|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Қаңтар.** | **(I апта)** | **(II апта )** | (**III апта )** | **( IY апта )** |
| ***1.Дене шынықтыру***  **Мақсаты.** Жалпы дамыту жаттығуларын дұрыс орындауды, допты қағып алуды, гимнастикалық орындық үстімен жүре алады.  Ресурстар: доп, гимнастикалық орындық  Әдіс – тәсілдер: 4К моделі, бала үні, командада жұмыс.  **2.Дене шынықтыру**  **Мақсаты.** Сапта жүру, аяқ ұшымен ирелеңдеп жүруді біледі. Қос аяқтап секіру, және қойылған заттардың арасынан «жыланша» ирелеңдеп еңбектей алады.  Ресурстар: Жіп, кубиктер.  Әдіс-тәсілдер: Саралау, бақылау, 4К моделі, бала үні.  ***3.Дене шынықтыру***  Мақсаты:  Заттардың арасымен қолды белге қойып, аяқтың ұшымен жүруді біледі.  Ресурстар: Жалаушалар,  Доптар  Әдіс-тәсілдер: Саралау, бақылау, 4К моделі, бала үні. | ***1..Дене шынықтыру***  **Мақсаты.** Жіңішке арқан бойымен тепе-теңдікті сақтап жүруді, доғалар астынан еңбектеп өте алады..  Ресурстар: Жіңішке арқан, доға.  Әдіс-тәсілдер: Саралау, бақылау, 4К моделі, бала үні.  ***2. Дене шынықтыру***  **Мақсаты.** Залдың бір шетінен секіре алады.  Доға астынан өтуді,  -Обруч ішіне допты екі қолмен лақтыруды біледі.  Ресурстар:Жіп,, доға, обруч.  Әдіс-тәсілдер: Саралау, бақылау, 4К моделі, бала үні.  ***3. Дене шынықтыру***  **Мақсаты.**Допты бір-біріне домалату, тақта үстімен жүріп өтуді,обручтан, обручқа секіре алады.  Ресурстар: Жіңішке арқан, доға.  Әдіс-тәсілдер: Саралау, бақылау, 4К моделі, бала үні | ***1.Дене шынықтыру***  **Мақсаты.**Гимнастикалық қабырға жоғары-төмен кезектескен қадаммен өрмелеу.  басқа кішкентай қапшықтарды қойып ,заттарды аттап өте алады.  Ресурстар: Гимнас қабырға, құм салынған қапшық, таяқшалар.  Әдіс-тәсілдер: Саралау, бақылау, 4К моделі, бала үні  ***2. Дене шынықтыру***  Мақсаты:  Қимыл-қозғалысы белсенділігін артады Тепе-теңдікті сақтап бөренемен жүреді,  допты бір-біріне төменнен лақтырып және қағып алады.  Ресурстар: Бөрене, доп, жалаушалар  Әдіс-тәсілдер: Саралау, бақылау, 4К моделі, бала үні  ***3. Дене шынықтыру***  **Мақсаты:**Жалпы даму жаттығуларын және негізгі қимыл – қозғалыс жаттығу-ларын дұрыс жасай алады.  Ресурстар: Гимнас орындық, құм салынған қапшық, орамал  Әдіс-тәсілдер: Саралау, бақылау, 4К моделі, бала үні | ***1.Дене шынықтыру***  **Мақсаты.** Сапта жүру, белгі бойынша тоқтап жүру және жаттығу түрлерін орындай алады.  Ресурстар: Себет, орамал.  Әдіс-тәсілдер: Саралау, бақылау, 4К моделі, бала үні  ***2. Дене шынықтыру***  **Мақсаты.** Еденде 10-20см қашықтыққа секіреді,гимнастикалық орындық үстінен ішімен тартылып жүре алады.  Ресурстар: Қапшық, гимнас орындық  Әдіс-тәсілдер: Саралау, бақылау, 4К моделі, бала үні  ***3.Дене шынықтыру***   1. ***Мақсаты:***   Кішкентай доппен кегельдер арасында ирелеңдеп жүгіруді,  гимнастикалық орындық үстімен,қолды белге қойып жүре алады.  Ресурстар: Доп, кеглилер,гимнас орындық  Әдіс-тәсілдер: Саралау, бақылау, 4К моделі, бала үні |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Ақпан.** | **(I апта)** | **(II апта )** | (**III апта )** | **( IY апта )** |
