

«БЕКТЕМІН»

Шығыс Қазақстан облысы

білім басқармасы Тарбағатай

ауданы бойынша білім бөлімінің

«Ақмектеп орта мектебі» КММ-нің

директоры Б.Амиргазин

2021ж

Дене шынықтыру ұйымдастырылған қызметінің перспективалық жоспары

ҰҚ тақырыбы	Міндеттері:	Сағат саны	Күні
1 Сапқа тұру,	Допты алдыға, жоғары лақтырып, оны қайтадан қағып алуды үйрету. Заттарды аттап жүрген кезде дене бітімін дұрыс ұстап, тепе-теңдік сақтап жүруді үйретуді жалғастыру. Жүгіру барысында қол мен аяқты үйлестіріп бір тізбекпен жүгіру және жүруге жаттықтыру. Бір орындарында бұрылып секіре білу шеберліктерін (машықтарын) бекіту, екі аяқтарымен серпіліп секіре білу дағдыларын дамыту. Кеңістікте бағдарлай білу және күш секілді дене қабілеттерін дамыту. Спортқа деген қызығушылықтарын дамыту және ұйымшылдыққа тәрбиелеу	1	1.09.
2 Бір тізбекте саппен жүру.	Орташа шапшандықпен жүгіруге және жүгіру барысында бірқалыпты тыныс алуға үйрету. Заттар арасымен екі аяқпен ирелеңдеп секіруге жаттықтыру, еденнен екі аяқпен ширақ итеріле білу дағдыларын қалыптастыруды жалғастыру. 2 метр арақашықтықта жұп болып тұрып, бір-біріне доп лақтыруға жаттықтыру. Бір бағытта лақтыра білу, лақтыру кезінде қолдарын ширақ түзете алу шеберліктерін (машықтарын) жетілдіру. Ептілік, шыдамдылық, төзімділік тәрізді дене қабілеттерін дамыту. Мейірімділікке, бауырмалдыққа тәрбиелеу	1	2.09.
3 Аяқ айкастыра жүру	Допты ілгері бағытта оң аяқ және сол аяқ үстінің ішкі жағымен алып жүруге үйретуді жалғастыру. Қолдарын екі жаққа созып, басына қапшық қойып, бөрененің үстімен тепе-теңдік сақтап жүріп өту біліктілігін қалыптастыруды жалғастыру. Баяу жылдамдықта қол мен аяқтың қимылын үйлестіре отырып жүгіруге жаттығу. Күштілікті, ептілікті, төзімділікті дамыту. Спортпен шұғылдану, салауатты өмір салтына, өз денсаулығын бағалай білуге баулу	1	3.09.
4 Қимылды ойындар	Қозғалыс барысында сап түзеп жүру дағдыларын жетілдіруді жалғастыру, жұп болып жүру мен жүгіру кезінде өз қозғалыстарын келісіп жүруге үйрету. Орындық үстінде әр қадам басқан сайын допты алдында, артында ұстап, динамикалық тепе-теңдіктерін сақтап жүруді үйрету (ені – 20 см, биіктігі – 30 см). Құрсаудан-құрсауға екі аяқпен секіруге жаттықтыру, әр секіру фазасында қозғалыстарының үйлесімділігін қалыптастыру. Допты екі қолмен жоғары лақтырып, оны қайтадан қағып алуға, допты лақтырып, шапалақ ұрғаннан кейін саусақтарын бүгіп қағып алуға жаттықтыру. Бала ағзасын төзімді, мықты болуға шынықтыру, омыртқаның қисайып кету қаупінің алдын алу. Мейірімділікке, әрқашанда көмекке дайын болуға,	1	8.09.

		өзінің бойындағы теріс әдеттерден арыла білуге тәрбиелеу.		
5	Гимнастикалық орындықтан аттап жүру.	а) Қозғалыс кезінде қайтадан сап құрып тізбекпен жүру және бағыттүзгертіп жүру дағдыларын жетілдіру. Заттар арасымен допты домалатып жүру барысында допты саусақ ұшымен жеңіл итеріп жүруге үйрету. Бір бүйірімен екі аяқпен арқаннан секіруге жаттықтыру және ширақ итерілу дағдыларын қалыптастыру. Дене бітімін дұрыс ұстап, тепе-теңдіктерін сақтап, орындық үстімен жүруді бекіту. Бұлшық ет корсеті мен омыртқаның иілімділігін қалыптастыруға мүмкіндік жасау; стретчинг – омыртқаның қисаюның алдын алу. Салауатты өмір салтын сақтауға баулу	1	9.09.
6	Бір тізбекті саппен жүру	Допты бастан асыра бір-біріне лақтырып, оны екі қолмен қағып алуды үйрету, гимнастикалық орындық үстінде білегі мен тізесіне таянып еңбектеуді жетілдіру, орындық үстіндегі қимыл-қозғалыс жасай білу дағдыларын дамыту. Басына қапшық қойып, арқан үстімен бір бүйірімен динамикалық тепе-теңдіктерін сақтап жүруге жаттықтыру, дене бітімін дұрыс ұстау дағдыларын қалыптастыру. Кеңістікте бағдарлай білу шеберліктерін (машықтарын) дамыту, қозғаушы есте сақтау қабілеттерін дамыту.	1	10.09.
7	Тізе бүгіп алға ұмтылу	Азия халықтарының ойындарын пайдалана отырып, балалардың қимыл-қозғалыс тәжірибелерін толықтыру. Дұрыс бастапқы қалыпта тұрып, көлбеу қойылған нысанаға ұсақ заттарды лақтыруға үйрету. Бір аяқпен әртүрлі бағытта секірулерін, бүкіл табанмен жерге түспеу дағдыларын, табанның алдыңғы бөлігімен итеріп секіруді жетілдіру. «Өкшемен отырып» бастапқы қалпымен көлбеу қойылған нысанаға ұсақ заттарды (тастарды) лақтыру дағдыларын бекіту. Ептілік, көзбен мөлшерлей алу, қолайсыз жағдайларда (айғай-шу) назарларын тек орындайтын іс-әрекетіне сала білу сияқты қабілеттерін дамыту. Ұлттық ойындарға деген қызығушылықтарын арттыру, коммуникативтік құзыреттіліктерін дамыту, мейірімділік пен ұлттар арасындағы достыққа тәрбиелеу.	1	15.09.
8	Допты екі қолмен қағып алу.	Өз бетінше қозғалыс белсенділігін дамытуға жағдай жасау, күнделікті қимыл-қозғалыстың қажеттігін қалыптастыру. Балаларды бадминтон ойынымен таныстыру, қимыл-қозғалыс дұрыстығының кепілі болатын бастапқы қалыпқа дұрыс тұруды үйрету, қимыл түзетуін күшейту. Алшақ, қысқа адымдап жүгіруге, жүгіріс кезінде қол мен аяқтарының қимылын үйлестіре білуге жаттығу. Кеңістікті бағдарлауды, төзімділікті, реакция шапшаңдығын, көз мөлшері мен спорттық жабдықтарды қолданғанда зейінін шоғырландыра білуді дамыту. Спорттық іс-әрекеттерге деген қызығушылығы мен олардың денсаулық үшін маңыздылығын саналы түсіну, ұйымдасқандық, мақсаттарына жете білу қасиеттерін қалыптастыру.	1	
9	Заттардың арасымен жүру.	Бөрене үстінде еңбектеу барысында қол мен аяқтарын үйлестіріп қозғауға үйрету; 2 метр арақашықтықта бір-біріне доп лақтыру шеберліктерін (машықтарын) бекіту, доптың ұшу бағытын бақылап, ұшып келе жатқан допты қолды бүгіп қағып алуға үйрету. Модульдер үстімен (із	1	16.09.

