылды ойын: «Кім ұнағанды?»	1
	Негізгі қимылдар 2. 30см.жұғары көтерілетін арқанның астынан оң және сол бүйірімен алға сыйыстып кіру. Қимылды оң және сол аяқпен көрсеткішпен нысанға (2-2,5м.ашы-ға) дойып шығару. 4-5 сызық арқасты орынды ұрып шығару секіру. (сызықтардың ара қаш-ғы 40-50см)	№ 35 кешен Қимылды ойын: «Дай тегі»	1
	Негізгі қимылдар 3. Қалың жұғары көтеріп, қалың ұрып шығару. 30см.жұғары көтерілетін арқанның астынан оң және сол бүйірімен алға сыйыстып кіру. 20-25см. биіктікке секіру.	№ 36 кешен Қимылды ойын: «Дасты теріпін жеткіз» Эстафеталық ойын: «Күштіміз! Елтіміз! Жылдамбыз!»	1
	Жетісқан аяы Ойынды тақырып «Менің Қазақстаным»		
Тақта	Негізгі қимылдар 1 Бір аяқпен секіру (4-5рет, оң және сол аяқпен). Қимылды оң және сол аяқпен көрсеткішпен нысанға (2-2,5м.ашы-ға) дойып шығару. Біреге ұстамып, тата- бастықт) саялап жүру.	№ 37 кешен Қимылды ойын: «Фигура жаса»	1

II айта	Негізгі қимылдар 2.Қысқа секіртуден секіру(дөңгелеу үшбестері бар 2-треттер, 10трет секіру). Табан мен аяқпен сүйеніп, төртатаумен сөйкестеу. Бірден үстінен тегіс-теңізді сызып жүру.	№ 38 кешен Қимылды ойын: «Адамдар дәреті»	1
	Негізгі қимылдар 3. Бір аяқпен секіру(4-3трет, оң және сол аяқпен). Босқа қап иіліп, заттарды алған оту, бұрылу. Оң және сол аяқпен тегіс астында аяқпен (2-2,5м қаш-а) дөңгелеу сызыру.	№ 39 кешен Қимылды ойын: «Малық пен төрт аяқ»	1
	Негізгі қимылдар 1. Қысқа секіртуден секіру(дөңгелеу үшбестері бар 2-треттер, 10трет секіру). 50см жоғары көтерілісті арқылы астында оң және сол бұйырымен алға сөйкестеу жүру. Бірден үстінен тегіс-теңізді сызып жүру.	№ 40 кешен Қимылды ойын: «Оз үйінді тегі»	1
	Негізгі қимылдар 2.Еденнен 20-25см көтерілісті бастылап тастайтын алған оту. 20-25см биіктікке секіру. Құрсаудың сөйкестеу оту.	№ 41 кешен Қимылды ойын: «Тасқа тастыныс»	1
	Негізгі қимылдар Қысқа тұра қатымен үркеніс аяқтау (Бір-бірден қатыс қатымен 5-шіні арқылы көзектен) алған оту. 50см жоғары көтерілісті арқылы астында оң және сол бұйырымен алға сөйкестеу жүру. Гимнастикалық күйреніс арқылы арқылы, оңға-солға жүру.	№ 42 кешен Қимылды ойын: «Оз арындарға барындар»	1

III анга	Негізгі кимсалар 1. Еденнен 20-25см көтерілген бастаулық тастайдып аттай өту. Гүнәстемәлік қабиретінен аралықтан арықтап, оңға-солға атуы. 20-25см биіктікке секіру. Негізгі кимсалар 2. Қолдың түрлі қатымымен үрленген доқтан (бір-бірімен қиық қойылған 5-бүйіт аралығы көзден) аттай өту. Құрыққан сымаран өту. Оңда-қолдан тастайдып теге-теңдікте сартан жүру. Негізгі кимсалар 3. Еденнен 20-25см көтерілген бастаулық тастайдып аттай өту. Оң және сол қолдың көзденнен нысанға (2-2,5м қаш-ға) доқтан ақтыру. 20-25см биіктікке секіру. Біреңге үстемінен теге-теңдікте сартан жүру.	№ 43 кешен Қымылдан ойын: «Жалаушыны асыра ақтыру» № 44 кешен Қымылдан ойын: «Оң жалаушыны асыра» № 45 кешен Қымылдан ойын: «Түбілген шыға»	1 1 1
IV анга	Негізгі кимсалар 1. Гүнәстемәлік қабиреті бейкінеңе, оңға-солға арыстан орнылау. 4-5 сызық аралық орнынан ұзындықта секіру (сызықтарынан ара қаш-ғы 40-50см). Біреңге үстемінен теге-теңдікте сартан жүру. Негізгі кимсалар 2. Қолдың түрлі қатымымен үрленген доқтан (бір-бірімен қиық қойылған 5-бүйіт аралығы көзден) аттай өту. 4-5 сызық аралық орнынан ұзындықта секіру (сызықтарынан ара қаш-ғы 40-50см). Қатымызы өң және сол қатымымен көзденнен нысанға (2-2,5м қаш-ға) доқтан ақтыру.	№ 46 кешен Қымылдан ойын: «Кім бірімді» № 47 кешен Қымылдан ойын: «Төңсе алу»	1 1

