

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Сабақтың кезендері:** | **1-ші апта** | **2-ші апта** | **3-ші апта** | **4-ші апта** |
| **Сабақ 1-2-3** | **Сабақ 4-5-6** |  **Сабақ 7-8-9** | **Сабақ 10-11-12-13** |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| **Қыркүйек айы****Өтпелі тақырып:«Балабақша»** |
| **Мақсаты**: Денсаулық сақтау технологиясын қолданып,ойындар мен жаттығулар арқылы денешынықтыруға қызығушылықты қалыптастыру. |
| **Міндеттері:** | Қимылды және командадағы жарыс сипатындағы ойындарды,негізгі қимылдарды жетілдіру арқылы балалардың қимыл тәжірибелерін байыту. |
| **Апталық тақырыптар:** | **Менің сүйікті балабақшам** 02.09-3.09 | **Менің достарым**07.09-09.09 | **Менің сүйікті ойыншықтарым**14.09-17.09 | **Жиһаздар**21.09-23.09 |
| Жалпы дамытуға арналған жаттығулар. |  Заттарсыз |  Гантельдермен |  Обручпен |  Доппен |
| Қозғалыстардың негізгі түрлері. | 1.Сапта бір қатармен ,аяқтың ұшымен,өкшемен,шашырап,жұптасып жүгіру.2.Орташа қарқынмен 1,5-2 мин тоқтаусыз жүгіру. | 1.Допты басынан асыры(алға және артқа)бір-біріне беру.2.Қос аяқтап заттар арасымен (арақашықтығы 4 м)секіру.3.Қос қолмен допты жоғары,жіптің үстінен лақтыру. | 1.Бір орында тұрып,алға қарай 3-4 м қашықтыққа жылжу арқылы секіру.2.Допты бір қатарға қойылған заттар арасымен домалату.3.Доғаның астымен төрт тағандап.допты басымен итеріп еңбектеу. | 1.Қолдарын алға созып,6-7 рет қатарынан жартылай отырып,тұру.2.Допты еденнен ыршытып жоғары лақтырып,қос қолмен қағып алу(4-5 рет)3.Тізенің арасына қапшықты қысып,қос аяқтап секіру. |
| Қимыл қозғалыс ойындары. |  № 1«Тым-тырақай» |  №2 «Орамалды шығар» |  № 3«Асық алу» |  № 4«Аяғы жерге тимей» |
| Бәсең қимыл қозғалыс ойындары. |  №1 «Қасқыр мен лақтар» |  |   |  № 4«Мысық пен торғайлар» |
| Дәстүрлі емес формалар |  | №2 «Жел» |  №3 «Бағыттағыш» |  |
|  **Қазан айы**  **Өтпелі тақырып: «Менің отбасым** |
| **Мақсаты:**Допты сапта тұрып кеуде тұсынан алысқа лақтыруға жаттықтыруды жалғастыру,допты алдыға,жоғары лақтыра білу шеберліктерін (машықтарын)дамыту.Залдың ортасы арқылы сапқа қайта тұру дағдыларын жетілдіру. |
| **Міндеттері:** | Гимнастикалық орындық үстінде тапсырмалырды орындап жүру дағдыларын бекіту. |
| **Апталық тақырыптар:** | **Менің отбасым**28.09-01.10 | **Менің көшем**05.10-07.10 | **Үйдегі және көшедегі қауіпсіздік** 12.10-15.10 | **Отбасылық дәстүрлер**19.10-21.10 |
| Жалпы дамытуға арналған жаттығулар.  |  Заттармен  |  Үлкен доппен |  Скакалкамен |  Заттарсыз |