		салынған парактар, арқан т.б.) тепе-теңдік сақтап жүруге жаттықтыруды жалғастыру. Ептілік, көзбен мөлшерлей алу, ерекше заттармен (құралдармен) орындалатын жаттығуларда назарларын тек орындайтын іс-әрекетіне сала білу сияқты қабілеттерін дамытуды жалғастыру. Қозғалыс мәнерлілігін, ырғақтылығын дамыту; азаматтық және экологиялық мәдениеттіліктерін қалыптастыруға мүмкіндік жасау.		
1 0	Аяқ ұшымен жүгіріп шығып жүгіріп түсу	Дұрыс бастапқы қалыпта тұрып, көлбеу қойылған нысанаға ұсақ заттарды лақтыруға үйрету. Бір аяқпен әртүрлі бағытта секірулерін, бүкіл табанмен жерге түспеу дағдыларын, табанның алдыңғы бөлігімен итеріп секіруді жетілдіру. «Өкшемен отырып» бастапқы қалпы бойынша көлбеу қойылған нысанаға ұсақ заттарды (тастарды) лақтыру дағдыларын бекіту. Ептілік, көзбен мөлшерлей алу, қолайсыз жағдайларда (айғай-шу) назарларын тек орындайтын іс-әрекетіне сала білу сияқты қабілеттерін дамыту. Ұлттық ойындарға деген қызығушылықтарын арттыру, коммуникативтік құзіреттіліктерін дамыту, мейірімділік пен ұлттар арасындағы достыққа тәрбиелеу.	1	14.09.
1 1	Бір бүйірмен жүру	Екпінмен жүгіріп келіп, 25 см биіктікте ілінген затқа қолын жоғары көтеріп секіріп тигізуге үйрету; аяқтың итерілу күші мен қолды сермеу қимыл- қозғалыстарын жетілдіру. Үзіліссіз баяу жүгіру, тізелерін жоғары көтеріп жүру дағдыларын қалыптастыруды жалғастыру. Алақан мен тізеге таянып, гимнастикалық орындық үстінде еңбектеуді жетілдіру. Сапты бұзбай және бағыттарын сақтап, қайта сап түзеп жүруге жаттықтыру. Ептілік, өз-өзін бақылай алу дағдыларын дамыту; спортқа деген ынталарын, салауатты өмір сүруге деген жақсы әдеттерін тәрбиелеу.	1	22.09.
1 2	Аяқты тізеден жоғары көтеріп жүру	Өзін айнала бұрылып секіруге үйрету (аса жоғары емес). Аяқтарын бүгіп, екі аяқ ұшымен еденнен (жерден) итеріле білу шеберліктерін (машықтарын) дамыту. Әртүрлі бағыт және қыркынмен қолды қадәмдарымен үйлестіре қозғап жүгірулерін жетілдіру. Гимнастикалық орындық үстінде алақан мен табанның көмегімен төрттағандап еңбектеуге жаттықтыруды жалғастыру; талдап ойлау, қабылдау, үйлесімді қозғалу қабілеттері және жалпы шыдамдылық секілді дене сапаларын дамыту. Экологиялық мәдениетке, ұйымшылдыққа, психологиялық жайсыздық тудыратын мінез-құлықтарын тәрбиелеу	1	23.09.
1 3	Тізерлеп тұрып еденге жамбаспен отыру	Беті сүргіленген бөрененің үстімен оң-сол жағына қарай қырындап жүріп өтуде тепе-теңдік сақтауға үйрете түсу – дене бітімі ақауларының алдын алу. Бір-бірден тізбекпен жүгіру кезінде аяқтары мен қолдарының қимылын үйлестіруге жаттығу. Жүгіріп келіп, жерден екі аяқпен бірдей итеріліп екпінмен биіктікке секіруді бекіту. Кеңістікті бағдарлау, күштілікті дамыту. Спортқа құлшынысын жалғастыру. Ұйымшылдыққа, өз бетімен әрекет ете алуға тәрбиелеу.	1	24.09.
1 4	Допты лақтырып қағып алу	Допты жоғары лақтырып, еденге түсіп, қайтадан ыршыған допты екі қолмен қағып алуды үйретуді жалғастыру, саусақтарды ашып, допты қағып алу	1	29.09.

		шеберліктерін (машықтарын) дамыту. 5 метр арақашықтыққа допты баспен итеріп, түзу бағытта еңбектеп жүруге жаттықтыруды жалғастыру, кеңістік пен ондағы заттарды бағдарлай білу дағдыларын дамыту. Қолды әртүрлі қалыпта қозғалтып секіруге жаттықтыруды жалғастыру. Қол мен аяқты үйлесімді қозғай білу шеберліктерін (машықтарын) жетілдіру, қол бұлшық еттерін, шыдамдылық пен ептіліктерін дамыту. Көздің көру қабілетінің бұзылуының алдын алу. Өмірге деген жағымды көзқарастарын қалыптастыру, өзін қоғам мен балалар ұжымының маңызды бір бөлігі екенін сезіндіру.		
1 5	Денені дұрыстап ұстау жаттығулары	Жерде созылып жатқан арқан үстінде бір бүйірмен динамикалық тепе-теңдікті сақтап жүруге үйретуді жалғастыру. Бір қатарға қойылған заттар арасымен доптарды домалатып алып жүру дағдыларын бекіту. Саусақтарымен допты ширақ домалату шеберліктерін (машықтарын) дамыту. Гимнастикалық орындық үстімен етпетінен жатып еңбектеуге жаттықтыруларын жалғастыру, қолдарын ширақ бүгіп, денесімен тартылу, ептілік, төзімділік секілді дене сапаларын және қол бұлшық еттерін дамыту. Бір-бірімен жылы қарым-қатынас жасай білуге тәрбиелеу	1	30.09
1 6	Шалқалап жатып аяқты аяқастыра жылжу	Өздерінің зейіндерін шоғырландыра алу шеберліктерін (машықтарын) қалыптастыруды, қимыл-қозғалыс үйлесімділіктерін дамытуды және анализатор жүйелерін біріктіруді қалыптастыруды жалғастыру. Екі жаққа тартылған жілтін астымен қолды еденге тигізбей бір бүйірмен өту шеберліктерін (машықтарын) жетілдіру. Допты бастан асыра ұстап, екі қолмен бір-біріне лақтыруға жаттықтыру; допты алынған саусақтарымен қағып алу шеберліктерін (машықтарын) дамыту. Педагогтің түсіндірмесін зейін қойып тыңдай білу және жаттығуды көрсетуін мұқият қарап, еске сақтап алу қабілеттерін дамыту. Басқа балалармен бірге жаттығуды қалмай жасауға дағдыландыру. Ұйымшыл және жинақы болуға тәрбиелеу.	1	1.10.
1 7	Допты бастан асыра лақтыру	Қолды еркін қозғап, жүргізуші мен бағытты өзгертіп, баяу қарқынмен жүгіруді үйрету. Қысқа секіртпемен секіруге үйретуді жалғастыру, қолдарымен секіртпені шеңбер бойымен және тік айналдыра білу іскерліктерін дамыту. Зал кеңістігін бағдарлап, сапқа және сапқа қайта тұруға жаттықтыруды жалғастыру. Биік заттың үстінде статикалық тепе-теңдіктерін сақтай білу шеберліктерін (машықтарын) жетілдіру. Шапшаңдық, ептілік, тәртіптілік, жинақылық секілді дене сапаларын дамыту. Көшбасшы болуға, өзін-өзі бағалай білуге тәрбиелеу	1	6.10.
1 8	Әр түрлі бағытта жүруге үйрету	Тізбекпен жүру, жүгіруге, құрсаудан-құрсауға өтуге жаттықтыру. Қозғалыс кезіндегі қол мен аяқтың қимылдарын жалғастыру. Бір орыннан ұзындыққа секіруді бекіту. Ептілікті, жерден екі аяқпен бірдей итеріліп секіруді, күштілікті дамыту. Жаттығуларды	1	7.10.

		уақытқа сыдырып, кеңістікті дұрыс болжай отырып, дұрыс әрі тиімді орындай білуді жалғастыру. Өз денсаулығын сақтау құндылығын арттыру мен спортпен шұғылдануға қызығушықты қалыптастыру. Салауаттылыққа, коммуникативтік құзыреттілікке тәрбиелеу.		
1 9	Доп құм толтырылған дорбашаны бастан асыра лақтыру	Бағытты өзгертіп, баяу қарқынмен жүгіруге үйретуді жалғастыру, қолдарын еркін, үйлесімді қозғап, ырғақпен, қарқынды баяулатпай жүгіре білу іскерліктеін дамыту. Белгіленген жерден шұңқырға секіруге үйрету. Табандарын белсенді түрде июге үйрету, көзімен мөлшерлей білу қабілеттерін дамыту. Зал кеңістігін бағдарлап, сапқа және сапқа қайта тұруға жаттықтыруды жетілдіру. Допты жоғары лақтырып, қолды шапалақтап, допты қағып алу шеберліктерін (машықтарын) дамыту. Коммуникативті құзыреттіліктерін, ептілік және шапшаңдықтарын дамыту. Шапшаңдық, ептілік, тәртіптілік, жинақылық секілді дене сапаларын дамыту.	1	8.10.
2 0	Басқа құм толтырылған дорбашаны қойып текшелерден аттап жүру ,	Өздерінің зейіндерін шоғырландыра алу шеберліктерін (машықтарын) қалыптастыруды, қимыл-қозғалыс үйлесімділіктерін дамытуды және анализатор жүйелерін біріктіруді қалыптастыруды жалғастыру. Өртүрлі жүру түрлерімен жүруге үйретуді жалғастыру (аяқты айкастырып жүру, отырып және жартылай отырып жүру. артпен жүру – 4 метр), ырғақпен қозғалу шеберліктерін (машықтарын) дамыту. Белгіленген жерден шұңқырға секіруді үйретуді жалғастыру, табандарын иіп, жерге түскен кезде тепе-теңдік сақтай білу және көзбен мөлшерлей білу шеберліктерін (машықтарын) дамыту. Еденнен 50 см биіктікке көтеріп, көлбеу қойылған саты тепкішектерімен еңбектеп жүруге жаттықтыру, қол мен аяқ қозғалыстарының үйлесімділігін жетілдіру. Гимнастикалық орындық үстінде басқа құм салынған қапшық (салмағы – 400 г) қойып жүру шеберліктерін (машықтарын) бекіту. Шапшаңдық, ептілік, тәртіптілік, жинақылық секілді дене сапаларын дамыту. Салауатты өмір сүруге баулу. Өздерінің денсаулықтарына қамқорлықпен қарауға дағдыландыру.	1	19.10.
2 1	Бір тізбекте және шеңбер бойымен арасымен жүру	Эстафета элементтерін пайдаланып, қимыл-қозғалыс тәжірибелерін толықтыру, бұйрық бойынша тапсырмаларды орындау шеберліктерін (машықтарын) қалыптастыру, өзінің жеке қызығушылықтарын команда қызығушылықтарына бағындыру. Еденнен 50 см биіктікке көтеріп, көлбеу қойылған саты тепкішектерімен еңбектеп жүруге жаттықтыру, қол мен аяқ қозғалыстарының үйлесімділігін жетілдіру. Сапқа, тізбекке, шеңберге (ан-сол, алды-арты) қайта тұруға жаттықтыру. Заттардың арасымен фитболды саусақпен жеңіл қозғалту шеберліктерін (машықтарын) бекіту.	1	14.10.