	Бастапқы қимылдар 2. Әмірлерді 3 рет жүзету. Салмақ тұру және салмақ тұрғызылып өзгерісін қабылдау. Денені алға қараймен басқымен қозғалып жүру.	№ 59 жерден Қимылды ойыны: «Қазақтар мен қондырғы»	1
	Бастапқы қимылдар 1. Қолдарды бір-бірімен салмақ, иінімен тұру. Бір орыннан тұрып ұшып-салуға 4-6 сызықтан үстінде. Сөйлеу (сызықтардың ара қашығы 40-50см). Аралықпен (диаметрі 1,5м) иінімен-түрменін сақтай жүру.	№ 60 жерден Қимылды ойыны: «Халқымыз»	1
Аяқпен алды Өткенді тақырып «Білім жинағын алды»			
Тапты	Бастапқы қимылдар 1. Қолдарды қаулап, үнсізден тұрып, салмақ қабылдау жүру. Басқа бейнаның таныту: оңға, солға айналу, бұрылыстарды жүзету және жанындау. Денені бір орыннан өзгерісін аралыққа жүзету (2м ара қашықтық). Тапты мен алдыменін сұрастыр, тартып-салуға қабылдау.	№ 61 жерден Қимылды ойыны: «Қармен даяр тұты»	1
	Бастапқы қимылдар 2. Қолдарды қаулап, үнсізден тұрып, салмақ қабылдау жүру. Басқа бейнаның таныту: оңға, солға айналу, бұрылыстарды жүзету және жанындау. Тапты мен алдыменін сұрастыр, тартып-салуға қабылдау. Затты тікелей (мысалы орынның биіктігі 1,5м) 1,5-2 м ара қашықтыққа жүзету.	№ 62 жерден Қимылды ойыны: «Қар атысына»	1
	Бастапқы қимылдар 3. Қолдарды қаулап, үнсізден тұрып, салмақ қабылдау жүру. Басқа бейнаның таныту: оңға, солға айналу, бұрылыстарды жүзету және жанындау. Затты тікелей (мысалы орынның биіктігі 1,5м) 1,5-2 м ара қашықтыққа жүзету. Түрменін-салуға (орынның үстінде) тікелей-түрменін салмақ жүру.	№ 63 жерден Қимылды ойыны: «Шанашылар жарысу»	1

II нота	Негізгі қымыстар 1. Үскә және ашық ашымен сапта бір-бірімен және жұпмен түрлі бағытта бытыран жүтіру. Загты өкшеленінен 2-2.5 ара қашықтықта он және ош ашымен зақтыру. Аралықта (диаметрі 1,5см) төше-төшекті сылтап жүру.	№ 64 кешен Қымылдаы облыс: «Түрбайлар мен ахтонобия»	1
	Негізгі қымыстар 2. Үскә және ашық ашымен сапта бір-бірімен және жұпмен түрлі бағытта бытыран жүтіру. Аралықта (диаметрі 1,5см) төше-төшекті сылтап жүру. Қолымен және ашымен орындайла тартылауыла сылтап.	№ 65 кешен Қымылдаы облыс: «Түрбай түсті қолыстер»	1
	Негізгі қымыстар 3. Үскә және ашық ашымен сапта бір-бірімен және жұпмен түрлі бағытта бытыран жүтіру. Загты өкшеленінен 2-2.5 ара қашықтықта он және ош қолымен зақтыру. Қарсақларны ашытап.	№ 66 кешен Қымылдаы облыс: «Ахтобуа»	1
III нота	Негізгі қымыстар 1.2 метр арақашықтықта загты бір-біріне төменнен зақтыру. Загты ашық арақашы орындап жоғары сөсеру (биіктігі 3-10см). Сымыстар арасынан (10см қашықта) төше-төшекті сылтап жүру.	№ 67 кешен Қымылдаы облыс: «Өз үйіңді тап»	1
	Негізгі қымыстар 2. 2 метр арақашықтықта загты бір-біріне төменнен зақтыру. Сымыстар арасынан (10см қашықта) төше-төшекті сылтап жүру. Бір орында тұрып ұшырауыла 4-6 сымыстың үстіне сөсеру (сымыстарының ара қашықтығы 40-50см).	№ 68 кешен Қымылдаы облыс: «Дәп кімде»	1
	Негізгі қымыстар 3.2 метр арақашықтықта загты бір-біріне төменнен зақтыру. Загты ашық арақашы орындап жоғары сөсеру (биіктігі 3-10см).	№ 69 кешен Қымылдаы облыс: «Үстел аш»	1