| ***1.Дене шынықтыру***  ***Мақсаты.*** *Тізбектеліп сапта жүру, қолды жоғары көтереіп-түсіріп жүруді, еднде жатқан заттан секіре алады.*  *Ресурстар: Доптар, гинастикалық қабырға*  *Әдіс-тәсілдер: 4К моделі, бақылау, саралау,*  **2.Дене шынықтыру**  . ***Дене шынықтыру.***  ***Мақсаты:*** *Жіптен ұстап шеңбер бойымен жүруді, екі сызықтың арасында тепе-теңдікті сақтауды біледі.*  *Ресурстар: Жіп, доп*  *Әдіс-тәсілдер: 4К моделі, бақылау, саралау,*  ***3.Дене шынықтыру***  ***Мақсаты.****Аяқ ұшымен және өкшемен жүру, арқанның астымен орындыққа дейін еңбектеп, кубиктер арасымен жүгіре алады.*  *Ресурстар: Таяқшалар, арқан, кубиктер*  *Әдіс-тәсілдер: 4К моделі, бақылау, саралау,* | ***1. Дене шынықтыру.***  ***Қайталау.***  ***Мақсаты.Мақсаты.****Аяқ ұшымен және өкшемен жүру, арқанның астымен орындыққа дейін еңбектеп, кубиктер арасымен жүгіре алады.*  *Ресурстар: Таяқшалар, арқан, кубиктер*  *Әдіс-тәсілдер: 4К моделі, бақылау, саралау*  ***2. Дене шынықтыру***  ***Мақсаты.***  *Жиектері шектелген тура жолақ бойымен жүруді,бір орыннан ұзындыққа секіру және лақтыру дағдыларын ұйренеді.*  ***Ресурстар:*** *Жалауша, доп, секіртпе*  ***Әдіс-тәсілі:****4К моделі, бала үні, саралау, бақылау.*  ***3. Дене шынықтыру.***  ***Мақсаты:****Еденге қойылған тақтай бойымен қос аяқпен секіреді, гимнастикалық орындық үстімен жүре алады.*  *Ресурстар: Гимнас орындық, тақтай,қар кесегі.*  *Әдіс-тәсілдер: 4К моделі, бақылау, саралау,* | ***1 Дене шынықтыру.***  ***Мақсаты.*** *Әртүрлі бағытта жәй жүру және жүгіруді, еденге қойылған тақтай бойымен қос аяқпен секіреді. доптарды себетке лақтыра алады.*  *Ресурстар: Тақтай, доп, жалаушалар*  *Әдіс-тәсілдер: 4К моделі, бақылау, саралау,*  ***2.Дене шынықтыру.***  ***Мақсаты.****Құм салынған дорбашаны бастан асыра екі қолмен алға ,жоғары лақтырады, гимнастикалық қабырғаға өрмелеу және одан төмен түсе алады.*  *Ресурстар: Құм салынған қап, гимнастикалық қабырға,орамалмен*  *Әдіс-тәсілдер: 4К моделі, бақылау, саралау,*  ***3.Дене шынықтыру.***  ***Мақсаты:***  *Алға қарай ұмтыла затқа дейін екі аяқтап секіріп,.*  *доға астынан нысанаға дейін еңбектей алады.*  *Ресурстар: Доға, доп,*  *Әдіс-тәсілдер: 4К моделі, бақылау, саралау* | ***1.Дене шынықтыру***  ***Мақсаты.*** *Сапта жәй жүру және жүгіру дағдыларын, затты алысқа лақтыруды, секіру, жүгіру дағдыларын жасай алады.*  *Ресурстар: Доға, доп*  *Әдіс-тәсілдер: 4К моделі, бақылау, саралау,*  ***2.Дене шынықтыру***  ***Мақсаты.*** *Саты бойымен өрмелеу*  *Жұптасып сапта жүру және жүгіру дағдылары қаыптасып, 10-15см биіктіктен секіруге үйренеді*  ***3.Дене шынықтыру***  ***Мақсаты.***  *Бағытты өзгерте отыра жүру, жүгіру. Биіктікке секіреді, кедір-бұдыр тақтай үстімен тепе-теңдікті сақтап жүре алады.*  *Ресурстар: Тақтай, бубен, гинастикалық орындық*  *Әдіс-тәсілдер: 4К моделі, бақылау, саралау,* |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наурыз** | **(I апта)** | **(II апта )** | (**III апта )** | **( IY апта )** |