		Ұжымшылдыққа, қыздарды сыйлауға тәрбиелеу		
2 2	Допты кеуде тұсынан лақтыру	Баланың қимыл-қозғалыс жүйесінің дамуына жағдай жасау. Өртүрлі жүру түрлерімен жүруге үйретуді жалғастыру (аяқты аяқастырып жүру, отырып және жартылай отырып жүру, артпен жүру – 4 метр), ырғақпен қозғалу шеберліктерін (машықтарын) дамыту. Малдас құрып отырып, бір-біріне допты бастан асыра лақтыруға және допты саусақтарын ашқан күйде қағып алуға үйрету. Бір бүйірмен арқаннан екі аяқпен секіруге жаттықтыру. Күш, ептілік секілді дене сапаларын және коммуникативтік құзыреттіліктерін дамыту. Ұжым болып бірлесіп тапсырмаларды орындауға және мейірімділік пен тәртіптілікке тәрбиелеу	1	15.10.
2 3	Аяқ саусақтарына арналған жаттығулар	Өртүрлі қимылдар тізбегін орындау дағдыларын дамыту. Бір-бірден қозғалыс кезінде қол мен аяқтың қимылдарын үйлестіріп, тізбекпен жүру, жүгіруді жалғастыру. Жерден екі аяқпен бірдей итерілуге жаттыға түсу, ұзындыққа секіруді бекіту. Кеңістікті бағдарлау дағдыларын, өз денсаулығын сақтау құндылығын арттырып, спортпен шұғылдануға қызығушықты қалыптастыру. Салауаттылыққа, коммуникативтік құзыреттілікке, отансүйгіштікке, азаматтыққа тәрбиелеу	1	20.10.
2 4	Жартылай отырып бір қалыпта жүру	Өртүрлі жүру түрлерімен жүруге үйретуді жалғастыру (аяқты аяқастырып жүру, отырып және жартылай отырып жүру, артпен жүру – 4 метр), қолдарының үйлесімді ырғақпен қозғалу шеберліктерін (машықтарын) дамыту. Малдас құрып отырып, бір-біріне допты бастан асыра лақтыруға және допты саусақтарын ашқан күйде қағып алуға үйрету. 25 см биіктікте ілініп тұрған затқа екпінмен жүгіріп келіп секіріп, қолын жеткізуді бекіту. Гимнастикалық орындық үстінде алақан мен табанына таянып еңбектеуді жаттықтыруды жалғастыру. Шапшаңдық секілді дене сапасын дамыту және кез келген іс-әрекетті ақылға салып, талдап шеше білулерін дамыту. Спортқа деген сүйіспеншіліктерін арттыру, азаматтық қасиеттерін тәрбиелеу	1	21.10.
2 5	Гимнастикалық қабырғада өриелеу	Допты сапта тұрып кеуде тұсынан алысқа лақтыруға үйрету, күш секілді дене сапасын дамыту. Өртүрлі жүру түрлерінің дұрыс техникасын үйретуді жалғастыру. Сапқа қайта тұруды уақытқа мөлшерлеп тұру дағдыларын жетілдіру. Биік заттар үстінде заттарды аттап жүру барысында дене бітімін түзу ұстап және тепе-теңдік сақтап жүру шеберліктерін (машықтарын) бекіту. Бір-бірінен 50 см арақашықтықта жатқан қамшылар арқылы екі аяқпен секіруге жаттықтыру. Басқа балалармен бірге жаттығуды қалмай жасауға дағдыландыру. Ұйымшыл және жинақы болуға тәрбиелеу. Бойларындағы қасиеттерін өздері жетілдіруге деген талпыныстарын дамыту	1	22.10.

2 6	Қатарға тұруға жаттықтыру	Допты сапта тұрып кеуде тұсынан алысқа лақтыруға жаттықтыруды жалғастыру, допты алдыға, жоғары лақтыра білу шеберліктерін (машықтарын) дамыту. Өртүрлі жүгіру түрлерінің дұрыс техникасын үйретуді жалғастыру. Залдың ортасы арқылы сапқа қайта тұру дағдыларын жетілдіру. Гимнастикалық орындық үстінде тапсырмаларды орындап жүру дағдыларын бекіту. Бір-бірінен 50 см арақашықтықта жатқан таяқтардан бір бүйірмен секіруге жаттықтыру, санақ бойынша табандарын ширақ иіл, серпілу дағдыларын қалыптастыру. Басқа балалармен бірге жаттығуды қалмай жасауға дағдыландыру. Ұйымшыл және жинақы болуға тәрбиелеу. Отбасына, өзіне деген жылы қарым-қатынасқа тәрбиелеу	1	27.10.
2 7	Әр түрлі жаттығулар	Оң және сол қолмен алысқа лақтыруға үйрету. қолды айналдырып алдымен төмен түсіріп, соған соң көтеріп, түзу ұстап артқа жіберіп барып лақтыру шеберліктерін (машықтарын) дамыту. Бау қарқынмен жүгіруге үйрету, қозғалыс қарқынын сақтап жүгіру және аяқты өкшеден аяқтың ұшына қарай басып жүгіру дағдыларын бекіту. Заттар арасымен алақан мен тізеге таянып еңбектей алу шеберліктерін (машықтарын) бекіту. Шұңқырға секіру жаттығуларын орындату: орындықтан аяқты жартылай бүгіп секіре білу және тепе-теңдік сақтай білу шеберліктерін (машықтарын) бекіту. Тапсырманы өз бетімен орындауға баулу және шыдамдылық, ертілік, күш секілді дене сапаларын дамыту. Өзіндік денсаулығына қамқорлықпен қарау керектігін түсіндіру. Етілік, шапшаңдық секілді дене сапаларын дамыту	1	28.10.
2 8	Кеглиді доппен соғып құлату	Командалық қимыл-әрекеттерді орындай отырып есте сақтау мен зейінін жақсартуына жетпей жасау. Лек-легімен келіп, кедергілер алабынан өтуге, өз әрекеттерін командасымен үйлестіруге үйрету. Бір-бірден қозғалыс кезінде қол мен аяқтың қимылдарын үйлестіріп, тізбекпен жүру, жүгіруге жаттығу. Өртүрлі бастапқы қалыптан бір орында тұрып қолдардың қимылдарымен үйлестіріп секіруі, секіргенде бірқалыпты, аздап тізені бүге орындауды бекіту. б) Салауаттылыққа, коммуникативтік құзыреттілікке, мәселені шешу, ол үшін сыни ойлау, команда мүддесін өзінен жоғары қоя білуге тәрбиелеу	1	29.10.
2 9	Допты нысанаға лақтыру	Оң және сол қолмен алысқа лақтыруға үйрету. қолды айналдырып алдымен төмен түсіріп, соған соң көтеріп, түзу ұстап артқа жіберіп барып лақтыру шеберліктерін (машықтарын) дамыту. Бау қарқынмен жүгіруге үйрету, қозғалыс қарқынын сақтап жүгіру және аяқты өкшеден аяқтың ұшына қарай басып жүгіру дағдыларын бекіту. Жүгіру барысында қолдары мен иықтарына бас қатпай жүгіруге баулу. Еденде иректеліп жатқан иіл үстімен басына құм салынған қапшықпен қолды екі жаққа созып, тепе-теңдік сақтап және алаң жүруін бекіту. Қозғалыс кезінде тапқырлық таныта біту	1	10.11.

