

Келісілді

«Балапан»МДҰ МКҚК

Әдіскері



С.Х.Байдаuletова

Бекітемін
«Балапан»МДҰ МКҚК
менгеруші м.а
С.Х.Байдаuletова



Ұйымдастырылған іс-ірекеттің дене шынықтыруға арналған перспективалық
жоспары 2021-2022 оқу жылы
«Балдырған» ересек тобы

Дене шынықтыру жетекшісі: А.Т.Мурзабеков

Бадамша ауылы

Қыркүйек	(I апта) 1. Дене шынықтыру. « Орнына тұр» Негізгі жаттығулар: Саптізбекте бір-бірден тұру жаттығулары. Тепе-теңдік сақтау және секіру жаттығулары. Күтілетін нәтиже: Саптізбекте өзінің орнын таба білуге үйрету. Қос аяғымен бірдей еденнен екпінмен итеріліп секіруін жаттықтыру.Тепе-теңдікті сақтап жүре білуге үйрету. Ресурстар құм салынған қапшықтар 2. Дене шынықтыру Тақырыбы:50см жоғары көтеріл-ген арқанның астынан оң және сол бүйірімен алға еңбектеп кіре алады. 2. 4-5 сызық арқылы ор- нынан ұзындыққа секіре алады (сызықтардың арақашықтығы 40-50см). 3.Бөрене үстімен тепе-теңдікті сақтап алады. Күтілетін нәтиже:арқанның астынан оң және сол бүйірімен алға еңбектеп кіреді, 4-5 сызық арқылы орнынан ұзындыққа секіреді, Бөрене үстімен тепе-теңдікті сақтап жүреді. Ресурстар:арқандар, бөрене. Әдіс-тәсілдер: 4К моделі: командада жұмыс жасау, сыни ойлау, саралау: үдеріс арқылы, бақылау: тікелей, жанама, 3 Дене шынықтыру Тақырыбы: «Қырындап жүру» Негізгі қимылдар: Гимнастикалық орындық бойымен үстімен жанымен қырындап жүру. Жіптердің үстімен қос аяқтап секіру, допты қос қолдап кеудеден лақтыру жаттығулары. Мақсаты: Гимнастикалық орындық үстімен жүру жаттығуларын түрлендіріп балаларды ширақ қимылдарға жаттықтыру.Қос аяқпен секіру, допты кеуде тұсынан лақтыра білуге үйрету Ресурстар: гимнастикалық таяқшалар, доптар,гинастикалық орындық,жіптер	(II апта) 1 Дене шынықтыру. Мақсаты:50см жоғары көтеріл-ген арқанның астынан оң және сол бүйірімен алға еңбектеп кіре алады. 2. 4-5 сызық арқылы ор- нынан ұзындыққа секіре алады (сызықтардың арақашықтығы 40-50см). 3.Бөрене үстімен тепе-теңдікті сақтап алады. Күтілетін нәтиже:арқанның астынан оң және сол бүйірімен алға еңбектеп кіреді, 4-5 сызық арқылы орнынан ұзындыққа секіреді, Бөрене үстімен тепе-теңдікті сақтап жүреді. Ресурстар:арқандар, бөрене. 2 Дене шынықтыру. Мақсаты: Кішкене қапшықты төбесіне қойып, тақтай үстімен жүре алады. Ресурстар: Сылдырмақтар,қапшықтар, доға. Әдіс-тәсілдер: 4К моделі: командада жұмыс жасау, Тікелей бақылау. .3 Дене шынықтыру Мақсаты: (Б.К) Кішкене қапшықты төбесіне қойып, тақтай үстімен жүре алады. Ресурстар: Сылдырмақтар,қапшықтар, доға. Әдіс-тәсілдер: 4К моделі: командада жұмыс жасау,	(III апта) 1 Дене шынықтыру. Мақсаты:Тепе-теңдікті сақтау және қол – аяқ бұлшық еттерін нығайту, жаңа қимыл түрлерін жасау арқылы иық, қол –аяқ бұлшық еттерін дамиды. Жаттығу жасау кезінде, денені дұрыс ұстап, көзбен бағдарлай біледі. Ресурстар: Обручтар, текшелер, доп. Әдіс-тәсілдер: 4К моделі: командада жұмыс жасау, саралау. 2 Дене шынықтыру. Мақсаты:Тепе-теңдікті сақтау және қол – аяқ бұлшық еттерін нығайту, жаңа қимыл түрлерін жасау арқылы иық, қол –аяқ бұлшық еттерін дамиды. Жаттығу жасау кезінде, денені дұрыс ұстап, көзбен бағдарлай біледі. Ресурстар: Обручтар, текшелер, доп. Әдіс-тәсілдер: 4К моделі: командада жұмыс жасау, саралау. 3 . Дене шынықтыру. Мақсаты: Сапқа тұру, жүру, зал ішінде шашыраңқы жүгіруге, өз орындарын тауып дұрыс тұра білуді, жалпы даму жаттығуларын және негізгі қимыл – қозғалыс жаттығуларын дұрыс жасай біледі. Ресурстар: Арқан, обруч Әдіс-тәсілдер: 4К моделі: командада жұмыс жасау,	(IV апта) 1. Дене шынықтыру. Мақсаты: Сапқа тұру, жүру, зал ішінде шашыраңқы жүгіруге, өз орындарын тауып дұрыс тұра білуді, жалпы даму жаттығуларын және негізгі қимыл – қозғалыс жаттығуларын дұрыс жасай біледі. Ресурстар: Арқан, обруч Әдіс-тәсілдер: 4К моделі: командада жұмыс жасау, 2. Дене шынықтыру Мақсаты: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, 3Дене шынықтыру Мақсаты: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,
Қазан	(I апта)	(II апта)	(III апта)	(IV апта)