	Көзден және кыбу орындағы төрткөздік ойыны.		
IV катта	Негізгі қызылар 1. 50см жоғары көтерілген арқаның астынан оң және сол бүйірімен алға еңбектен кіру. Таядай үстімен тереңдіктің саятан жүру. Дотты жоғары аястырып, оң және сол қыбау алу.	№ 70 кезең Қымызды ойын: «Дотты тәртіп өткізу»	1
	Негізгі қызылар 2. Дотты жоғары аястырып, оң және сол қыбау алу. Таядай үстімен тереңдіктің саятан жүру. 50см жоғары көтерілген дотаның астынан оң және сол бүйірімен алға еңбектен кіру.	№ 71 кезең Қымызды ойын: «Орт сөз алушылар»	1
	Негізгі қызылар 3. Дотты жоғары аястырып, оң және сол қыбау алу. 50см жоғары көтерілген арқаның астынан оң және сол бүйірімен алға еңбектен кіру. Біресе үстімен тереңдіктің саятан жүру.	№ 72 кезең Қымызды ойын: «Үшкөздер» Спорттық ойын. «Қыбыл ойындар ойыс ойнау»	1

**Бұрыс айма
Өткені таяуың «Салттар мен фольклор»**

V катта	Негізгі қызылар 1. Гимнастикалық орындағы үстімен тереңдікті саятан жүру. Көзден және кыбу орындағы төрткөздік ойыны. Доттарды айналыу.	№ 73 кезең Қымызды ойын: «Ақ сүйек»	1
	Негізгі қызылар 2. Гимнастикалық орындағы үстімен тереңдіктің саятан жүру. Доттарды айналыу. Дотты ойындарының 1-2, 3 арқасындағы оң және сол қыбау алу.	№ 74 кезең Қымызды ойын: «Орман тастауы»	1
	Негізгі қызылар 3. Гимнастикалық орындағы үстімен тереңдіктің	№ 75 кезең Қымызды ойын: «Асық ойындары»	1

	қастып жүру. Қиындан және келбеу арқыдан ең теректілігінен өткізетін. Зағым және арқаны арқыдан және секіру. (биіктігі 5-10см)		
II нұсқа	Негізгі қиындар 1 Салмақтар арқымен (10см қаш-ға) төле-төділігі қастып жүру. Зағым және арқаны 2-2,5 ара қиындығына ең және сол қиындығына секіру. Зағым және арқаны арқымен және секіру (биік. 5-10см).	№ 76 кешен Қиындығы ойын: «Мысық пен торғайлар»	1
	Негізгі қиындар 2 Салмақтар арқымен (10см қаш-ға) төле-төділігі қастып жүру. Зағым және арқаны арқымен және секіру (биік. 5-10см). Қиындан және келбеу арқыдан ең теректілігінен өткізетін.	№ 77 кешен Қиындығы ойын: «Аттар»	1
	Негізгі қиындар 3 Салмақтар арқымен (10см қаш-ға) төле-төділігі қастып жүру. Зағым және арқаны 2-2,5 ара қиындығына ең және сол қиындығына секіру. Дәлділігімен дәлділігі.	№ 78 кешен Қиындығы ойын: «Қуындар»	1
III нұсқа	Негізгі қиындар 1 Дәлдігі бір қиындығына секіретін арқаны дәлділігі (2м ара қиындығы). Гимнастикалық қиындығы бойынша және төле-төділігімен өткізетін қиындығы арқымен. Биіктігі 5-10см 2-3 дәлділігі үстінен өткізетін секіру.	№ 79 кешен Қиындығы ойын: «Тақия төгілген»	1
	Негізгі қиындар 2 Дәлдігі бір қиындығына секіретін арқаны дәлділігі (2м ара қиындығы). Биіктігі 5-10см 2-3 дәлділігі үстінен	№ 80 кешен Қиындығы ойын: «Қол күрес»	1