		шеберліктерін (машықтарын) қалыптастыру, мейірімді, тез тіл табысқыш болуға тәрбиелеу.		
3 0	Тақтай үстінде бір бүйірмен жүру	Гимнастикалық қабырғаның жоғарғы жағына дейін біраттас тәсілмен өрмелеуге үйрету, қол мен аяқ қозғалыстарының үйлесімділігін дамыту. Еденде иректеліп жатқан жіп үстімен басына құм салынған қапшықпен қолды екі жаққа созып жүру және теріс қарап, теле-тендіктерін сақтап жүруге жаттықтыру. ә) Бір-бірінен 1 м арақашықтықта жатқан заттар арқылы фитболды саусақтарымен домалатып алып жүруді бекіту. Тапсырманы өз бетімен орындауға баулу және шыдамдылық, ептілік, күш секілді дене сапаларын дамыту. б) Өзінің денсаулығына және отбасы мүшелерінің денсаулығына қамқорлықпен қарау керектігін түсіндіру. Ептілік, шапшаңдық секілді дене сапаларын дамыту.	1	11.11.
3 1	Сапта бағытты өзгертіп жүру	Қысқа секіртпемен секіруге үйретуді жалғастыру, қол мен аяқты қозғау (айналдыра және тік, адымдарды алмастырып секіру) үйлесімділігін жетілдіру. Допты жоғары лақтырып, қолды артқа жіберіп шапалақтап, допты саусақтарын ашып, қайтадан қағып алуға жаттықтыру. Тапсырманы өз бетімен орындауға баулу және шыдамдылық, ептілік, күш секілді дене сапаларын дамыту. б) Өзінің денсаулығына және отбасы мүшелерінің денсаулығына қамқорлықпен қарау керектігін түсіндіру. Ептілік, шапшаңдық секілді дене сапаларын дамыту. Отбасы мүшелерімен бірге салауатты өмір салуға баулу.	1	12.11.
3 2	Кедергілер арасымен жүруге жаттықтыру	Допты оң және сол қолдың саусақ ұштарымен еденге кезекпен ұруға үйрету. Гимнастикалық қабырғаның жоғарғы жағына дейін біраттас тәсілмен өрмелеуге үйрету, қол мен аяқ қозғалыстарының үйлесімділігін дамыту. ә) Бір құрсаудан екінші құрсауға бір және екі аяқпен секірулерін жетілдіру. Ептілік, шапшаңдық секілді дене сапаларын дамыту. Жиырылған бұлшық еттерін босаңсыту мен психологиялық көңіл күйлерін көтере білу қабілеттерін дамыту. Еңбекқорлыққа, жинақы, тәртіпті болуға және алға ұмтылуға тәрбиелеу.	1	14.11.
3 3	Кедергіні асып еңбектеу	Балаларды хоккей ойынымен таныстыру. қозғалысқа дұрыс бастама болатын бастапқы қалыпқа дұрыс тұруды үйрету. Шайбаны бітері бағытта алып жүруге үйрету. Жүріспен қозғалу, қозғалыс кезінде аяқ-қолдың қимылдарын үйлестіруге, жұмсалатын күш-қуатын дұрыс мөлшерлеу, бөлуді үйрету. Қозғалыстағы тапқырлық, көз мөлшері, спорттық жабдықтарды қолдануда зейінін шоғырландырып, тұрақтандыруды дамыта түсу. Интеллектуалдық және математикалық мүмкіндіктерін арттыруға жағдай жасау. Спортқа қызығушылығын қалыптастыру. Ұйымшылдыққа тәрбиелеу.	1	18.11.

3 4	Гимнастикалық үстінде бір бүйірмен жүру	Балалар арасындағы достық қарым-қатынасты орнатуға және ұжымның ұйымшыл болуына жағдай жасау. Допты оң және сол қолмен еденге кезекпен ұруды жаттықтыруға жалғастыру. Гимнастикалық қабырғаның жоғарғы жағына дейін біраттас тәсілмен өрмелеуге үйрету, қол мен аяқ қозғалыстарының үйлесімділігін дамыту. Арақашықтығы 70 см заттардың арасымен оң және сол аяқпен кезекпен секіруді жетілдіру. Қозғалыс үйлесімділігін дамыту, қозғалыс кезінде тапқырлық таныта білу шеберліктерін (машықтарын) қалыптастыру. Төзімділікке, ұйымшылдыққа тәрбиелеу. Өз пікірін айтып, оның дұрыстығын дәлелдей білу және пікірінің бұрыстығын мойындай білу шеберліктерін (машықтарын) қалыптастыру	1	19.11.
3 5	Жүгіріп жүріп жетекшінің тапсырмаларын орындау	Доппен орындалатын жаттығулардың маңызы туралы түсініктерін толықтыру және жалпы қозғалыстар туралы танымдық көзқарастарын дамыту. Түзу жүріп, допты бір қолмен соғып жүруге үйрету. Доппен орындалатын қозғалыс түрлеріндегі іскерліктерді дамыту. Екі тізенің ортасына допты қысып, екі аяқпен секірулерін жетілдіру. Қолға допты ұстап, арқанның астымен түрлі тәсілдермен өтуге жаттықтыру. Төзімділікке, ұйымшылдыққа тәрбиелеу. Қозғалыс кезінде тапқырлық таныта білу шеберліктерін (машықтарын) қалыптастыру. Команда болып тапсырмаларды орындауға баулу, мейірімділікке тәрбиелеу.	1	24.11.
3 6	Түрлі тапсырмаларды жүгіріп жүріп орындау	Баланы сезіну (сенсорлы) үдерістері арқылы және қимыл-қозғалыстарын үнемі толықтырып отырып дамытуға жағдай жасау. Түзу жүріп, допты бір қолмен соғып жүруге жаттықтыруды жалғастыру, допты соға білу шеберліктерін (машықтарын) бекіту. ә) Айналып тұрған арқанның астымен түрлі тәсілмен жүгіріп өтуге жаттықтыру. Айналып тұрған арқан астымен шапшаң өтіп кету сапасына дамыту. Баланың денсаулығын нығайтуға арналған жұмыстарды жалғастыру. Баланың әлеуметтік құзыреттілігін қалыптастыру және адамгершілікке тәрбиелеу. Ұлттық ойындарға деген сүйіспеншіліктерін арттыру, төзімділік, күш, шапшаңдық секілді дене сапаларын дамыту	1	25.11.
3 7	Тізбекте жүруді жаттықтыру	Малдас құрып отырып, ұсақ заттарды (асықтарды) лақтырып, оны қайтадан қағып алуға үйрету. Гимнастикалық орындық үстінде асықтарды алдында, артында ұстап, тепе-теңдік сақтал жүру. Малдас құрып отырып, ұсақ заттарды (асықтарды) лақтырып, оны қайтадан қағып алушы бекіту. Көзмөлшерлеуін, ептілік, төзімділік секілді дене сапаларын дамыту. Түрлі жағдайларға (су) зейіндерін шоғырландырып, тапсырманы дұрыс орындай білу шеберліктерін (машықтарын) дамыту. Асықпен орындалатын ойындарға деген құзыршылықтарын арттыру.	1	26.11.
3 8	Бір тізбекте бағыт өзгертіп жүру	Қимыл әрекеттің дұрыс басталуының кесіті болатын бастапқы қалыпқа дұрыс келуге, шайбаны ілгері	2	2.12. 3.12.