	1. <i>Дене шынықтыру</i> Мақсаты: Заттар арасында еңбектеп жүруді, гимнастикалық қабырғаға өрмелеуді біледі. ҰОҚ өтілу барысы: 1.Сәлемдесу. 2. Шеңбермен жүру. Тәрбиешінің артынан жүру, жүгіру .2Дене шынықтыру Мақсаты: Заттар арасында еңбектеп жүруді, гимнастикалық қабырғаға өрмелеуді біледі. ҰОҚ өтілу барысы: 1.Сәлемдесу. 2. Шеңбермен жүру. Тәрбиешінің артынан жүру, жүгіру 3 Дене шынықтыру Мақсаты: Қапшықта нысанаға лақтыруды, көзбен мөлшерлей білуді, үйренеді. Гимнастикалық баспалдақпен өрмелеуді біледі. ҰОҚ өтілу барысы: 1.Сәлемдесу. 2. Шеңбермен жүру. Тәрбиешінің артынан жүру, жүгіру	<i>1 Дене шынықтыру</i> Мақсаты: Қапшықта нысанаға лақтыруды, көзбен мөлшерлей білуді, үйренеді. Гимнастикалық баспалдақпен өрмелеуді біледі. ҰОҚ өтілу барысы: 1.Сәлемдесу. 2. Шеңбермен жүру. Тәрбиешінің артынан жүру, жүгіру 2.Дене шынықтыру Мақсаты: Жүгіру барысында тоқтап, бағытты өзгертіп ары қарай жүгіруде тепе – теңдікті сақтауды біледі. Ресурстар: Ленталар, доп, кубиктер. Әдіс-тәсілі: 4К моделі, бала үні, саралау, бақылау. 3 Дене шынықтыру Мақсаты: Жүгіру барысында тоқтап, бағытты өзгертіп ары қарай жүгіруде тепе – теңдікті сақтауды біледі. Ресурстар: Ленталар, доп, кубиктер. Әдіс-тәсілі: 4К моделі, бала үні, саралау, бақылау.	<i>1 Дене шынықтыру</i> Мақсаты: Допты еденнен ыршытып жоғары лақтырып қос қолмен қағып алуды, еденге қос қолмен кезектестіріп ұру дағдыларын біледі. Ресурстар: Доптар, кеглилер. Әдіс-тәсілі: 4К моделі, бала үні, саралау, бақылау. 2.Дене шынықтыру Мақсаты: Допты еденнен ыршытып жоғары лақтырып қос қолмен қағып алуды, еденге қос қолмен кезектестіріп ұру дағдыларын біледі. Ресурстар: Доптар, кеглилер. Әдіс-тәсілі: 4К моделі, бала үні, саралау, бақылау. 3 Дене шынықтыру Мақсаты: Сызылған сызық бойымен аралықты сақтай отырып жүруге, бір-біріне кедергі жасамай жүруді біледі.	<i>1Дене шынықтыру</i> Мақсаты: Сызылған сызық бойымен аралықты сақтай отырып жүруге, бір-біріне кедергі жасамай жүруді біледі. 2.Дене шынықтыру Мақсаты:Бір орыннан ұзындыққа секіруге үйренеді. Ресурстар:Дид материалдар Әдіс-тәсілі: 4К моделі, бала үні, саралау, бақылау. 3Дене шынықтыру Мақсаты:Бір орыннан ұзындыққа секіруге үйренеді. Ресурстар: Күз мезгіліне байланысты суреттер.. Әдіс-тәсілі: 4К моделі, бала үні, саралау, бақылау.
Қараша	(I апта)	(II апта)	(III апта)	(IV апта)

