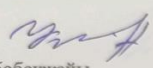
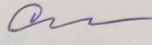


Келісілді:   
«Умники» бөбекжайы  
Әдіскері: К.Арыстанова

Бекітілді:   
«Умники» бөбекжайы  
Директоры: А.Смаилов



Мектепке дейінгі тәрбие мен оқытудың оқу жоспары және  
Мектепке дейінгі тәрбие мен оқытудың оқу бағдарламасы негізінде 2024-2025 оқу жылына арналған  
«Айгөлек» әртүрлі мектепалды тобының дене шынықтыру ұйымдастырылған перспективалық жоспар  
(№ педагогикалық кеңес хаттамасында қаралды 28.08.2024жыл)

Дене нұсқаушысы: Убишев И

## МЕКТЕПKE ДЕЙІНГІ ТӘРБИЕ МЕН ОҚЫТУ

2024-2025 оқу жылында мектепке дейінгі ұйымдар, «мектеп-бөбекжай-балабақша» кешендері, жалпы орта, негізгі орта білім беретін, бастауыш мектептер жанындағы шағын орталықтар, мектепалды сыныптар тәрбиелеу мен оқыту процесін төмендегі нормативті-құқықтық құжаттарын басшылыққа алып ұйымдастырады:

- Қазақстан Республикасы Үкіметінің 2021 жылғы 15 наурыздағы №137 қаулысымен бекітілген «Мектепке дейінгі тәрбиелеу мен оқытуды дамыту моделі»;
- Қазақстан Республикасы Оқу-ағарту министрінің 2022 жылғы 31 тамыздағы №385 «Мектепке дейінгі, бастауыш, негізгі орта, жалпы орта, техникалық және кәсіптік, орта білімнен кейінгі білім беру, мамандырылған, арнаулы білім, жетім балалар мен ата-анасының қамқорлығынсыз қалған балаларға арналған білім беру ұйымдарында балаларға және ересектерге қосымша білім беру ұйымдарының үлгілік қағидаларын бекіту туралы» бұйрығымен бекітілген мектепке дейінгі ұйымдар қызметінің Үлгілік қағидалары;
- Қазақстан Республикасы Оқу-ағарту министрінің 2022 жылғы 3 тамыздағы №348 «Білім берудің барлық деңгейінің мемлекеттік жалпыға міндетті білім беру стандарттарының бекіту туралы» бұйрығымен бекітілген Мектепке дейінгі тәрбие мен оқытудың мемлекеттік жалпыға міндетті Стандарты;
- Қазақстан Республикасы Білім және ғылым министрінің 2012 жылғы 20 желтоқсандағы №557 «Мектепке дейінгі тәрбие мен оқытудың үлгілік оқу жоспарларын бекіту туралы» бұйрығына өзгерістер енгізу туралы Қазақстан Республикасы Оқу-ағарту министрінің 2022 жылғы 9 қыркүйектегі №394 бұйрығы;
- Қазақстан Республикасы Білім және ғылым министрінің міндетін атқарушының 2016 жылғы 12 тамыздағы №499 «Мектепке дейінгі тәрбие мен оқытудың үлгілік оқу бағдарламаларын бекіту туралы» бұйрығымен (өзгерістер мен толықтырулар) бекітілген Мектепке дейінгі тәрбие мен оқытудың үлгілік оқу бағдарламасы. Үлгілік оқу бағдарламасының мазмұнын меңгеру мерзімі – 5 жыл, бір жас тобында – 1 жыл;
- Қазақстан Республикасы Оқу-ағарту Министрінің міндетін атқарушының 2024 жылғы 30 шілдедегі № 194 бұйрығының 2 қосымшасы «Біртұтас тәрбие» бағдарламасы;
- 2024-2025 оқу жылында Қазақстан Республикасының мектепке дейінгі ұйымдары мен мектепалды сыныптарында тәрбиелеу-білім беру процесін ұйымдастыру туралы әдістемелік нұсқау хаты (ҚР ОАМ «Балаларды ерте дамыту институты» РММ ғылыми-әдістемелік кеңесінің шешімімен 2024 жылғы 17 маусымдағы №5 хаттамасы).