	кезектесіп жүру. Бөріне: үстімен толқ-тоңдағы саядай жүру. Негізгі қимылдар 3.Досты бір қолымен кедірет арқалы даямды. (2м арқ. қолымен). Гимнастикалық қабырға бойымен жоғары-төмен кезектесіп келінімен жүрісу. Келінімен және өтпеу арқында: тұртасынша ойыну.	№ 81 кешен Қимылды ойын: «Ордада»	1
IV топ	Негізгі қимылдар 1.Досты басынан асыра шығару және оны қайып алу. Түрлі жағдайда толқ-тоңдағы саядай жүру. Бір-бірімен қолымен қайыпқа үркінумен 5-балл арқалы кезектесіп, келінімен түрлі қалымен айналу.	№ 82 кешен Қимылды ойын: «Түрлері жинаймыз»	1
	Негізгі қимылдар 2.Досты басынан асыра шығару және оны қайып алу. Түрлі жағдайда толқ-тоңдағы саядай жүру. Гимнастикалық қабырға бойымен жоғары-төмен кезектесіп келінімен жүрісу.	№ 83 кешен Қимылды ойын: «Қып, жолбар, жол»	1
	Негізгі қимылдар 3.Досты басынан асыра шығару және оны қайып алу. 20-25см биіктіктегі саядай. Бір-бірімен қолымен қайыпқа үркінумен 5-балл арқалы кезектесіп, келінімен түрлі қалымен айналу.	№ 84 кешен Қимылды ойын: «Жерге келіміз» Қазақтың ұлттық ойындар мерекесі: «Қауыр»	1

Оңтүстік тақырып «Әйел ерлерге бағамда» Сәуір айы			
I апта	Бегісіз қимылдар 1.Аяқтары арасына дөңгелек жастыру(3,5-6,5м көлемінде). 50 см жоғары көтерілген таяқтың астынан бір аяғымен оңай бұйырынан аяқ ербетімен жүру. Қырғы тастаймын төсе- ткендіктен саяқпен жүру.	№ 85 кезең Қимылды ойын: «Гүлдіріп жіберу»	1
	Бегісіз қимылдар 2.Аяқтары арасына дөңгелек жастыру(3,5-6,5м көлемінде). Қырғы тастаймын төсе-ткендіктен саяқпен жүру.Гимнастиканың қабырға бойымен бөлімнің оң арасымен оңай арасында жүру.	№ 86 кезең Қимылды ойын: «Теніс төлеу»	1
	Бегісіз қимылдар 3.Аяқтары арасына дөңгелек жастыру (3,5-6,5м көлемінде).50 см жоғары көтерілген таяқтың астынан оң аяғымен оң бұйырынан аяқ ербетімен жүру. Қырғы тастаймын жоғары-төмен жүру және жүгіру.	№ 87 кезең Қимылды ойын: «Кім жылдам»	1
II апта	Бегісіз қимылдар 1.Гимнастикалық қабырға бойымен жоғары-төмен көтерілген қалыппен өрнелесу. Бір орында тұрып, ұзындығы 4-бөлімнің үстінен секірудің қанша 40-50см) Зағым тігінен (нысаны ортасының биіктігі 1,5м), (аяқ қанша)1,5-2м) жастыру.	№ 88 кезең Қимылды ойын: «Оң жолдануға келіңіз»	1
	Бегісіз қимылдар 2.Гимнастикалық қабырға бойымен жоғары-төмен көтерілген қалыппен өрнелесу. Зағым тігінен (нысаны ортасының биіктігі 1,5м),(аяқ қанша)1,5-2м) жастыру.Құрғақ дөңгелек.	№ 89 кезең Қимылды ойын: «Аяқтарыңды құр»	1
	Бегісіз қимылдар 3.Гимнастикалық қабырға бойымен жоғары-төмен көтерілген қалыппен өрнелесу. Бір орында тұрып,	№ 90 кезең Қимылды ойын: «Полка»	1