Желтоқсан.	1.Дене шынықтыру Мақсаты. Жазықтық бойымен жүру, алға жылжи отырып секіре алады. Өртүрлі қалыпта допты қос қолмен лақыруды біледі Ресурс: Гимнастикалық қабырға, доптар. Әдіс-тәсілдер: 4К моделі, бала үні, саралау, бақылау, командамен жұмыс. 2. Дене шынықтыру Мақсаты. Тепе-теңдік қалпын сақтай отырып шектелген жазықтық бойымен жүруді біледі. Өртүрлі қалыпта допты қос қолмен лақыра алады. Ресурс: Доп, қысқа арқан, гимнас скамейка, гүлдер. Әдіс-тәсілдер: 4К моделі, бала үні, саралау, бақылау 3.Денешынықтыру Мақсаты. Тепе-теңдік қалпын сақтай отырып шектелген жазықтық бойымен жүруді біледі. Өртүрлі қалыпта допты қос қолмен лақыра алады. Ресурс: Доп, қысқа арқан, гимнас скамейка, гүлдер. Әдіс-тәсілдер: 4К моделі, бала үні, саралау, бақылау	1.Дене шынықтыру Мақсаты:Допты жерде отырып бір-біріне домалатуды және ені 5-7см лента бойымен тепе теңдікті сақтап жүруді біледі. Ресурстар: Доп, лента Әдіс-тәсілі: 4К,бала үні, жанама бақылау, командада жұмыс. 2. Дене шынықтыру Мақсаты: Допты жерде отырып бір-біріне домалатуды және ені 5-7см лента бойымен тепе теңдікті сақтап жүруді біледі. Ресурстар: Доп, лента Әдіс-тәсілі: 4К,бала үні, жанама бақылау, командада жұмыс. 3.Дене шынықтыру Мақсаты:Текшелер, арасымен жүруге, допты алға қарай лақтыруды үйренеді. Ресурс: Текшелер, кірпіштер, тақтайшалар. Әдіс-тәсілдер: 4К моделі, бала үні, саралау, бақылау.	1.Дене шынықтыру Мақсаты: Текшелер, арасымен жүруге, допты алға қарай лақтыруды үйренеді. Ресурс: Текшелер, кірпіштер, тақтайшалар. Әдіс-тәсілдер: 4К моделі, бала үні, саралау, бақылау. 2. Дене шынықтыру Мақсаты:Допты екі қолмен алға қарай лақтыру және жерде жатқан жіптен секіріп өтуді і үйренеді. Ресурс: Текшелер, кірпіштер, тақтайшалар. Әдіс-тәсілдер: 4К моделі, бала үні, саралау, бақылау 3. Дене шынықтыру Мақсаты: Допты екі қолмен алға қарай лақтыру және жерде жатқан жіптен секіріп өтуді і үйренеді. Ресурс: Текшелер, кірпіштер, тақтайшалар. Әдіс-тәсілдер: 4К моделі, бала үні, саралау, бақылау.	1.Дене шынықтыру Мақсаты. Жіңішке арқан бойымен қолды белге қойып түзу жүруді және гимнастикалық тақтайша үстінен жүріп өтуді біледі. Ресурс: Арқан, гимнастикалық тақтайшалар. Әдіс-тәсілдер: 4К моделі, бала үні, саралау, бақылау. 2.Дене шынықтыру Мақсаты. Жіңішке арқан бойымен қолды белге қойып түзу жүруді және гимнастикалық тақтайша үстінен жүріп өтуді біледі. Ресурс: Арқан, гимнастикалық тақтайшалар. Әдіс-тәсілдер: 4К моделі, бала үні, саралау, бақылау. 3.Дене шынықтыру. Мақсаты.Үлкен резеңке допқа отырып, қашықтыққа алға секіре алады.2.3м арақашықтықтан тігінен қойылған нысанаға оң және сол қолмен доп лақтыра біледі. Ресурс: Доп, текше, кеглилер, жалаушалар. Әдіс-тәсілдер: 4К моделі, бала үні, саралау, бақылау
	(I апта)	(II апта)	(III апта)	(IV апта)