Білім беру ұйымы: «Умники» бөбекжай

Тобы: «Айголек» мектепалды тобы

Балалардың жасы: 5 жастағы балалар

Жоспардың құрылу кезеңі: Қыркүйек- мамыр айы 2024-2025 жыл

| айы      | Ұйымдастырылған іс- әрекет | Ұйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|----------|----------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Қыркүйек | Дене тәрбиесі              | <p><b>Негізгі қимыл.</b><br/>Жүру: сапта бір-бірден, екеуден, үшеуден жүру.<br/>Тепе-теңдікті сақтау: заттардан аттап жүру.<br/>Жүгіру: шашырап, жұппен жүгіру.<br/>Еңбектеу, өрмелеу: жүру мен жүгіруді алмастырып, заттардың арасымен «жыланша» төрттағандап еңбектеу.<br/>Секіру: бір орында тұрып, алға қарай 3—4 метр қашықтыққа жылжу арқылы секіру.<br/>Лақтыру, қағып алу, домалату: допты жоғары, жіптің үстінен лақтыру және екі қолымен, бір қолымен (оң және сол қолын алмастыру) қағып алу.<br/>Сапқа тұру, сап түзеу, сапқа қайта тұру: сапқа бір, екі, үш қатармен тұру.<br/>Музыкалық-ырғақтық қимылдар:<br/>Таныс дене жаттығуларын музыка әуенімен әсем және ырғақты орындау.</p> <p><b>Жалпы дамытушы жаттығулар:</b><br/>Қол және иық белдеуіне арналған жаттығулар: Қолды кеуде тұсына қою, екі жаққа созу; қолды жоғары көтеру және екі жаққа созу, қолды желкеге қою.<br/>Кеудеге арналған жаттығулар: Допты жоғарыдан (алға және артқа) бір- біріне беру.<br/>Қолдың күшін жетілдіруге арналған жаттығулар: 3-5 метр қашықтықта екі қолын жерге қойып, жүру (бір бала екінші баланы аяғынан ұстайды).<br/>Іштің бұлшық еттеріне арналған жаттығулар: екі бала жұптасып жасайды: бірінші бала қолын желкесіне қойып, шалқасынан жатып, денесін көтереді, екінші бала оның аяғына отырады (5-6 рет);</p> <p><b>Спорттық жаттығулар:</b> Дене шынықтыру мен спортқа қызығушылықты ояту және дене шынықтырумен, спортпен айналысуға баулу.</p> <p><b>Спорттық ойындар:</b> Баскетбол элементтері. Кеуде тұсынан екі қолымен допты бір-біріне лақтыру.</p> <p><b>Күтілетін нәтиже:</b><br/>Сапта бір-бірден, екеуден, үшеуден жүреді.<br/>Тепе-теңдікті сақтайды, заттардан аттап жүреді.<br/>Жүру мен жүгіруді алмастырып, заттардың арасымен «жыланша» төрттағандап еңбектейді.</p> |