| ***1. Дене шынықтыру.***  ***Мақсаты.*** *Заттар арасымен өту, қимыл-қозғалысы белсенділігін дамыту жаттығуларын орындай алады*  ***Ресурстар: Доп, кубиктер, таяқшалар***  ***Әдіс-тәсілі:*** *4К,бала үні, жанама бақылау, командада жұмыс*  ***2. Дене шынықтыру.***  ***Мақсаты.***  *Гимнастикалық орындық үстінен жүруді, доға астынан допты домалатып өтуді біледі.*  *Ресурс: Гимнас орындық, ленте, доға*  *Әдіс-тәсілдер: 4К моделі, бала үні, саралау, бақылау.*  ***3. Дене шынықтыру.***  ***Мақсаты:***  *Кеглилер арасымен допты көтеріп жүруді, бір орнында тұрып 15 см биіктіктен секіруді біледі.*  ***Ресурс:*** *Доп, қысқа арқан, кегли.*  ***Әдіс-тәсілдер:*** *4К моделі, бала үні, саралау, бақылау* | ***1. Дене шынықтыру.***  ***Мақсаты:***  *Берілген бағытта жалаушаға дейін жүгіруді, допты қос қолдап лақтыруды біледі.*  *Ресурстар: Жіп, жалауша.*  *Әдіс-тәсілдер: 4К моделі, саралау, бақылау.*  ***2. Дене шынықтыру***  ***Мақсаты.*** *Жалпақ тақтай бойымен тепе-теңдікті сақтап жүруді біледі.*  ***Ресурстар:*** *Тақырып бойынша көрнекіліктер*  ***Әдіс-тәсілі:*** *4Ксуретарқылы топтастыру, командада жұмыс, бала үні, жанама бақылау*  ***3 Дене шынықтыру.***  ***Мақсаты.*** *Тақтай үстіне шығу және бойымен жүреді, қимыл үйлесімділігін жасай алады.*  ***Ресурстар:***  *Ленталар, доп, кубиктер.*  ***Әдіс-тәсілі:****4К моделі, бала үні, саралау, бақылау* | ***1.Дене шынықтыру.***  ***Мақсаты:****Скамейка үстінен жүруді, құм салынған қапшықты баска қойып жүре алады.*  *Ресурстар: Скамейка, жалауша, құм салынған қапшық.*  *Әдіс-тәсілдер: 4К моделі, саралау, бақылау.*    ***2.Дене шынықтыру.***  ***Мақсаты.****Үлкен допты алысқа лақтырады, кішкене қапшықты төбесіне қойып, тақтай үстімен жүре алады.*  *Ресурстар:Үлкен доп, сылдырмақ.*  *Әдіс-тәсілдер: 4К моделі, саралау, бақылау*  ***3.Дене шынықтыру.***  ***Мақсаты:*** *Допты бір-біріне домалату, негізгі қимыл-қозғалыс жаттығуларын жасай алады.*  ***Ресурстар:***  *доп, текшелер*  ***Әдіс-тәсілі:****4К моделі, бала үні, саралау, бақылау* | ***1.Дене шынықтыру***  ***Мақсаты:***  *Доға астынан еңбектеп өтуді,сапта тізбектеліп жүру, жыланша ирелеңдеп жүруді біледі.*  ***Ресурстар:****Доға, керек құралдар.*  ***Әдіс-тәсілдер:*** *4К моделі: командада жұмыс жасау,*  *Тікелей бақылау.*  ***2.Дене шынықтыру***  ***Мақсаты.***  *Көлбеу қойылған тақтай үстімен жүріп өтуді, обручтан обручқа секіруді жасай алады.*  ***Ресурстар:*** *Обручтар, текшелер, доп.*  ***Әдіс-тәсілдер:*** *4К моделі: командада жұмыс жасау, саралау*  ***3.Дене шынықтыру***  ***Мақсаты.*** *Сапта жәй жүру және жүгіруді,түрлі бағытта жүру, алға жылжи отырып секіру және допты оң және сол қолымен алысқа лақтыру дағдыларын біледі.*  ***Ресурстар:*** *Гимнас орындық, обручтар.*  ***Әдіс-тәсілдер:*** *4К моделі: командада жұмыс жасау,* |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Сәуір** | **(I апта)** | **(II апта )** | (**III апта )** | **( IY апта )** |