	1.Дене шынықтыру Мақсаты: Арқанның астымен нысанаға дейін төрттағандап еңбектеуді, еңкіс тақтай үстімен жүре алады. Ресурстар: шар, доға, себет Әдіс – тәсілдер: 4К моделі, бала үні, командада жұмыс. 2.Дене шынықтыру Мақсаты: Шеңбер бойында қолдарын әртүрлі қалыптармен қимылдар жасап жүреді. Ресурстар: доға, шеңбер 2 Әдіс – тәсілдер: 4К моделі, бала үні, командада жұмыс. 3.Дене шынықтыру Мақсаты: Кішкентай доппен кегельдер арасында ирелендеп жүгіруді, гимнастикалық орындық үстімен,қолды белге қойып жүре алады. Ресурстар: әр балаға сулытанчик, гимнастикалық орындық, кішкентай құм салынған қапшық. Әдіс – тәсілдер: 4К моделі, бала үні, командада жұмыс.	1 Дене шынықтыру Мақсаты: Сапқа тұру, жүру, зал ішінде шашыраңқы жүгіруге, өз орындарын тауып дұрыс тұра білуді, жалпы даму жаттығуларын және негізгі қимыл – қозғалыс жаттығуларын дұрыс жасай біледі. Ресурстар: әр балаға құм салынған қапшық, себет Әдіс-тәсілі: 4Ккомандада жұмыс, бала үні, саралау, жаппай бақылау. 2 Дене шынықтыру Мақсаты: Берілген бағытта әртүрлі қарқынмен жүгіру, имнастикалық орындық үстімен жүріп келіп,бір орнында баяу айналу дағдыларын біледі. Ресурстар: гимнастикалық орындық,әр балаға таякша,құм салынған қалташа Әдіс-тәсілі: 4К, бала үні, саралау, жаппай бақылау. 3 .Дене шынықтыру Мақсаты: Кеглилер арасымен допты көтеріп жүру, бір орнында тұрып 15 см биіктіктен секіруді біледі. Ресурстар:әр балаға доп, доға Әдіс-тәсілі: 4К бала үні, саралау, жаппай бақылау.бақылау	1. Дене шынықтыру Мақсаты:Тепе-теңдікті сақтау және қол – аяқ бұлшық еттерін нығайту, жаңа қимыл түрлерін жасау арқылы иық, қол –аяқ бұлшық еттерін дамиды. Жаттығу жасау кезінде, денені дұрыс ұстап, көзбен бағдарлай біледі. Ресурстар: гимнастикалық орындық, кубик Әдіс-тәсілі: 4Ккомандада жұмыс, бала үні, саралау, бақылау. 2.Дене шынықтыру Мақсаты: Еденде жатқан заттан секіруді, алаңның бір жағынан екінші жағына жүгіруді жалаушаға дейін еңбектеу дағдыларын меңгереді. Ресурстар: доп, жіп Әдіс-тәсілі: 4Ккомандада жұмыс, бала үні, саралау, бақылау. 3.Дене шынықтыру Мақсаты. Сапта тізбектеліп жүруді, жыланша ирелендеп жүруді және белгі бойынша қарқындап өзгертіп жүруді біледі. Ресурстар: Тақтайша, жіп Әдіс-тәсілі: 4К, бала үні,Бақылау: Тікелей, жаппай	1.Дене шынықтыру Мақсаты:Тепе-теңдікті сақтау және қол – аяқ бұлшық еттерін нығайту, жаңа қимыл түрлерін жасау арқылы иық, қол –аяқ бұлшық еттерін дамиды. Жаттығу жасау кезінде, денені дұрыс ұстап, көзбен бағдарлай біледі. Ресурстар:обруч әр балаға, доп Әдіс-тәсілі: 4К, бала үні, Бақылау 2.Дене шынықтыру Мақсаты: Еденде жатқан заттан секіру Алаңның бір жағынан екінші жағына жүгіріп бару Қимыл-қозғалысы белсенділігін арттыру, Жолмен жалаушаға дейін еңбектеу. Ресурстар:заттар Әдіс-тәсілі: 4К, бала үні, Бақылау 3.Дене шынықтыру Мақсаты: Тепе-теңдікті сақтау және қол – аяқ бұлшық еттерін нығайту, жаңа қимыл түрлерін жасау арқылы иық, қол –аяқ бұлшық еттерін дамытуды біледі Ресурстар:гимнастикалық орындық Әдіс-тәсілі: 4К, бала үні, Бақылау
--	--	---	--	--

Қаңтар	(I апта)	(II апта)	(III апта)	(IV 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 ирелендеп жүруді біледі. Қос аяқтап секіру, және қойылған заттардың арасынан «жыланша» ирелендеп 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, обручка 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 Мақсаты: Кішкентай доппен кегельдер арасында ирелендеп 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)	(IV апта)

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

Наурыз 3	(І апта)	(ІІ апта)	(ІІІ апта)	(ІV апта)
-------------	----------	------------	-------------	-------------

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

	(I апта)	(II апта)	(III апта)	(IV апта)
Сәуір	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: Доганың астынан еңбектеп өтуді, жиектері шектелген тура жолақпен жүруді біледі. Ресурстар: Еңкіс тақтай, жолдар, жалаушалар. Әдіс-тәсілдер: 4К моделі, саралау, бақылау	1. Дене шынықтыру. Мақсаты: Доганың астынан еңбектеп өтуді, 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

	(I апта)	(II апта)	(III апта)	(IV апта)
Мамыр	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