		бағытта ұшыруға үйрету.Жұпта қасына қарай аттау арқылы қозғала отырып заттарды орнынан басқа жерге апаруға, қол мен аяқтың қимылдарын үйлестіруге, түсетін күшті мөлшерлеп бөлуге жаттықтыру. Қимыл қозғалыс тапқырлығын, көзмөлшері мен спорттық құрал-жабдықтарын қолданғанда зейінін шоғырландырып, тұрақтандыруын дамытуды жалғастыру.		
3 9	Музыканың сүйемелдеуімен жаттығу орындау	3 м арақашықтағы көлбеу қойылған кысанаға заттарды лақтыруға үйрету. Әртүрлі бағытта бір аяқпен секіре білу шеберліктерін (машықтарын) жетілдіру, табанның алдыңғы жағымен таянып итерілулерін бекіту. Өкшемен отырып, ұсақ заттарды (тастарды) лақтырып, оны қайтадан қағып алу шеберліктерін (машықтарын) бекіту. Көзмөлшерлеуін, ептілік, төзімділік секілді дене сапаларын дамыту. Түрлі жағдайларда (шу) зейіндерін шоғырландырып, тапсырманы дұрыс орындай білу шеберліктерін (машықтарын) дамыту. Ұлттық ойындарға деген қызығушылықтарын ояту.	1	8.12
4 0	Қатарда тұрып доп лақтыру	Баланың кинестикалық (көру мен тыңдау арқылы қабылдауы) қабілеттерін дамыту. 2,5 м арақашықтықта бір-біріне доп лақтырып, доптың ұшуын бақылауға, ұшып келе жатқан допты қолды бүккен күйде қағып алуға үйрету. Бәріне үстінде төрттағандан еңбектеуге үйретуді жалғастыру, қол мен аяқты үйлестіріп қозғай білу шеберліктерін (машықтарын) дамыту. Із салынған суреттің үстін басып жүруге жаттықтыруды жалғастыру. Баланың денсаулығын нығайтуға арналған жергілікті жағдайларды жалғастыру. Баланың әлеуметтік құзыреттілігін қалыптастыру және адамгершілікке, экологиялық мәдениеттілікке тәрбиелеу.	1	9.12
4 1	Әр түрлі қалыпта допты алысқа лақтыру	Нақты қимыл-қозғалыс жасай білу қабілеттерін қалыптастыруды жалғастыру, анализатор орталықтарын белсендіруге мүмкіндік жасау. Гимнастикалық қабырғада әртүрлі тәсілмен өрмелеу. Бір орында тұрып биіктікке түрлі тәсілдермен секіруге (30 см) үйрету. Гимнастикалық қабырғада әртүрлі тәсілмен өрмелеуге жаттықтыру. Заттар арасымен (томаршалар) және заттарды аттап жүру және жүгіруді жалғастыру, жерде созылып жатқан арқан үстімен басқа зат қойып, дене-төндік сақтап жүруге жаттықтыру. Бір-біріне көмекке келуге, ұйымшылдыққа тәрбиелеу.	1	10.12
4 2	Шығыршықты ішінен еңбектеп өту	Гимнастикалық қабырғаның бір сатысынан екінші сатысына диагональ бойынша адымдап өтуге, өрмелеуге және түсуге үйрету, қол мен аяқты үйлестіріп қозғау шеберліктерін (машықтарын) жетілдіру (тіркемелі адыммен адымдау, сөтте тепкішектерін қолмен ұстап) Екі жастан бір-біріне қарама-қарсы келіп, орындық ортасынан кері бұрылып қайтуды бекіту. Шұңқырға секіру: 30 см биік заттың үстінен белгіленген жерге дәл секіріп түсулерін бекіту. Зейіндерін, ақыл-ойларын және тапсырманы өз бетімен орындай алу қабілеттерін дамыту. Өмірге, қоршаған ортаға деген жағымды көзқарастарын	1	15.12

		қалыптастыру, айналаға және өзін қоршаған адамдарға қайырымды болуға тәрбиелеу.		
4 3	Табанмен таяқшаны домалату	Балаларды шаңғымен жүрумен таныстыру, қозғалысқа дұрыс бастама болатын бастапқы қалыпқа дұрыс келуді үйрету. Дене қимыл жаттығуларын төзімділік пен жаттыққан дықты арттыру үшін біртіндеп көбейте отырып орындауға дағдыландыру. Кеңістікті бағдарлау, төзімділік, реакция шапшаңдығын дамыту. Спортпен шұғылдануға қызығушылығын қалыптастыру, қойған мақсатына жете білу мен ұйымшылдыққа тәрбиелеу. Өз бетінше қозғалыс бәсеңділігін дамыту, күнделікті қимыл қозғалыс қажеттілігін, салауатты өмір салтында қимыл-қозғалыстың маңызын саналы түсінуін қалыптастыру	1	22.12.
4 4	Басына құм құйылған дорбашаны текшелерді аттау	Гимнастикалық қабырғаның бір сатысынан екінші сатысына диагональ бойымен адымдап өтуге, өрмелеуге жаттықтыруды жаттастыру қол мен аяқ қозғалысын үйлесімді қозғау қабілеттерін жетілдіру. Шынтақтарын бүгіп, қысқа адыммен және бірқалыпты ырғақпен жүгіру шеберліктерін (машықтарын) жетілдіру. Еркін бағытта фитболдарды (доптарды) домалатуға жаттықтыру Тартылып қойылған 5 жіп арқылы кезекпен секірулерін бекіту: екі аяқпен итеріліп, жерге аяқтың ұшымен түсіп, сонан соң толық табанмен түзу тұра білу шеберліктерін (машықтарын) қалыптастыру. Қимыл-қозғалыс қабілеттерін, жалпы шыдамдылықтарын, дұрыс тыныс ала білулерін дамыту. Өмірге, қоршаған ортаға деген жағымды көзқарастарын қалыптастыру, айналаға және өзін қоршаған адамдарға қайырымды болуға тәрбиелеу.	1	23.12.
4 5	Шығыршықты ұстап оның ішінен иіліп өту	Отырған күйде допты екі қолмен бастан асыра лақтыруға үйрету. Доп ұстаған қолды бастан асыра артқа жіберіп, доптың траекториясы алдыңға жоғары дұрыс ұшу үшін, бүгілген қолды түзу ұстап, допты лақтыру шеберліктерін (машықтарын) қалыптастыру. Арақашықтықтарын бір-бірінен 80 см болатын кегельдер арасымен іші-төрткілікпен доптарды домалатып алып жүруге жаттықтыру. Саусақтармен допты жеңіл қозғап алып жүру шеберліктерін (машықтарын) жетілдіру, ұсақ-қол моторикасын дамыту. Допты саусақтарымен (төменнен-жоғарыға) итеру шеберліктерін (машықтарын) жетілдіру, ұсақ-қол моторикасын дамыту. Білек пен иелерімен таянып еңбектеу шеберліктерін (машықтарын) бекіту, қол мен аяқ қозғалысын үйлесімді қозғау қабілеттерін жетілдіру. Ойын жаттығуларын арқылы қимыл-қозғалыс тәжірибелерін толықтыру, шыдамдылық, ептілік секілді дене сапаларын, кеңістікті бағдарлай білу қабілеттерін дамыту. Өмірге, қоршаған ортаға деген жағымды көзқарастарын қалыптастыру, айналаға және өзін қоршаған адамдарға қайырымды болуға тәрбиелеу.	1	24.12.

4 6	Шығыршық ішінен бүйірмен өту	Іші толтырылған допты алысқа бір қолмен лақтыруға үйрету: қолды алдыға, жоғары созып, ширақ сермеп, доптың ұшу траекториясын дұрыс беру және бастапқы қалыпқа қайтадан тұра білу шеберліктерін (машықтарын) қалыптастыру. Гимнастикалық қабырғаның бір сатысынан екінші сатысына диагональ бойынша адымдап өту, өрмелеуді бекіту. Ойын жаттығулары арқылы қимыл-қозғалыс тәжірибелерін толықтыру, шыдамдылық, ертілік секілді дене сапаларын, кеңістікті бағдарлай білу қабілеттерін дамыту. Өмірге, қоршаған ортаға деген жағымды көзқарастарын қалыптастыру, айналаға және өзін қоршаған адамдарға қайырымды болуға тәрбиелеу	1	29.12.
4 7	Кедір бқыр тақтай үстімен жүру	Қозғалыс міндеттерін шешуде қимыл-қозғалыстарын үйлестіре білу шеберліктерін (машықтарын) қалыптастыру. Сапта тұрып бір-екі санаққа санауға және сапта тұрып түзелуге үйрету. 30 см биік заттар арқылы кезекпен секіруге үйретуді жалғастыру. Гимнастикалық қабырғада қол мен аяқ қозғалыстарын үйлестіріп өрмелесуге жаттықтыруды жалғастыру. Гимнастикалық орындық үстінде бір аяқпен отырып, ал екінші аяқты орындықтың бір қырымен алып жүру шеберліктерін (машықтарын) қалыптастыру. Шапшаңдық, ертілік сияқты дене сапаларын, зейіндерін дамыту. Өз күшіне сенімділіктерін, тәртіптіліктерін тәрбиелеу	1	19.01.
4 8	Көзді жұмып жүріп өту	Дене қимыл жаттығуларын біріншіден көбейте отырып, төзімділік пен жаттықпақтықты арттыру. Бір аяқпен мейлінше ұзақ сырғып білуін жалғастыру. Кеңістікті бағдарлау, төзімділік, реакция шапшаңдығын дамыту. Спортпен ағуылаануға қызығушылығын қалыптастыру, қойған мақсатына жете білу мен ұйымшылдыққа тәрбиелеу. б) Өз бетінше қозғалыс белсенділігін дамыту, күнделікті қимыл қозғалыс қажеттілігін, салауатты өмір салтында қимыл-қозғалыстың маңызын саналы түсінуін қалыптастыру	1	21.01.
4 9	Допты жерге соғу	Сапты бұзбай бірінші-екінші ден санауға үйрету. Бір қолмен допты еденге соғуды үйретуді жалғастыру, допты алақанды ашып қағып алу, кеудеден саусақтардың басымен игеріп лақтыру және аяқтың қасында еденге қырындан бір қолмен соғуға дағдыландыру. Жүріп келе жатып биіктігі 20 см әртүрлі 6 заттан рет-ретімен секіріп өтуді, шапшаң сермеп лақтыру, секіргенде жартылай бүгілген аяқпен жұмсақ түсуді бекіту. Модульдерден асып шығарып, тізерлеп, еңбектеп жүруге жаттығу. Балалардың бейкақыптығын, қиялын, үйлесімді қимылдау қабілеттерін жанпы төзімділігі мен икемділігін, бұйымдарымен майысқақтығын дамыту. Өзіне, өміріне, қоршаған ортаға деген қамқорлық, батылдық пен тәртіптілік туралы түсініктерін кеңейту	1	26.01.
5 0	Балаларды тоқтамай адымдап жүруге жаттықтыру	Зейінді шоғырландыра білу дағдыларын қалыптастыру, талдау мен біріктіру жүйелерін үйлестіре білуін дамытуға жағдай жасау. Қар кескіш қолменен ұсынаға	1	28.01.