| 1. ***Дене шынықтыру.***   ***Мақсаты.***  *Шектелген кеңістікте жіңішке лента бойымен тепе-теңдікті сақтап жүруді, биіктіктен қос аяқпен секіруді біледі.*  *Ресурстар: Жіңішке ленталар, кірпіштер, доп.*  *Әдіс-тәсілдер: Саралау, бақылау, 4К моделі, бала үні.*  ***2. Дене шынықтыру.***  *.* ***Мақсаты:***  *Шектелген кеңістікте жіңішке лента бойымен тепе-теңдікті сақтап жүруді, биіктіктен қос аяқпен секіруді біледі.*  *Ресурстар: Жіңішке ленталар, кірпіштер, доп.*  *Әдіс-тәсілдер: Саралау, бақылау, 4К моделі, бала үні.*  ***3. . Дене шынықтыру.***  ***Мақсаты:***  *Доғаның астынан еңбектеп өту****ді,***  *жиектері шектелген тура жолақпен жүруді біледі.*  *Ресурстар: Еңкіс тақтай, жолдар, жалаушалар.*  *Әдіс-тәсілдер: 4К моделі, саралау, бақылау* | 1. ***Дене шынықтыру.***   ***Мақсаты:***  *Доғаның астынан еңбектеп өту****ді,***  *жиектері шектелген тура жолақпен жүруді біледі.*  *Ресурстар: Еңкіс тақтай, жолдар, жалаушалар.*  *Әдіс-тәсілдер: 4К моделі, саралау, бақылау*  ***2. Дене шынықтыру***  ***Мақсаты:*** *Гимнастикалық қабырға бойымен жоғары және төмен өрмелейді. Отыру қалпында допты бастан асыра алысқа лақтыра алады.*  *Ресурстар: Гимнас қабырға, доптар.*  *Әдіс-тәсілдер: 4К моделі, саралау. Блум таксономиясы, бақылау*  ***3 Дене шынықтыру.***  ***Мақсаты:*** *Гимнастикалық қабырға бойымен жоғары және төмен өрмелейді. Отыру қалпында допты бастан асыра алысқа лақтыра алады.*  *Ресурстар: Гимнас қабырға, доптар.*  *Әдіс-тәсілдер: 4К моделі, саралау. Блум таксономиясы, бақылау* | ***1.Дене шынықтыру.***  ***Мақсаты.*** *Допты қақпаға домалатуды біледі.*  *Қос аяқтап кедергілерден арасымен секіре алады.*  *Ресурстар: Доптар, жіптер*  *Әдіс-тәсілдер: 4К моделі, саралау. Блум таксономиясы, бақылау*  ***2.Дене шынықтыру.***  ***Мақсаты.*** *Допты қақпаға домалатуды біледі.*  *Қос аяқтап кедергілерден арасымен секіре алады.*  *Ресурстар: Доптар, жіптер*  *Әдіс-тәсілдер: 4К моделі, саралау. Блум таксономиясы, бақылау*  ***3.Дене шынықтыру.***  ***Мақсаты.*** *Қатар жатқан қос лентадан секіреді,*  *Допты бір –біріне домалата алады.*  ***Ресурстар:*** *Доптар, кеглилер.*  ***Әдіс-тәсілі:****4К моделі, бала үні, саралау, бақылау* | ***1.Дене шынықтыру***  ***Мақсаты.*** *Қатар жатқан қос лентадан секіреді,*  *Допты бір –біріне домалата алады.*  ***Ресурстар:*** *Доптар, кеглилер.*  ***Әдіс-тәсілі:****4К моделі, бала үні, саралау, бақылау*  ***2.Дене шынықтыру***  *. Допты жоғары лақтыру, еденге ұру және оны екі қолымен қағып алу. .Гимнастикалық қабырғадан кезектескен қадаммен өрмелеу.*  *Ресурстар: Доп, гимнастикалық қабырға.*  *Әдіс-тәсілдер: 4К моделі, бала үні, бақылау, саралау*  ***3.Дене шынықтыру***  *Допты жоғары лақтыру, еденге ұру және оны екі қолымен қағып алу. .Гимнастикалық қабырғадан кезектескен қадаммен өрмелеу*  *Ресурстар: Доп, гимнастикалық қабырға.*  *Әдіс-тәсілдер: 4К моделі, бала үні, бақылау, саралау* |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Мамыр** | **(I апта)** | **(II апта )** | (**III апта )** | **( IY апта )** |