|       |               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|-------|---------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|       |               | <p><b>Күтілетін нәтиже:</b><br/> Сапта бір-бірден, екеуден, үшеуден жүреді.<br/> Тепе-теңдікті сақтайды, заттардан аттап жүреді.<br/> Жүру мен жүгіруді алмастырып, заттардың арасымен «жыланша» төрттағандап еңбектейді.<br/> Бір орында тұрып, алға қарай 3–4 метр қашықтыққа жылжу арқылы секіреді.<br/> Сапқа бір, екі, үш қатармен тұрады.<br/> Кеуде тұсынан екі қолымен допты бір-біріне лақтырады.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| қазан | Дене тәрбиесі | <p><b>Негізгі қимыл.</b><br/> Жүру: сапта бір-бірден, екеуден, үшеуден жүру.<br/> Тепе-теңдікті сақтау: заттардан аттап жүру.<br/> Жүгіру: шашырап, жұппен жүгіру.<br/> Еңбектеу, өрмелеу: жүру мен жүгіруді алмастырып, заттардың арасымен «жыланша» төрттағандап еңбектеу.<br/> Секіру: бір орында тұрып, алға қарай 3–4 метр қашықтыққа жылжу арқылы секіру.<br/> Лақтыру, қағып алу, домалату: допты жоғары, жіптің үстінен лақтыру және екі қолымен, бір қолымен (оң және сол қолын алмастыру) қағып алу.<br/> Сапқа тұру, сап түзеу, сапқа қайта тұру: сапқа бір, екі, үш қатармен тұру.<br/> Музыкалық-ырғақтық қимылдар:<br/> Таныс дене жаттығуларын музыка әуенімен әсем және ырғақты орындау.<br/> <b>Жалпы дамытушы жаттығулар:</b><br/> Қол және иық белдеуіне арналған жаттығулар: Қолды кеуде тұсына қою, екі жаққа созу; қолды жоғары көтеру және екі жаққа созу, қолды желкеге қою.<br/> Кеудеге арналған жаттығулар: Допты жоғарыдан (алға және артқа) бір-біріне беру.<br/> Қолдың күшін жетілдіруге арналған жаттығулар: 3-5 метр қашықтықта екі қолын жерге қойып, жүру (бір бала екінші баланы аяғынан ұстайды).<br/> Іштің бұлшық еттеріне арналған жаттығулар: екі бала жұптасып жасайды: бірінші бала қолын желкесіне қойып, шалқасынан жатып, денесін көтереді, екінші бала оның аяғына отырады (5-6 рет);<br/> <b>Спорттық жаттығулар:</b> Дене шынықтыру мен спортқа қызығушылықты ояту және дене шынықтырумен, спортпен айналысуға баулу.<br/> <b>Спорттық ойындар:</b> Баскетбол элементтері. Кеуде тұсынан екі қолымен допты бір-біріне лақтыру.<br/> <b>Күтілетін нәтиже:</b><br/> сапта бір-бірден, екеуден, үшеуден жүреді.<br/> Заттардан аттап жүреді.<br/> Шашырап, жұппен жүгіреді.</p> |

|        |               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|--------|---------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|        |               | <p>Еңбектеу, өрмелеу: жүру мен жүгіруді алмастырып, заттардың арасымен «жыланша» төрттағандап еңбектейді.</p> <p>Бір орында тұрып, алға қарай 3–4 метр қашықтыққа жылжу арқылы секіреді.</p> <p>Допты жоғары, жіптің үстінен лақтыру және екі қолымен, бір қолымен (оң және сол қолын алмастыру) қағып алады.</p> <p>Сапқа бір, екі, үш қатармен тұрады.</p> <p>Кеуде тұсынан екі қолымен допты бір-біріне лақтыру.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| қараша | Дене тәрбиесі | <p><b>Негізгі қимыл.</b></p> <p>Жүру: аяқтың ұшымен, аяқтың ішкі және сыртқы қырымен жүру.</p> <p>Тепе-теңдікті сақтау: шектелген жазықтықтың үстімен қосалқы қадаммен, аяқтың ұшымен жүру.</p> <p>Жүгіру: қатармен бір-бірден, екеуден, үшеуден тізені жоғары көтеріп жүгіру.</p> <p>Еңбектеу, өрмелеу: кедергілер арасынан еңбектеу.</p> <p>Секіру: екі тізенің арасына қапшықты қысып алып, түзу бағытта (арақашықтығы 6 метр) қос аяқпен секіру.</p> <p>Лақтыру, қағып алу, домалату: допты бір қатарға қойылған заттардың арасымен домалату.</p> <p>Сапқа тұру, сап түзеу, сапқа қайта тұру: бір-бірінің жанына және бір-бірінің артынан сапқа тұру.</p> <p><b>Жалпы дамытушы жаттығулар:</b></p> <p>Қол және иық белдеуіне арналған жаттығулар: Саусақтарды айқастырып, алға-жоғары көтеру (қолды сыртқы жағымен ішке қарай бұру). Қолды кезек жоғары-артқа көтеру.</p> <p>Кеудеге арналған жаттығулар: Қолды алға көтеріп оңға, солға бұрылу. Гимнастикалық қабырғаға қарап тұрып, белінің тұсындағы тақтайшаны ұстап, алға еңкею.</p> <p>Іштің бұлшық еттеріне арналған жаттығулар: гимнастикалық қабырғада қолдарымен тартылып тұрып, аяқтарын көтеру (5-6 рет).</p> <p><b>Спорттық жаттығулар:</b></p> <p>Спорт түрлерімен таныстыруды жалғастыру.</p> <p><b>Спорттық ойындар:</b></p> <p>Баскетбол элементтері. Допты оң және сол қолмен алып жүруге жаттықтыр.</p> |
|        |               | <p><b>Күтілетін нәтиже:</b></p> <p>Аяқтың ұшымен, аяқтың ішкі және сыртқы қырымен жүреді.</p> <p>Шектелген жазықтықтың үстімен қосалқы қадаммен, аяқтың ұшымен жүреді.</p> <p>Қатармен бір-бірден, екеуден, үшеуден тізені жоғары көтеріп жүгіреді</p> <p>Екі тізенің арасына қапшықты қысып алып, түзу бағытта қос аяқпен секіреді.</p> <p>Допты оң және сол қолмен алып жүреді.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |

|                                                     |                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|-----------------------------------------------------|-----------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p style="text-align: center;"><b>желтоқсан</b></p> | <p><b>Дене тәрбиесі</b></p> | <p><b>Негізгі қимыл.</b><br/> Жүру: тізені жоғары көтеріп жүру, заттардан бір қырымен аттап жүру.<br/> Тепе-теңдікті сақтау: скамейканың үстіне қойылған текшелерден аттап жүру.<br/> Жүгіру: бір сызыққа қойылған заттардың арасымен, кедергілердің арасымен өту арқылы «жыланша» жүгіру.<br/> Еңбектеу, өрмелеу: допты басымен итеріп, төрттағандап еңбектеу (арақашықтығы 3-4 метр).<br/> Секіру: қос аяқпен заттардың арасымен (арақашықтығы 4 метр), оң және сол аяқты алмастырып, заттардың арасымен (арақашықтығы 3 метр), бір орында тұрып биіктікке секіру (6-8 метр).<br/> Лақтыру, қағып алу, домалату: допты қабырғаға лақтыру және екі қолымен қағып алу.<br/> Сапқа тұру, сап түзеу, сапқа қайта тұру: бір-бірінің жанына және бір-бірінің артынан сапқа тұру, орнында айналу.<br/> Музыкалық-ырғақтық қимылдар:<br/> Қимылдардың ырғағын музыкалық сүйемелдеумен үйлестіру.<br/> <b>Жалпы дамытушы жаттығулар:</b><br/> Қол және иық белдеуіне арналған жаттығулар: Қолды кеуде тұсына қою, екі жаққа созу; қолды жоғары көтеру және екі жаққа созу, қолды желкеге қою.<br/> Кеудеге арналған жаттығулар: Гимнастикалық қабырғаға қарап тұрып, белінің тұсындағы тактайшаны ұстап, алға еңкею. Гимнастикалық қабырғаға арқасымен сүйеніп тұрып, белінің деңгейіндегі рейкадан ұстап, аяқты кезектестіре бұғу және тік көтеру.<br/> Арқаға арналған жаттығулар: отырып алға, артқа еңкею (5–6 рет),<br/> <b>Спорттық жаттығулар:</b> Шанамен сырғанау. Бір-бірін шанамен сырғанату, төбешіктен бір-бірлеп және екі-екіден шанамен сырғанау.<br/> <b>Спорттық ойындар:</b> Бадминтон. Воланды ракеткамен белгілі бір жаққа бағыттай отырып лақтыру.<br/> <b>Күтілетін нәтиже:</b><br/> Тізені жоғары көтеріп жүру, заттардан бір қырымен аттап жүреді.</p> |
|                                                     |                             | <p>Скамейканың үстіне қойылған текшелерден аттап жүреді.<br/> Бір сызыққа қойылған заттардың арасымен, кедергілердің арасымен өту арқылы «жыланша» жүгіреді.<br/> Допты қабырғаға лақтыру және екі қолымен қағып алады.<br/> Бір-бірінің жанына және бір-бірінің артынан сапқа тұру, орнында айналады.<br/> <b>Негізгі қимыл.</b><br/> Жүру: белгі бойынша басқа бағытқа бұрылып жүру.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |

|        |               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|--------|---------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| қаңтар | Дене тәрбиесі | <p>Тепе-теңдікті сақтау: арқан бойымен бір қырымен, қосалқы қадаммен (өкшені арқанға, аяқ ұшын еденге қою) жүру.</p> <p>Жүгіру: бір сызыққа қойылған заттардың арасымен, кедергілердің арасымен өту арқылы «жыланша» жүгіру.</p> <p>Еңбектеу, өрмелеу: гимнастикалық скамейка бойымен қолымен тартылып, иықтары мен тізелеріне сүйене отырып, етпетімен өрмелеу.</p> <p>Секіру: бір аяқпен және қос аяқпен құрсаудан құрсауға секіру (арақашықтықтығы 40 сантиметр).</p> <p>Лақтыру, қағып алу, домалату: 2–2,5 метр арақашықтықтағы нысанаға құм салынған қапшықты, асықты лақтыру.</p> <p>Сапқа тұру, сап түзеу, сапқа қайта тұру: бір-бірінің артынан сапқа тұру, орнында айналу, оңға, солға бұрылу.</p> <p><b>Жалпы дамытушы жаттығулар:</b></p> <p>Қол және иық белдеуіне арналған жаттығулар: Қолды кеуде тұсына қою, екі жаққа созу; қолды жоғары көтеру және екі жаққа созу, қолды желкеге қою.</p> <p>Кеудеге арналған жаттығулар: Алға еңкейіп, алақанын еденге тигізу.</p> <p>Қолдың күшін жетілдіруге арналған жаттығулар: 3-5 метр қашықтықта екі қолын жерге қойып, жүру (бір бала екінші баланы аяғынан ұстайды).</p> <p>Арқаға арналған жаттығулар: стретчинг элементтері бар жаттығуларды орындау, қолдың көмегімен етпетінен жатып еңбектеу (3 метр).</p> <p><b>Спорттық жаттығулар:</b></p> <p>Сырғанау. Өз бетінше мұзды жолмен сырғанау, жүгіріп келіп сырғанау.</p> <p><b>Спорттық ойындар:</b></p> <p>Хоккей элементтері. Берілген бағытта қақпаға хоккей таяқпен шайбаны сырғанату, оны қақпаға кіргізу.</p> <p><b>Күтілетін нәтиже:</b></p> <p>Белгі бойынша басқа бағытқа бұрылып жүреді, арқан бойымен бір қырымен, қосалқы қадаммен (өкшені арқанға, аяқ ұшын еденге қою) жүреді.</p> <p>Бір сызыққа қойылған заттардың арасымен, кедергілердің арасымен өту арқылы «жыланша» жүгіреді.</p> <p>Гимнастикалық скамейка бойымен қолымен тартылып, иықтары мен тізелеріне сүйене отырып, етпетімен өрмелейді.</p> <p>Берілген бағытта қақпаға хоккей таяқпен шайбаны сырғанату, оны қақпаға кіргізеді</p> |
|--------|---------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

