|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **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 орындықӘдіс – 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, ДоптарӘдіс-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, жалаушаларӘдіс-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 орындықӘдіс-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 орындықӘдіс-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* |