		лақтыруды үйрету. Қолды жоғары алға белсенді шығара отырып, айналдыра қимылдату арқылы сермеп лақтыруға дағдыландыру. Жалғыз аяқпен секіріп, екінші аяқпен допты теуіп жүргізуді, табанның алдыңғы жағына күш салып серпіліп көтеріле білуді жалғастыру. Қысқа секіртпеден секіру дағдыларын бекіту. Қол білезігінің айналып қозғалуын және аяқты тігінен қозғалтуды дамыту. Түрлі заттардың арасынан кедергілер арқылы өтіп, жүгіруді дамыту. Жүгірудегі адымды талдау, дифференциялауды қалыптастыру. Ептілік, күштілік, төзімділік, зейінді шоғырландыру дағдыларын дамыту. Патриоттық, қоршаған ортаға деген қамқорлық пен өзін сыйлап қорғауға баулу		
5 1	<i>Гимнастикалық орындық үстінен табанмен тұру</i>	Тік баспалдақ сатыларымен жорғалауға жаттығу. Қол мен аяқтың қимыл үйлесімдігін дамыту. Фитболды түрлі заттардың арасынан ирек жолмен алып жүру қабілеті мен ұсақ бұлшық еттер моторикасын дамыту. Хоп-фитболмен текшелердің арасымен арқанға тік ұстап секіру, еденнен шұғыл итеріліп, жартылай бүгілген аяғымен жұмсақ секіріп қайта қону дағдыларын жалғастыру. Ептілік, күш, төзімділік, көпшілдік қасиеттерін дамыту. б) Өз халқымыздың мәдениетін құрметтеуге тәрбиелеу. Қосталық тәжірибесін эстафеталардың ережелерін сақтай отырып орындауда қолдана білуге баулу	1	2.02.
5 2	<i>Созылып жатқан арқан үстімен жүру</i>	Заттарды тік нысанаға лақтыруды үйрене түсу, иықтан жоғары алға қарай шұғыл шығарып, қолды айналдыра сермеп лақтыру дағдыларын дамыту. ә) Қатар-қатар қойылған таяқтардан екі аяқтап аттап секіруге жаттығу, екі аяқты бірдей жазып барып итерілу арқылы құламай түсу, қол мен аяқтың қимылын үйлестіруді дамыту. Өз денесін басқаруды жалғастыру, қолға доп ұстап жатып ептетінен арқаға аунап итері қозғалу. Ептілік, күштілік пен төзімділікті дамыту. б) Еліміздің тарихына қызығушылығы мен ұлт дәстүріне деген құрметке, басқаларға көмек бере білу, өз мүддесін команданың мүддесін жоғары қоюға тәрбиелеу.	1	4.02.
5 3	<i>Арқаннан асыла ұстап аяғын жерден көтеру</i>	Заттарды тік нысанаға лақтыруды үйрене түсу, иықтан жоғары алға қарай шұғыл шығарып, қолды айналдыра сермеп лақтыру дағдыларын дамыту. Қатар-қатар қойылған таяқтардан екі аяқтап аттап секіруге жаттығу, екі аяқты бірдей жазып барып итерілу арқылы құламай түсу, қол мен аяқтың қимылын үйлестіруді дамыту. Өз денесін басқаруды жалғастыру, қолға доп ұстап жатып ептетінен арқаға аунап итері қозғалу. Ептілік, күштілік пен төзімділікті дамыту. Еліміздің тарихына қызығушылығы мен ұлт дәстүріне деген құрметке, басқаларға көмек бере білу, өз мүддесін команданың мүддесін жоғары қоюға тәрбиелеу.	1	16.02.
5 4	<i>1,5м алшақ қойылған заттар үстімен жүру</i>	(айналмалы жаттығуларды қолдану). Жүгіріп келіп биіктікке секіруді дәріс орындауға үйрету, екпін алып жүгіру мен белгіленген орыннан итеріліп секіруді үйлестіруге үйрету. ә) Көлденең нысанаға асық лақтыру дағдыларын	1	18.02

		жалғастыру. «Түзу қолмен төменнен» нақтыруды орындап жаттығу. Баяу жүгіру, жүгіру кезінде алған қарқынын жоғалтпауды, аяқты өкшеден басына қарай қоюды, иықты босатып, қолды еркін қоюды қалағалай білу. Гимнастикалық қабырғада қиғаш ермелеуге, түрлі тәсілмен түсуге жаттығу, қол мен аяқтың үйлесімді қозғалысын жалғастыру. Еліміздің тарихына қызығушылығы мен ұлт дәстүріне деген құрметке, басқаларға көмек бере білу, өз мүддесінен команданың мүддесін жоғары қоюға тәрбиелеу.		
5 5	Музыкаға сәйкес қимыл қозғалыс	Көлбеу тақтайға жүгіріп шығу, түсу, биіктетіп салмақ түсіру, тірелу нүктесінде тепе-теңдік сақтауға дағдыландыру. Тік нысанаға заттарды нақтырып, тура ортасына тигізу; түрлі қимылдарды қосып орындауға жаттықтыру. Жерден биіктетілген тақтайдың астынан өту, биік тақтай үстінде жинақталып нысананың ішінен тепе-теңдікті сақтай отырып өтуге жаттығулы жалғастыру. ә) Өз денесін басқаруды, арқаннан ұстап салбырап тұруды, ептілік, өз бетімен әрекет ету, күштілікті дамыту. б) Еліміздің тарихына қызығушылығы мен ұлт дәстүріне деген құрметке, басқаларға көмек бере білу, өз мүддесінен команданың мүддесін жоғары қоюға тәрбиелеу.	1	23.02.
5 6	Гимнастикалық орындық үстінде шалқалап жату	Түрлі жағдайларда балалардың білім-біліктерін саналы пайдалана алуына ықпал ету. Жерге жорғалаудағы қол мен аяқтың қимыл үйлесімділігін дамыту. Тізені жоғары көтеріп, тепе-теңдікті сақтап жүруге жаттығу. ә) Заттардың арасымен дұрыс жүгіруді жалғастыру. Өз денесін басқаруды, арқаннан ұстап салбырап тұруды, ептілік, өз бетімен әрекет ету, күштілікті дамыту. б) Еліміздің тарихына қызығушылығы мен ұлт дәстүріне деген құрметке, басқаларға көмек бере білу, өз мүддесінен команданың мүддесін жоғары қоюға тәрбиелеу.	1	25.02.
5 7	Екі аяқпен керілген жіп үстімен секіру	Баланың қимыл жүйесінің жаттыққандығын қимылын түзете отырып жақсарту, психо-физиологиялық және жеке қасиеттерін жалғастыру. ә) Қатар-қатар 20-30-40 см көтеріліп қойылған сырықтардан бауырымен жорғалап өтуде ең ыңғайлы тәсілдерді тауып қолдануға баулу. Сырықтан жалғыз аяқпен секірім өткенде табанмен емес, аяқтың ұшымен өткізіліп, жұмсақ қонуға ұмтылту. Талдан өтуге, қалыптан тыс шешімдер қабылдауға, ептілікке, күш пен төзімділікке, кешілістікке алған білім-біліктерін өмірде қолдануға баулу. Қоршаған ортаға деген қамқорлық пен жауапкершілікке тәрбиелеу.	1	2.03.
5 8	Музыкаға сәйкес аяқты тарсылдатып жүру	Құбылмалы жағдайларға байланысты әрекет етуде түрлі тактикаларды қолданып, қимыл еркіндігінің дәстүрлі арттыру. Керілген баудың биіктігіне	1	4.03.