|       |               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|-------|---------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ақпан | Дене тәрбиесі | <p><b>Негізгі қимыл.</b><br/> Жүру: қолдың бастапқы қалыптарын өзгерте отырып, әртүрлі қарқында секіргіштен аттап жүру.<br/> Тепе-теңдікті сақтау: әр қадам сайын допты алдынан немесе артынан қолдан-қолға ауыстыра отырып, кедір-бұдыр тақтай, гимнастикалық скамейка бойымен жүру.<br/> Жүгіру: кедергілерден өту арқылы әртүрлі жылдамдықпен – баяу, жылдам, орташа қарқынмен 1,5–2 минуттоқтамай жүгіру.<br/> Еңбектеу, өрмелеу: гимнастикалық скамейка бойымен қолымен тартылып, иықтары мен тізелеріне сүйене отырып, етпетімен өрмелеу.<br/> Секіру: алға айналдыра отырып, ұзын және қысқа секіргіштен секіру.<br/> Лақтыру, қағып алу, домалату: допты екі қолымен бір-біріне (арақашықтығы 1,5–2 метр) басынан асыра лақтыру.<br/> Сапқа тұру, сап түзеу, сапқа қайта тұру: оңға, солға бұрылу, сап түзеп, бір және екі, үш қатармен қайта тұру.<br/> Музыкалық-ырғақтық қимылдар:<br/> Түзу бағытта адымдап жүру. Жұбымен шеңбер бойымен жүру.</p> <p><b>Жалпы дамытушы жаттығулар:</b><br/> Қол және иық белдеуіне арналған жаттығулар: Саусақтарды айқастырып, алға-жоғары көтеру (қолды сыртқы жағымен ішке қарай бұру). Қолды кезек жоғары-артқа көтеру.<br/> Кеудеге арналған жаттығулар: Қолдарын айқастырып желкеге қою, қолды жазып, екі жаққа созу.<br/> Арқаға арналған жаттығулар: стретчинг элементтері бар жаттығуларды орындау, қолдың көмегімен етпетіненжатып еңбектеу (3 метр).</p> <p><b>Спорттық жаттығулар:</b><br/> Шаңғымен жүру. Бірінің артынан бірі ауыспалы қадаммен алға жылжу, оң және сол аяқтарымен сырғанау. Бір орнында тұрып оңға, солға бұрылу, айналу.</p> <p><b>Спорттық ойындар:</b><br/> Хоккей элементтері. Берілген бағытта қақпаға хоккей таяқпен шайбаны сырғанату, оны қақпаға кіргізу.</p> <p><b>Күтілетін нәтиже:</b><br/> Қолдың бастапқы қалыптарын өзгерте отырып, әртүрлі қарқында секіргіштен аттап жүреді<br/> Әр қадам сайын допты алдынан немесе артынан қолдан-қолға ауыстыра отырып, кедір-бұдыр тақтай, гимнастикалық скамейка бойымен жүреді.<br/> Кедергілерден өту арқылы әртүрлі жылдамдықпен – баяу, жылдам, орташа қарқынмен 1,5–2 минут тоқтамай жүгіреді.<br/> Берілген бағытта қақпаға хоккей таяқпен шайбаны сырғанату, оны қақпаға кіргізеді.</p> |
|-------|---------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

|                                           |                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|-------------------------------------------|----------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p style="text-align: center;">наурыз</p> | <p>Дене тәрбиесі</p> | <p><b>Негізгі қимыл.</b><br/> Жүру: ересектің белгісімен тоқтап, қозғалыс бағытын өзгертіп, шашырап жүру.<br/> Тепе-теңдікті сақтау: гимнастикалық скамейканың бойымен екі қадам қашықтықта орналасқан іші толтырылған доптардан аттап өту.<br/> Жүгіру: жүрумен алмастыра отырып, 100-120 метр арақашықтықта жүгіру.<br/> Еңбектеу, өрмелеу:<br/> бірнеше заттардан еңбектеп өту, әртүрлі тәсілдермен құрсаудың ішіне еңбектеп өту.<br/> Секіру: оң және сол аяқты алмастыра отырып, арқаннан, сызықтан секіру.<br/> Лақтыру, қағып алу, домалату:<br/> допты екі қолымен заттардың арасымен(арақашықтығы 4 метр) жүргізу.<br/> Сапқа тұру, сап түзеу, сапқа қайта тұру: бір-бірінің жанына және бір-бірінің артынан сапқа тұру.<br/> <b>Жалпы дамытушы жаттығулар:</b><br/> Қол және иық белдеуіне арналған жаттығулар: Қолды кеуде тұсына қою, екі жаққа созу; қолды жоғары көтеру және екі жаққа созу, қолды желкеге қою.<br/> Кеудеге арналған жаттығулар:<br/> Алға қарай еңкейіп, алақанды еденге тигізу; артқы жағынан қолды айқастырып көтеру; қолды жоғары көтеріп, жан-жаққа бұрылу.<br/> Қолдың күшін жетілдіруге арналған жаттығулар: 3-5 метр қашықтықта екіқолын жерге қойып, жүру (бір бала екінші баланы аяғынан ұстайды).<br/> Аяққа арналған жаттығулар: аяқтың ұшына көтерілу, қолды алға созып, жартылай отырып-тұру (2-3 рет).<br/> <b>Спорттық жаттығулар:</b><br/> Спорт залда және спорт алаңында қауіпсіздікті сақтауға баулу.<br/> <b>Спорттық ойындар:</b><br/> Футбол элементтері. Берілген бағытқа допты оң және сол аяқпен тебу.<br/> <b>Күтілетін нәтиже:</b></p> |
|                                           |                      | <p>Ересектің белгісімен тоқтап, қозғалыс бағытын өзгертіп, шашырап жүреді.<br/> Гимнастикалық скамейканың бойымен екі қадам қашықтықта орналасқан іші толтырылған доптардан аттап өтеді.<br/> жүрумен алмастыра отырып, 100-120 метр арақашықтықта жүгіреді.<br/> Оң және сол аяқты алмастыра отырып, арқаннан, сызықтан секіреді. Берілген бағытқа допты оң және сол аяқпен тебеді.<br/> Бірнеше рет аяқпен қабырғаға тебу.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |

|       |               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|-------|---------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| сәуір | Дене тәрбиесі | <p><b>Негізгі қимыл.</b><br/> Жүру: заттардың, кегльдердің арасымен, жіптерден аттап жүру; қосалқы қадаммен алғақарай жүру.<br/> Тепе-теңдікті сақтау: қолдарынан ұстап, жұптарымен айналу.<br/> Жүгіру: белгіленген жерге дейін жылдамдыққа (ұзындығы 20 метр) жүгіру.<br/> Еңбектеу, өрмелеу:<br/> гимнастикалық қабырғамен өрмелеу және бір гимнастикалық қабырғадан екіншісіне ауысып өрмелеу.<br/> Секіру: тұрған орнында айналып секіру; биіктіктенсекіру, 20 сантиметр дейінгі биіктіктікке секіру.<br/> Лақтыру, қағып алу, домалату: допты лақтыру және алға қарай жылжып, екі қолымен қағып алу (арақашықтығы 4–5 метр).<br/> Сапқа тұру, сап түзеу, сапқа қайта тұру: оңға, солға бұрылу, сап түзеп, бір және екі, үш қатармен қайта тұру.<br/> Музыкалық-ырғақтық қимылдар:<br/> Жұбымен шеңбер бойымен жүру.<br/> <b>Жалпы дамытушы жаттығулар:</b><br/> Қол және иық белдеуіне арналған жаттығулар: Қолды кеуде тұсына қою, екі жаққа созу; қолды жоғары көтеру және екі жаққа созу, қолды желкеге қою.<br/> Саусақтарды айқастырып, алға-жоғары көтеру (қолды сыртқы жағымен ішке қарай бұру). Қолды кезек жоғары-артқа көтеру.<br/> Кеудеге арналған жаттығулар: Отырып алға қарай еңкею, тізерлеп тұрып алға еңкею.<br/> Іштің бұлшық еттеріне арналған жаттығулар: гимнастикалық қабырғада қолдарымен тартылып тұрып, аяқтарын көтеру (5-6 рет).<br/> Аяққа арналған жаттығулар: қолды тізеге қойып отырып-тұру; аяқтың ұшымен ұсақ заттарды жылжыту.<br/> <b>Спорттық жаттығулар:</b><br/> Велосипед, самокат тебу. Шеңбер бойымен және тура жолмен өз бетінше екі дөңгелекті велосипед тебу. Оңға және солға бұрылу.<br/> <b>Спорттық ойындар:</b><br/> Футбол элементтері. Берілген бағытқа допты оң және сол аяқпен тебу. Допты заттарды айналдыра жүргізу. Допты қақпаға тебу.<br/> <b>Күтілетін нәтиже:</b><br/> Заттардың, кегльдердің арасымен, жіптерден аттап жүру; қосалқы қадаммен алғақарай жүреді.<br/> Қолдарынан ұстап, жұптарымен айналады.<br/> Гимнастикалық қабырғамен өрмелеу және бір гимнастикалық қабырғадан екіншісіне ауысып өрмелейді. Оңға, солға бұрылу, сап түзеп, бір және екі, үш қатармен қайта тұрады</p> |
|-------|---------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