| Қозғалыстың негізгі түрлері. | 1.Допты басынан асыра(алға және артқа)бір-біріне беру.2.Заттардан аттап жүру.3.Қос аяқтап заттар арасымен (арақашықтығы 4 м)секіру.4.Бір сызыққа қойылған заттар арасымен «жыланша»ирелеңдеп жүру. | 1.Тізені жоғары көтеріп жүру,орташа қарқынмен 1,5-2 минут тоқтаусыз жүгіру.2.Гимнастикалық орындық үстінде ішпен еңбектеу.3.Оң және сол аяғын кезектестіріп секіру. | 1.Қозғалыс қарқынын өзгертіп жүру,заттардың арасымен жүгіру.2.Алға қарай жылжып,қос қолмен допты лақтырып,қайта қағып алу(арақашықтығы 4-5м).3.Доға астымен еңбектеу(биіктігі 50 см) | 1.Аяқтың ұшымен,өкшемен жүру,кедергілерден аттап жүгіру.2.Допты екі қолымен бір-біріне(арақашықтығы 1,5-2 м)басынан асыра лақтыру.3.2-2,5 м арақашықтықтағы нысанаға құм салынған қапшықты дәлдеп лақтыру. |
| Қимыл қозғалыс ойындары. | № 5«Қасқырға қақпан» |  №6 «Тығылмақ» |  №7 «Жүрдек пойыз» |  |
| Бәсең қимыл қозғалыс ойындары. |  |  №6 «Мүсін» |  №7 «Мен білемін» | №8 «Қарлығаш» |
| Дәстүрлі емес формалар | № 5«Орыңдарынды ауыстырындар» |  |  | № 8«Кегильдерді жина» |
| **Қараша айы****Өтпелі тақырып: «Жыл мезгілдері.Күз»** |
| **Мақсаты:**Дене белсенділігін дамыту,берілген бағытта жүру және жүгірумен алмастыру,тепе-теңдікті сақтау қабілетін дамыту,орнында екі аяқпен секіру,бағанада жүру мен жүгіруді бекіту үшін нысанаға лақтыру әдістемесін жетілдіріп,допты бір-біріне 1,5 м арақашықтықта лақтыру. |
| **Міндеттері:** | Бағанада бір-бірден жүру және жүгіру.Орташа қарқынмен 1,5 минут тоқтаусыз жүгіру. |
| **Апталық тақырыптар:** | **Жомарт күз**26.10-29.10 | **Мықты болып өсеміз**02.11-04.11 | **Құстар мен жануарлардың күздегі өзгеруі**9.11-12.11 | **Алтын дән**16.11-18.11 |
| Жалпы дамытуға арналған жаттығулар. |  Обручпен |  Заттармен |  Гимнастикалық таяқшамен |  Доппен |
| Қозғалыстың негізгі түрлері. | 1.Қолды бір мезгілде жоғары-артқа және кезектесіп көтеру.2.20 см биіктіктікке секіру.3.Қос қолмен допты жоғары,жіптің үстінен лақтыру.4.Орташа қарқынмен 1,5-2 мин тоқтаусыз жүгіру. | 1.Қос аяқтап заттар арасымен(арақашықтығы 4 м)секіру.2.Допты бір қатарға қойылған заттар арасымен домалату.3.Тепе-теңдікті сақтап заттардан аттап жүру. | 1.Сапта бір қатармен,аяқтың ұшымен,өкшемен жүру.2.Бір орында тұрып,алға қарай 3-4 қашықтыққа жылжу арқылы секіру.3.Биіктігі 40 см жіптің астынан қолды еденге тигізбей,бүйірімен еңбектеу. | 1.Допты екі қолымен бір-біріне(арақашықтығы 1,5-2)басынан асыра лақтыру.3.Допты басынан асыра(алға және артқа)бір-біріне беру. |
| Қимыл қозғалыс ойындары.  | №9Секір-секір |  | №11 Аңшылар мен қояндар  | №12Көңілді қонжықтар |
| Бәсең қимыл қозғалыс ойындары. | №9 Үндемес  | №10 Допты қағып ал! |  №11 Ор қоян | №12 Тұлпар |
| Дәстүрлі емес формалар. |  | №10 Ұшақтар | №11 Гүл |  |