		байланысты денені жинақтап жұмырлаудың түрлі тактикаларын қолдана білуін қалыптастыру. Бұлшық еттің үйлесімді жұмысы үшін сәйкес рефлексстерді қалыптастыруға арналған жаттығуларды қолдану біліктілігін бекіту. Кеңістікті бағдарлау, төзімділік, ептілік, реакция шапшаңдығын дамыту		
5 9	Бөрене үстімен жүру	40-30-20 см биіктіктегі арқандардың астынан өту, 20-30 см биіктіктегі арқанның үстінен секіріп өтудегі жоғары нәтижеге жету үшін ең тиімді жолдарын таңдай білуге үйрету. ә) Фитболды түрлі бағыттарды алып жүруге, фитболды саусақ басымен ақырын күштемей итеріп жүргізу, ұсақ моториканы, балаларды жұпта ақылдасып әрекет етуге дағдылануға жаттықтыру. б) Табиғатқа, қоршаған ортаға деген махаббатымен жылдың кез келген кезінде еңбекті сүюге баулу	1	9.03.
6 0	Заттардың үстінен аттап жүру	Бала ағзасының кинестикалық (қимылды сезу) және кеңістіктік (ағзаның бөліктерін сезу) факторларын, ұсақ моториканы қалыптастыру. Белгілі бір деңгейге көтерілген арқандардың астынан өту мен арқанның үстінен секіріп өтудегі жоғары нәтижелерге жету үшін ең тиімді жолдарын таңдай білуге, арқанмен орындалатын әрекет түрлерін тез ауыстырып, қиындықсыз бір әрекеттен екінші әрекетке кірісіп кете алуға үйрету ә) Фитболды түрлі бағыттарда алып жүруге, фитболды саусақ басымен ақырын күштемей серпіл жүргізуге, балаларды жұпта ақылдасып әрекет етуге, айналып тұрған арқанмен бүкіл зейінін қойыл жаттығуға дағдыландыру. Аналитикалық ойлауын, қимыл дағдыларын қолдана білуін, ептілік пен күштілігін, төзімділігін дамыту. Табиғатқа, қоршаған ортаға деген махаббатымен жылдың кез келген кезінде еңбекті сүюге баулу.	1	11.03.
6 1	Нысанаға доп лақтыру	Қозғалыс әрекеттерінің тиімділігін арттыруға жағдай жасау. Допты себетке дұрыс лақтыруға, бастапқы қалыпқа тұруға, аяқты жазып барып доп лақтыруға дағдыландыру. ә) Гимнастикалық баспалдаққа өрмелеп, сатыдан-сатыға ауысу дағдыларын дамыту. Қол мен аяқ қимылдарын үйлестіруді жалғастыру, келбеу тақтаймен жүріп жаттығу, статикалық қалыпты, дене түзулігін ұстап тұру қабілетін жетілдіру. Қозғалу және естіп есте сақтауды қалыптастыруды жалғастыру. Сенсомоторлық үйлесімділікті дамыту. б) Өзін-өзі басқару, ұстамдылық, төзімділікті тәрбиелеу.	1	16.03.
6 2	Денені дұрыс ұстап жүгіруге жаттықтыру	Қимыл әрекеттердің еркін орындалуын, себетке допты аяқты бүгіп, жаза келе дәлден лақтыруды, бастапқы қалыпқа дұрыс келе білуді үйрету. ә) Кең адымдап жүгіруді, гимнастикалық қабырғаға аяқты аяқтың қасына қоя отырып, қиындап қозғалып өрмелеп, алма-кезек адымдап түсуді жалғастыру. б) Ептілікті, төзімділікті, ойлауды,	1	18.03.

		майысқақтықты дамыту. Салауатты өмірге, денсаулығын сақтауға, әлсіздерге көмек беруге, күштілікке тәрбиелеу.		
6 3	Допты басымен итере жүру	Түрлі қимыл әрекеттерді орындағанда тізбектегі өз әрекетін өзге ойыншыларының қимылдарымен үйлестіре білуін қалыптастыру. Жағдайдың өзгеруіне қарай бағытты өзгерте алуды жалғастыру. Көзмөлшерін, заттарды имек ағашпен алып жүргенде зейінін шоғырландырып, тұрақтандыруын, шайбаны соғу дағдыларын дамыту. Кеңістікті бағдарлай білу, төзімділігін, реакция шапшаңдығын дамыту. Балаларды алған білім біліктерін алдағы өмірде қолдану мен салауатты өмір салтына баулу. б) Кеңістікті, ресурстарды бөлісіп пайдалануда өзінің де, өзгенің де көзқарасы мен қажеттіліктерін түсіне білу, құрметтеуге тәрбиелеу.	1	1.04.
6 4	Гимнастикалық орындықта шар домалату	Қимыл әрекеттерді еркін орындауға, қалашықты ұратын таяқтың жер бауырлап ұстауға екінің беруге үйрету. Допты бір-біріне басынан асырып лақтыру, бір-біріне жоғарыдан алдыға қарай илудың лақтыруды жалғастыру. Кең адымдан жүгіру, бір-біріне допты кеудеден қағып алып, кеудеден лақтырып беру, тепе-теңдік сақтау – гимнастикалық ұзын орындықпен бір аяғын бүгіп барып, екінші аяғын орындықтың қасымен айналдырып өкеліп аттап жүру дағдыларын, 3 метр қашықтықтан қалашықты қағып түсіру қабілетін ертілеті, төзімділікті, ойлауды, майысқақтықты дамыту. б) Салауатты өмірге, денсаулығын сақтауға, әлсіздерге көмек беруге, күштілікке тәрбиелеу.	1	6.04.
6 5	Денені дұрыс ұстау	Қимыл әрекеттерді еркін орындау дағдыларын айналмалы жаттығулар арқылы дамыту. Түрлі бастапқы қалыптан (етпетінен жатып, маңыс ждрып отырып) жүгіріп кетуге үйрете түсу. ә) Шапшаң әрекет ету мен зейіндерін дамыту. Модульдерде тұрып тепе-теңдік сақтау мен өз денесін еркін басқаруын қалыптастыру. Арқаннан ұстанып асылып тұру, «денсаулық» дискісінде денені айналдырып жаттығу. Қауіпсіздік ережелерін сақтау мен сақтану дағдыларын дамыту. Допты заттардың арасымен екі аяқпен кезек-кезек төйд жүгізіу және бір қолдан екінші қолға еденнен соғып ауыстыруды жалғастыру. Секіртпемен секіру, қолын басын айналдырып қозғалту мен аяқты білінен қозғалтуға, жіңішке ұзын орындықпен жүрме жаттығу. Салауатты өмірге, денсаулығын сақтауға, әлсіздерге көмек беруге, күштілікке, тәрбиелеу.	1	8.04.
6 6	Гимнастикалық орындық үстінде доп домалату	Қимыл әрекеттерді еркін орындау дағдыларын айналмалы жаттығулар арқылы дамыту. Түрлі бастапқы қалыптан (етпетінен жатып, маңыс ждрып отырып) жүгіріп кетуге үйрете түсу. Шапшаң әрекет ету мен зейіндерін ұштау. Модульдерде тұрып тепе-теңдік сақтау мен өз денесін еркін басқаруын қалыптастыру. Арқаннан ұстанып асылып тұру, «денсаулық» дискісінде денені айналдырып жаттығу.	1	13.04.