|       |               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|-------|---------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|       |               | Берілген бағытқа допты оң және сол аяқпен тебеді. Допты заттарды айналдыра жүргізеді. Допты қақпаға тебеді.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| мамыр | Дене тәрбиесі | <p><b>Негізгі қимыл.</b><br/> Жүру: заттардың, кегльдердің арасымен, жіптерден аттап жүру; қосалқы қадаммен алғақарай жүру.<br/> Тепе-теңдікті сақтау: қолдарынан ұстап, жұптарымен айналу.<br/> Жүгіру: белгіленген жерге дейін жылдамдыққа (ұзындығы 20 метр) жүгіру.<br/> Еңбектеу, өрмелеу:<br/> гимнастикалық қабырғамен өрмелеу және бір гимнастикалық қабырғадан екіншісіне ауысып өрмелеу.<br/> Секіру: тұрған орнында айналып секіру; биіктіктенсекіру, 20 сантиметр дейінгі биіктіктікке секіру.<br/> Лақтыру, қағып алу, домалату: допты лақтыру және алға қарай жылжып, екі қолымен қағып алу (арақашықтығы 4–5 метр).<br/> Сапқа тұру, сап түзеу, сапқа қайта тұру: оңға, солға бұрылу, сап түзеп, бір және екі, үш қатармен қайта тұру.<br/> Музыкалық-ырғақтық қимылдар:<br/> Жұбымен шеңбер бойымен жүру.<br/> <b>Жалпы дамытушы жаттығулар:</b><br/> Қол және иық белдеуіне арналған жаттығулар: Қолды кеуде тұсына қою, екі жаққа созу; қолды жоғары көтеру және екі жаққа созу, қолды желкеге қою.<br/> Саусақтарды айқастырып, алға-жоғары көтеру (қолды сыртқы жағымен ішке қарай бұру). Қолды кезек жоғары-артқа көтеру.<br/> Кеудеге арналған жаттығулар: Отырып алға қарай еңкею, тізерлеп тұрып алға еңкею.<br/> Іштің бұлшық еттеріне арналған жаттығулар: гимнастикалық қабырғада қолдарымен тартылып тұрып, аяқтарын көтеру (5-6 рет).<br/> Аяққа арналған жаттығулар: қолды тізеге қойып отырып-тұру; аяқтың ұшымен ұсақ заттарды жылжыту.<br/> <b>Спорттық жаттығулар:</b><br/> Велосипед, самокат тебу. Шеңбер бойымен және тура жолмен өз бетінше екі дөңгелекті велосипед тебу. Оңға және солға бұрылу.<br/> <b>Спорттық ойындар:</b><br/> Футбол элементтері. Берілген бағытқа допты оң және сол аяқпен тебу. Допты заттарды айналдыра жүргізу. Допты қақпаға тебу. Допты бірнеше рет аяқпен қабырғаға тебу.</p> |

|  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|--|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  |  | <p><b>Күтілетін нәтиже:</b></p> <p>Заттардың, кегльдердің арасымен, жіптерден аттап жүру; қосалқы қадаммен алғақарай жүреді.</p> <p>Қолдарынан ұстап, жұптарымен айналу</p> <p>Белгіленген жерге дейін жылдамдыққа жүгіреді</p> <p>Гимнастикалық қабырғамен өрмелеу және бір гимнастикалық қабырғадан екіншісіне ауысып өрмелейді.</p> <p>оңға, солға бұрылу, сап түзеп, бір және екі, үш қатармен қайта тұрады.</p> <p>Велосипед, самокат тебеді. Шеңбер бойымен және тура жолмен өз бетінше екі дөңгелекті велосипед тебеді. Оңға және солға бұрылады.</p> |
|--|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|