| **Желтоқсан айы****Өтпелі тақырып: «Менің Қазақстаным»** |
| **Мақсаты:**Допты алдыға,жоғары лақтырып,оны қайтадан қағып алуды үйрету.Заттарды аттап жүрген кезде дене бітімін дұрыс ұстап,тепе-теңдік сақтап жүруді қалыптастыру. |
| **Міндеттері:** | Жүгіру барысында қол мен аяқты үйлестіріп бір саппен жүгіру және жүруге жаттықтыру.Дене шынықтыруға деген қызығушылықтарын дамыту және ұйымшылдыққа тәрбиелеу. |
| **Апталық тақырыптар:** | **Біз елімізбен мақтанамыз**23.11-26.11 | **Менің сүйікті ауылым**30.11-02.12 | **Нұрсұлтан-Отанымыздың жүрегі**07.12-10.12 | **Дәстүр мен фольклор**14.12-16.12 |
| Жалпы дамытуға арналған жаттығулар |  Заттарсыз |  Гантелдермен |  Жалаушамен |  Обручпен |
| Қозғалыстың негізгі түрлері. | 1.Сапта бір қатармен,аяқтың ұшымен,өкшемен жүру.2.Тізенің арасына қапшықты қысып,қос аяқтап секіру.3.Кедір- бұдыр тақтай үстімен жүру.4.Жүру мен жүгіруді қайталап кезектестіру. | 1.Сапқа тұру,сап құрылымын өзгертіп қайта тұру.2.Қос қолмен допты лақтырып,қайта қағып алу(арақашықтығы 4-5 м).3.Бір орында тұрып,алға қарай 3-4 м қашықтыққа жылжу арқылы секіру. | 1.20 см дейінгі биіктіктікке секіру.2.Допты бір қатарға қойылған заттар арасымен домалату.3.Доға астымен еңбектеу (биіктігі 50 см). | 1.Сапқа бір,екі,үш қатармен тұру.2.Қос аяқтап заттар арасымен (арақашықтығы 3 м)секіру.3.Допты басымен итеріп еңбектеу. |
| Қимыл қозғалыс ойындары. | №13 Қоңыраулы соқыртеке  | №14 Шеңбер | №15 Дәл беру |  |
| Бәсең қимыл қозғалыс ойындары. |  | №14 Орныңды тап |  | №16 Қармақ |
| Дәстүрлі емес формалар |  |  | №15 Өз-өзінді қолға ал! | №16 Ұябасар |
| **Қаңтар айы****Өтпелі тақырып: «Жыл мезгілдері.Қыс»** |
| **Мақсаты:** Жүрістің және жүгірудің негізгі түрлерін орындау , және оларды алмастыру, қарапайым жаттығулармен біріктіру арқылы,секірудің әр түрлерін орындау, Тепе-теңдікті ұстау арқылы секіру түрлерін орындау. Допты домалату, допты қағып алу және лақтыру, допты еденге оң және сол қолмен ұру,және басынан қосқолымен және кезекпен кедергілерді лақтыру. |
| **Міндеттері:** | Жаттығу мен шыдамдылықты арттыру үшін түрлі рет-ретімен күрделендірілген дене шынықтыру жаттығуларын орындау. |
| **Апталық тақырыптар:** | **Қош келдің,Жаңа жыл!** 21.12-24.12 | **Қызықты қыс мезгілі**28.12-30.12 |  **Сиқырлы қыс** 04.01-07.01 |  **Қыс қызығы** 11.01-13.01 |
| Жалпы дамытуға арналған жаттығулар |  Заттармен |  Доппен |  Заттарсыз |  Заттармен |