| 1. ***Дене шынықтыру..***   ***Мақсаты.****Бірқалыпты жеңіл секіруді үйренеді. Гимнастикалық скамейка үстімен тепе-теңдікті сақтап жүреді, құрсаудан еңбектеп өте алады.*  *Ресурстар: Құрсау, гимнастикалық орындық*  *Әдіс – тәсілдер: 4К моделі, бала үні, командада жұмыс*  ***2. Дене шынықтыру.***  *.* ***Мақсаты.****Құрсаудан еңбектеп өтеді, бір және екі қолмен допты еденге ұра алады*  *Ресурстар: Құрсау, гимнастикалық орындық*  *Әдіс – тәсілдер: 4К моделі, бала үні, командада жұмыс*  ***3. . Дене шынықтыру.***  ***Мақсаты:*** *Допты екі қолмен алға қарай лақтыру және жерде жатқан жіптен секіріп өте алады.*  ***Ресурстар:*** *Арқан, жіптер*  ***Әдіс-тәсілдер:*** *4К моделі: командада жұмыс жасау* | 1. ***Дене шынықтыру.***   ***Мақсаты.****Тепе-теңдік қалпын сақтай отырып шектелген жазықтық бойымен жүруді үйренеді.*  ***Ресурстар:****Сылдырмақтар, тақырып бойынша жолдар түрі.*  ***Әдіс –тәсілдер.*** *4К моделі, бала үні, бақылау, саралау*  ***2. Дене шынықтыру***  ***Мақсаты.****Тепе-теңдік қалпын сақтай отырып шектелген жазықтық бойымен жүруді үйренеді.*  ***Ресурстар:****Сылдырмақтар, тақырып бойынша жолдар түрі.*  ***Әдіс –тәсілдер.*** *4К моделі, бала үні, бақылау, саралау. сұрақ-жауап, жұмбақтар*  ***3. Дене шынықтыру.***  ***Мақсаты.*** *Алға жылжи отырып секіруді біледі. Әртүрлі қалыпта допты қос қолмен лақыра алады.*  ***Ресурстар:*** *Таяқшалар, шеңбер, доптар.*  ***Әдіс-тәсілдер:*** *4К моделі, бала үні, командада жұмыс* | ***1.Дене шынықтыру.***  ***Мақсаты.*** *Алға жылжи отырып секіруді біледі. Әртүрлі қалыпта допты қос қолмен лақыра алады.*  ***Ресурстар:*** *Таяқшалар, шеңбер, доптар.*  ***Әдіс-тәсілдер:*** *4К моделі, бала үні, командада жұмыс.*  ***2.Дене шынықтыру.***  ***Мақсаты.***  *Сапта жәй жүру және жүгіру. тақтай үстіне шығу және бойымен жүру дағдыларын түсінеді.*  *Ресурстар: Бөрене, доп, жалаушалар*  *Әдіс-тәсілдер: Саралау, бақылау, 4К моделі, бала үні*  ***3.Дене шынықтыру.***  ***Мақсаты.***  *Сапта жәй жүру және жүгіру. тақтай үстіне шығу және бойымен жүру дағдыларын түсінеді.*  *Ресурстар: Бөрене, доп, жалаушалар*  *Әдіс-тәсілдер: Саралау, бақылау, 4К моделі, бала үні* | ***1.Дене шынықтыру***  ***Мақсаты.***  *Бірқалыпты жеңіл секіруді үйренеді. Гимнастикалық скамейка үстімен тепе-теңдікті сақтап жүре алады.*  ***Ресурстар:*** *Гимнастикалық орындық. секіртпе, жалауша*  ***Әдіс-тәсілі:****4К моделі, бала үні, саралау, бақылау*  ***2.Дене шынықтыру***  ***Мақсаты.***  *Бірқалыпты жеңіл секіруді үйренеді. Гимнастикалық скамейка үстімен тепе-теңдікті сақтап жүре алады.*  ***Ресурстар:*** *Гимнастикалық орындық. секіртпе, жалауша*  ***Әдіс-тәсілі:****4К моделі, бала үні, саралау, бақылау.*  ***3.Дене шынықтыру***  ***Мақсаты.*** *Тепе-теңдік қалпын сақтай отырып шектелген жазықтық бойымен жүре алады. Алға жылжи отырып секіру, әртүрлі қалыпта допты қос қолмен лақыруды біледі.*  ***Ресурстар:*** *Доптар, жіптер.*  *Әдіс –тәсілдер: 4К моделі,*  *бала үні, саралау, бақылау* |