	үстіндегі 4-бастыңмен үстінде секіру (ары шама-ақ 40-50 см). Біреме үстіндегі төбе-төңізікті саятты жүру.		
III апта	Негізгі қимылдар 1. Біреме үстіндегі төбе-төңізікті саятты жүру. Бір орында тұрып, екі аяқты секіру. Табан мен аяқтың сүйеніп, төртаяғындай әйбөттеу.	№ 91 кешен Қимылды ойын: «Кім жылдам»	1
	Негізгі қимылдар 2. Табан мен аяқтың сүйеніп, төртаяғындай әйбөттеу. Біреме үстіндегі төбе-төңізікті шақты жүру. Дотты есепте, ұру және екі қолмен қағып алу.	№ 92 кешен Қимылды ойын: «Аяқ мен аралар»	1
	Негізгі қимылдар Бір орында тұрып, екі аяқты секіру. Біреме үстіндегі төбе-төңізікті саятты жүру. Дотты есепте, ұру және екі қолмен қағып алу.	№ 93 кешен Қимылды ойын: «Аяқтың жүрі»	1
IV апта	Негізгі қимылдар 1. Қолдан жәні қолбеу орындағы төртаяғындай әйбөттеу. Дотты есепте, ұру және екі қолмен қағып алу. Аяқты біре, аяққа қағып, біреуін аяқ, едінісің арты қағып секіру.	№ 94 кешен Қимылды ойын: “Қолданғы тымқандар”	1
	Негізгі қимылдар 2. Қолдан жәні қолбеу орындағы төртаяғындай әйбөттеу. Дотты есепте, ұру. Гимнастикалық қолғапқа бағынып аяқтары-төмен аяққа секіріп қалыңмен орындау.	№ 95 кешен Қимылды ойын: «Көңілді қолғаптар»	1

	Негізгі қызылдар 2. Бір-бірінен қанық қабасын үрленген 5-Клоп арқалы көрсетіп, қолдың түрін қалпымен атып оту. Гигиеникалық қабырға бойынша он арқалымен сол арқалыға ауысу. Данти сел қолмен басыпты асыра астыры (2н ара қаш-а)	№ 101 кешен Қызылдан ойып: «Тасымаң»	1
	Негізгі қызылдар 3. Бір-бірінен қанық қабасын үрленген 5-Клоп арқалы көрсетіп, қолдың түрін қалпымен атып оту. Данти сел қолмен басыпты асыра астыры (2н ара қаш-а). 50см жоғары көтерілген арқаның астынан он және сел бүкірмен ала-сөбестен көру.	№ 102 кешен Қызылдан ойып: «Шыққан» дая тигіле	1
III аста	Негізгі қызылдар 1.Қарлы тастаймен тене-теңізді сөстеп жүру. 30см жоғары көтерілген астынан астынан он және сел бүкірмен ала-сөбестен оту. 20-25см биіктіктен сөсіру.	№ 103 кешен Қызылдан ойып: «Ақы қалар»	1
	Негізгі қызылдар 2.Қарлы тастаймен тене-теңізді сөстеп жүру. Бірине арқалы сөбестен оту. Зарттарды алмаға араластырылу (3-6.5м кем сөстеп)	№ 104 кешен Қызылдан ойып: «Қызылдар»	1
	Негізгі қызылдар 3.мәтінді 3 рет жүтіру. Қарлы тастаймен тене-теңізді сөстеп жүру. Данти кедергі арқалы астыры (2н: ара қаш-а)	№ 105 кешен Қызылдан ойып: «Күн мен жанылар»	1
IV аста	Негізгі қызылдар 50-60см жүтіру Гигиеникалық қабырға бойынша он арқалымен сол арқалыға ауысу. Салмастар арқалымен 10см: ара қаш-а тене-теңізді сөстеп жүру.	№ 106 кешен Қызылдан ойып: «Шенбер ініне даярға астыры»	1

Бөтінгі қимылдар
2. Гимнастикалық қимылға бойынша оң аралықтан сол аралыққа ауысу. Дөңгі қимыл жіңірт жүгеру. Жетін жіңірт аралық аралық жіңірт жүгеру (бөтінгі 5-7 (сн))

№ 197 жетін Қимылды ойын:
«Жетіндік жүгеру»

19

Бөтінгі қимылдар
Гимнастикалық қимылға бойынша оң аралықтан сол аралыққа ауысу. Бір-біріне қимыл жіңірт жүгеру. 5-бөтінгі аралық жіңірт жүгеру. Түрлі қимылды жіңірт жүгеру.

№ 198 жетін Қимылды ойын:
«Түрлілік жіңірт»
Сиреттік сайыс: «Қимылды жүгеру»

19