| Қозғалыстың негізгі түрлері. | 1.Сапқа тұру,сап құрылымын өзгертіп қайта тұру.2.Бір қолдан екінші қолға затты алға,арқаға,басынан асыра қайта қою. | 1.Бір орында және 6-8 м қашықтыққа алға қарай жылжу арқылы секіру.2.Кеуде тұсынан қос қолдап допты лақтыру.3.Бір аяқтап және қос аяқтап секіру. | 1.Белгі бойынша бір қатармен бір-бірлеп,екінші жаққа бұрылу арқылы жүру.2.Құрсауларды айналдырып ,олардың ішінен өту. | 1.Отыру,бұрылып затты артына қою,қайтадан артқа бұрылып затты алу.2.Аяқтың басын таяққа,арқанға тірей отырып,өкшемен бір жағымен қырындап жүру.3.2 мин.дейін заттардың арасымен үздіксіз жүгіру. |
|  Қимыл қозғалыс ойындары. | № 17 «Мұзшалар,жел мен аяз» | № 18 «Еденде тұрып қалма» | № 19 «Үшінші артық» | № 20 «Асық алу» |
| Бәсең қимыл қозғалыс ойындары. |  | № 18 «Түсіріп алма» |  | № 20 «Терек» |
| Дәстүрлі емес формалар |  | № 18 «Әдемі көбелек» |  | № 20 «Отбасы» |
| **Ақпан айы** **Өтпелі тақырып: «Бізді қоршаған орта»** |
| **Мақсаты:** Жалпы ағзаны шынықтыру жаттығуларын құралдармен және құралдарсыз орындау. Жүгірудің және жүрудің түрін орындау, оларды алмастыру, қарапайым жаттығулармен аламастыру. Гимнастикалық орындықтатепе-теңдікті сақтау арқылы жүру. Көлденен мақсатты көздей отырып, алысқа лақтыру. |
| **Міндеттері:** | Жүгірудің және жүрудің түрін орындау, оларды алмастыру, қарапайым жаттығулармен аламастыру. Көлденен мақсатты көздей отырып, алысқа лақтыру. Тігінен, және көлденен. |
| **Апталық тақырыптар:** | **Тірі және өлі табиғат**18.01-21.01. | **Қар не үшін керек?**25.01-27.01 | **Құстар мен жануарлардың қысқы тіршілігі**01.02-04.02 | **Тұрмыстық техника және біз** 8.02-10.02 | **Достарға көмектесуді үйренеміз**15.02-18.02 | **Мамандықтар** 22.02-25.02 |
| Жалпы дамытуға арналған жаттығулар |  Заттарсыз |  Обручпен |  Заттарсыз |  Заттармен |  Таяқшамен | Қапшықпен |
| Қозғалыстың негізгі түрлері. | 1.6 метрге дейін қолмен жүру(екінші бала бірінші баланың аяғынан ұстап жүреді),екі бала жұптасып жасайды2.Тізерлеп отырған қалыптан оң және сол аяққа кезекпен салмақ түсіре отыру. | 1.Шалқасынан жерде жатып ,аяқты жоғары көтеру.2.Қолды алда шапалақтау және арқа артына қою. | 1.Қолдың білектерін айналдыру.2.Қолдың саусақтарын жазып,жұму. | 1.Белгіленген жерге дейін жылдамдыққа (ұзындығы 20 м).2.Бір орыннан ұзындыққа;қос аяқтап,аяқтың оң бүйірімен (3 рет),одан соң 180 градусқа бұрылып,сол бүйірімен секіруді жалғастыру. | 1.3-4 доғаның астынан еңбектеп өту. | 1.4 м арақашықтықтан қапшықты тік нысанаға иықтан асырып,оң және сол қолмен лақтыру. |
| Қимыл қозғалыс ойындары. | № 21 «Аңшылар мен қояндар» | № 22 «Қасқыр мен лақтар» |  | № 23 «Қарсыласынды көтер» | № 24 «Арқаннан секіру» |  |
| Бәсең қимыл қозғалыс ойындары. |  |  |  |  |  | № 24 «Жазу мәшинесі» |
| Дәстүрлі емес формалар | № 21 «Шапалақта» |  | № 22 «Жел» | №23 «Көңіл күй» | № 24 «Тыныста,ойлан» |  |