		<p>Қауіпсіздік ережелерін сақтау мен сақтану дағдыларын дамыту. Допты заттардың арасымен екі аяқпен кезек-кезек теуіп жүргізу, бір қолдан екінші қолға еденнен соғып ауыстыруды жалғастыру. Секіртпемен секіру, қолдың басын айналдырып қозғалту мен аяқты тігінен қозғалтуға, жіңішке ұзын орындықпен жүруге, жүріп келе жатып бір аяғын жоғары көтеріп, астынан бір шапалақ ұруға жаттығу.</p> <p>Салауатты өмірге, денсаулығын сақтауға, әлсіздерге көмек беруге, күштілікке, тәрбиелеу.</p>		
6 7	Ұзындыққа секіру	<p>Қимыл әрекеттерді еркін орындау дағдыларын спорттық ойындар арқылы дамыту. Биіктігі 15 см модульге орыннан аяқпен итеріліп, қолымен сермеп көмектесе отырып секіріп шығу.</p> <p>ә) Баскетбол ойыны қимылдарын допты бір қолмен соғу күшін мөлшерлеп, аяққа талу еденге соғып жүргізуді; шеңбер бойымен футбол добын бір-біріне екі аяқпен кезек-кезек домалатулы үйрене түсу. Үлкен адымдармен неғұрлым аз аттап, жерден итеріле отырып, 10 метр жүгіру, шапшаң әрекет ету мен зейіндерін дамыту, модульдерде тұрып тепе-теңдік сақтау мен өз денесін еркін басқаруын қалыптастыру. Арқаннан ұстап тұрып асылу. «денсаулық» дискісінде денені айналдырып жаттығу.</p> <p>б) Қауіпсіздік ережелерін сақтау мен сақтану дағдыларын дамыту. Допты заттардың арасымен екі аяқпен кезек-кезек теуіп жүргізу, бір қолдан екінші қолға еденнен соғып ауыстыруды жалғастыру.</p>	1	15.04.
6 8	Допты торға лақтыру	<p>Талдау жүйелерінің белсенділігіне жағдай жасау. Түрлі қимыл әрекеттерді орындағанда тізбектегі өз әрекетін өзге ойыншыларының қимылдарымен үйлестіре білуін қалыптастыру.</p> <p>Жағдайдың өзгеруіне қарай бағытты өзгерте алуды жалғастыру. Рөлдік әрекеттерді ұлттық ойын мәнмәтініндегі әрекеттермен орындай алуын бекіту. Ойын ережелеріне сай тізбекте, шеңберге, қатарға тұру дағдыларын жалғастыру. Ұлттық ойындарға қызығушылығын қалыптастыру, арқалық әрекеттеріне деген құрмет пен толеранттыққа тәрбиелеу.</p>	1	20.04.
6 9	Тепе –теңдікті сақтап жүру	<p>Баланың қимыл-қозғалыс жүйесі мен арнайы даму факторларын интеграциялау, қолға арнап жаттығуларды жүріп келе жатып орындау, қол мен аяқ қимылдарын үйлестіре отырып үйлесім бағу жүгіру дағдыларын қалыптастыру. Топан мен алақанға тіреніп, екі тіземен допты қысып жорғалау; допты екі қолмен кезек домалату және екі аяқтың басымен қысып алып жүру, аяққа қарай басынан асырып лақтыру арқылы қимыл-қозғалыс дағдыларын; кеңістікті бағдарлау, сепке тұру, қайта сап түзеу дағдыларын; педагогтің нұсқауын мақият орындап, өз қимылдары мен мақиял дағдылардың қимылдарын үйлестіре білу дағдыларын дамыту. Жинақылыққа, ұйымшылдыққа тәрбиелеу.</p>	1	27.04.
7 0	Жетекшінің белгісі бойынша бұрылу	<p>Баланың қимыл-қозғалыс жүйесі мен арнайы даму факторларын интеграциялау, қолға арнап жаттығуларды жүріп келе жатып орындау, қол мен аяқ қимылдарын үйлестіре отырып үйлесім бағу</p>	1	29.04


		жүгіру дағдыларын қалыптастыру. Табан мен алақанға тіреніп, екі тіземен допты қысып жорғалау; допты екі қолмен кезек домалату және екі аяқтың басымен қысып алып жүру, артқа қарай басынан асырып лақтыру арқылы қимыл-қозғалыс дағдыларын; кеңістікті бағдарлау, сапқа тұру, қайта сап түзеу дағдыларын; педагогтің нұсқауын мұқият орындап, өз қимылдары мен маңайындағылардың қимылдарын үйлестіре білу дағдыларын дамыту. Ептілікті ұсақ моторика мен өзін-өзі басқаруды дамытып, салауатты өмір салтына бағыт алып, спортқа деген, командалық ойындарға деген қызығушылыққа баулу.		
7 1	Жүру мен жүгіруді алмастыру	Ағзаның шыныққандығын қалыптастыратын жаттығулар арқылы арттыру. Қимыл әрекеттердің еркін орындалуы мен сапта жүру жаттығуларын үйретуді, көптеп орындалатын спорттық жаттығулар түріндегі футбол ойыны қимылдарын үйретуді жалғастыру. Футбол добын аяқпен жүргізуге жаттығу. Доптың қозғалыс бағытын дұрыс анықтау қабілетін арттыру. Допты жұпта бір-біріне лақтырып, түрлі қалыпта кезіп алу, сол сәттегі жағдайды дұрыс бағалап, шетім қабылдау дағдыларын, допты екі аяқпен қысып 2,5 метрге ілгері секіріп қозғалуды жалғастыру. Ептілікті ұсақ моторика мен өзін-өзі басқаруды дамытып, салауатты өмір салтына бағыт алып, спортқа деген, командалық ойындарға деген қызығушылыққа баулу.	1	6.05.
7 2	Допты қабырғаға соғу	Балалардың спорттық жаттығулар түріндегі түрлі қимылдар туралы түсінігін кеңейту. Тибалі таяғыс алу, волейбол добын қажет бағытта бір қолмен домалату, допты қақпақылдату, тартып керінен жеткен асырып допты лақтыру, қайта қағып алу, допты қолына ұстап, шынтаққа тіреліп жорғалау, 20 см биіктікке жүгіріп келіп секіріп шығу дағдыларын қалыптастыру. 20 см биіктікке жүгіріп келіп секіріп шығуға жаттығуы жалғастыру. Белгілі жерден итеріліп екінші аяқпен жалғастыру. Қимыл жаттығуларының тиімділігін арттыра түсу. Ептілікті, ұсақ моторика мен өзін-өзі басқаруды, төзімділікті, шапшаңдығын дамытып, салауатты өмір салтына бағыт алып, спортқа деген, командалық ойындарға деген қызығушылыққа баулу.	1	11.05.
7 3	Тепе – теңдікті сақтай отырып тақтай үстімен жүру	Тізбектелген түрлі жаттығулардың орындалу дағдыларын дамыту. Айналып тұрған арқаннан өтуге жаттықтыру, жерден екі аяқпен бірдей итеріліп, арқанмен дәл аяғының астынан өту сәтінде сеніруі домалату. ә) Ұшып келе жатқан доптан түрлі тастықтар қолданып қашуды бекіту. Кеңістікті бағдарлай білу, төзімділігін, реакция шапшаңдығын дамыту. Өз әрекетін командадағы өзге ойыншылардың қимылымен үйлестіруін қалыптастыру. б) Бір-біріне деген сыйластығын, келісімділігі мен толеранттыққа тәрбиелеу.	2	13.05.
7 4	Тунель шытырман арқылы еңбектеу	Заттарды көлденең нысанаға лақтырудың бастапқы қалыпқа дұрыс келуді, «малды тартып отырып» ұсақ заттарды (асықтарды) лақтырмай, көзің алумен үйрету. Тепе-теңдік сақтауды, түрлі қалып түзету.	1	18.05.

		жаттығуларын жасауды, асықты гимнастикалық ұзын орындықтың үстімен келе жатып, алдына, артына жинауды, ұсақ заттарды (асықтарды) малдас құрып отырып атуды, қағып алуды бекіту. Көзмөлшерлеуін арттырып, ептілікке, ыңғайсыз (шулы) ортада зейінін шоғырландыра білуге жаттықтыру. Ұлттық ойындарға қызығушылығын арттырып, азаматтық пен толеранттылыққа баулу.		
7 5	Әр түрлі жаттығулар	Қазақстан халықтарының ойындарына ойнай отырып, балалардың қимыл-қозғалыс тәжірибесін толықтыру. Заттарды қозғалыстағы нысанаға лақтыруды, бастапқы қалыпқа дұрыс келуді үйретуді жалғастыру. Тепе-теңдік сақтауды, негізгі қимыл түзету жаттығуларын жасауды. көзмөлшерлеуін арттырып, ептілікке, ыңғайсыз (шулы) ортада зейінін шоғырландыра білуге жаттықтыру. б) Ұлттық ойындарға қызығушылығын арттырып, азаматтық пен толеранттылыққа баулу.	1	20.05.
	Барлығы	80		


Дайындаған даярлық сыныбының тәрбиешісі

 А.Камалова

«КЕЛІСЕМІН»

Шығыс Қазақстан облысы
білім басқармасы Тарбағатай
ауданы бойынша білім бөлімінің
«Ақмектеп орта мектебі» КММ-нің
ДОДЖО  А.Шағыраева
« 31 » 08 2021 ж

«ТЕКСЕРГЕН»

Шығыс Қазақстан облысы
білім басқармасы Тарбағатай
ауданы бойынша білім бөлімінің
«Ақмектеп орта мектебі » КММ-нің
«Бастауыш пен бірлестігінің» ӘБ жетекшісі
 А. Иссаева
« 28 » 08 2021 ж