| **Наурыз айы****Өтпелі тақырып: «Жыл мезгілдері.Көктем»** |
| **Мақсаты:** Жүгірудің және жүрудің түрін орындау, оларды алмастыру, қарапайым жаттығулармен аламастыру. Жоғарыға өрмелеу және көтерілу және орнына түсу. Допты домалату, допты лақтыру және қағып алу, бір қолын желкесіне қойып басқа қолымен допты еденге ұру. |
| **Міндеттері:** | Белгі бойынша тоқтап,бағытын өзгертіп,2 мин дейін заттардың арасымен үздіксіз жүгіру. |
| **Апталық тақырыптар:** | **Анама көктемнің гүл шоғы**01.03-3.03 | **Табиғаттың оянуы** 08.03-11.03 | **Ұлыстың ұлы күні Наурыз!**15.03-17.03 | **Құстар мен жануарлардың көктемгі тіршілігі** 22.03-24.03 |
| Жалпы дамытуға арналған жаттығулар |  Скакалкамен |  Доппен |  Қапшықпен |  Заттармен |
| Қозғалыстың негізгі түрлері. | 1.Ұзын және қысқа секіртпемен қос аяқтап,ыршып-ыршып секіру.2.Допты бір қолмен еденнен ыршытып,қос қолмен қағып алу,бір қолымен жоғары лақтырып,бір қолымен қағып алу. | 1.Белгі бойынша бір қатармен бір-бірлеп,екінші жаққа бұрылу арқылы жүру.2.Жұптасып тұрып,допты аяқпен бір-біріне домалату,аяқпен қатарынан бірнеше рет қабырғаға соғу.3.Жұптасып шеңбер бойымен қозғалу. | 1.Арқаға қапшық қойып,төрт тағандап еңбектеу.2.Қырлы бөренелерден аттау арқылы орташа қарқынмен бір-бірлеп бір қатарда жүгіру. | 1.Заттарды аттап өтіп бір-бірден бір қатарда,тңзені жоғары көтере отырып жүгіру.2.үш қатарға қайта сап түзеу арқылы(жолай кегльды алу).3.Етпетімен жатып аяқты бүгу,қайта жазу(алдымен бір аяғын,содан соң екі аяғын бірге).4.Етпетімен жатып қолды жан-жаққа созу,иығын бүгу және аздап жоғары көтеру.5.Шалқасынан жатып,денесін көтереді ,екіншісі оның аяғына отырады(7-10 рет). |
| Қимыл қозғалыс ойындары. | № 25 «Ұстап қалма» | № 26 «Тұзақ» | № 27 «Жердің төрт күші» | № 28 «Жұбынды тап» |
| Бәсең қимыл қозғалыс ойындары. | № 25 «Қай аңшы мықты екен» |  | № 27 «Ине-жіп» | № 28 «Ұшақтар»  |
| Дәстүрлі емес формалар |  | № 26 «Ұшатын шар» | № 27 «Тыныс алу жаттығуы» |  |
|  **Сәуір айы** **Өтпелі тақырып: «Ғарыш» «Көліктер»** |
| **Мақсаты:** | Бағытын өзгерте отырып жүру,гимнастикалық орындыққа шығу,қашықтыққа лақтыру.Алға секіруді қайталау.Тепе-теңдікті сақтау,жүгіруден ұзындыққа секіруді жетілдіру. |
| **Міндеттері:** | Қарам-қарсы бағытта екі шеңбер бойымен жүру.Орташа жылдамдықпен 2 минут жүгіру. |
| **Апталық тақырыптар:** | **Жұлдызды аспанның құпиясы**29.03-01.04 | **Ғарыш**05.04-07.04 | **Жер көліктері**12.04-15.04 | **Су және әуе көліктері**19.04-21.04 |
| Жалпы дамытуға арналған жаттығулар |  Обручпен |  Заттарсыз |  Заттармен |  Доппен |
| Қозғалыстың негізгі түрлері. | 1.Сапқа тұру,сап құрылымын өзгертіп қайта тұру.2.Құрсауларды айналдырып,олардың ішінен өту.3.Арақашықтығы 40 см құрсаудан келесі құрсауға бір аяқтап және қос аяқтап секіру. | 1.Белгі бойынша бірқатармен бір-бірлеп, екінші жаққа бұрылу арқылы жүру.2.Бір орында және 6-8 м қашықтыққа алға қарай жылжу арқылы секіру. 3.Табанды бүгу, түзулеу, айналдыру. | 1.Бір-бірінің қолдарынан ұстап, жұптасып айналу,көтеріңкі заттың үстімен жүру.2. 3-4 доғаның астынан еңбектеп өту.3. 40см қашықтықта қойылған жіптерден оң және сол аяқты алмастыра отырып, аттап жүру. | 1.Жүру барысында жұптасып және қайтадан бір қатарға тұру.2.Кеуде тұсынан қос қолдап допты лақтыру.3. Жұптасып шеңбер бойымен қозғалу. |
| Қимыл қозғалыс ойындары. | № 29 «Шарбақ» | № 30 «Кім шапшаң» | № 31 «Аңшылар мен үйректер» | № 32 «Шеңбер» |
| Бәсең қимыл қозғалыс ойындары. |  | № 30 «Пингвиндер» |  |  |
| Дәстүрлі емес формалар | № 29 «У-шу» |  | № 31 «Диірменші» | № 32 «Жұлдыз» |
|  |
|  **Мамыр айы** **Өтпелі тақырып: «Әрқашан күн сөнбесін»** |
| **Мақсаты:**Заттардың арасында жүру және жүгіру.Белгі бойынша бағытты өзгерту,тізелерді жоғары көтеру,қозғалыс қарқынын өзгерту,тепе-теңдікті сақтау,секіру,допты лақтыру. |
| **Міндеттері:** | Әр түрлі жүру мен жүгіру,жаттығуларын қайталау. |
| **Апталық тақырыптар:** | **Бір шаңырақ астында**26.04-29.04 | **Бейбітшілік қорғанында**03.05-5.05 | **Жақсылық жолы деп**10.05-13.05 | **Гүлдер мен жәндіктер**17.05-19.05 | **Жайдарлы жаз келді!**24.05-27.05 |
| Жалпы дамытуға арналған жаттығулар |  Таяқшамен |  Заттармен |  Заттарсыз |  Скакалкамен |  Заттармен |
| Қозғалыстың негізгі түрлері. | 1.Бастапқы қалыпты дұрыс ұстап тұрып, таяқты бір қырындап лақтыру2.Қырынан қойылған сатының тақтайшалары арасынан еңбектеп өту. | 1.Арқан, жіптің бойымен басына қапшықты қойып, бір жақ жанымен қырындап адымдап жүру2.Қос аяқтап, аяқтың оң бүйірімен (3 рет), одан соң 180 градусқа бұрылып, сол бүйірімен секіру. | 1.Сапқа тұру, сап құрылымын өзгертіп қайта тұру.2.Гимнастикалық қабырғаның басына дейін сатыдан аттамай бір және бірнеше тәсілмен өрмелеп, басқа аралыққа ауысып, төменге түсу. | 1.Баяулатып, сап түзеу арқылы жылдамдыққа ирелеңдеп жүгіру.2.Ұзын және қысқа секіртпемен қос аяқтап секіру.3.(5 метрге дейін) қолдың көмегімен етпетінен жатып еңбектеу. | 1.Велосипед тебу.2. 3-4 доғаның астынан еңбектеп өту. |
| Қимыл қозғалыс ойындары. | № 33 «Сек-секек» | № 34 «Тастар» | № 35 «Теңіз толқиды» | № 36 «Күн мен түн» |  |
| Бәсең қимыл қозғалыс ойындары. |  |  | № 35 «Көкқұтан» |  |  |
| Дәстүрлі емес формалар | № 33 «Тінтуірді жүгіртіп,әсем сурет саламыз» | № 34 «Еркін тыныс ал,көркем ойла» |  |  | № 36 «Бетке массаж жасау» |