«Бекітемін»
Шығыс Қазақстан облысы білім басқармасы
Өскемен қаласы бойынша білім бөлімінің «№20
«Нұршуақ» балабақша бөбекжайы» КМҚК
директоры ______________ Ж.Е.Смагулова
«02» ______________ 2025 ж

Тәрбие- білім беру процесінің перспективалық жоспар
«Балапан» мектепалды тобы (5жас)

Дене тәрбиесі жетекшісі:Съезхан Айтолқын

2025-2026 жыл

Scanned with CamScanner

Қыркүйек айы 2025жыл

Ұйымдастырылған іс әрекет	Ұйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері
Дене шынықтыру	**Негізгі қимылдар**: *Жүру:* белгі бойынша басқа бағытқа бұрылып жүру, қолдың бастапқы қалыптарын өзгерте отырып, әртүрлі қарқында секіргіштен аттап жүру; *Тепе-теңдікті сақтау:* скамейканың үстіне қойылған текшелерден аттап жүру, арқан бойымен бір қырымен, қосалқы қадаммен (өкшені арқанға, аяқ ұшын еденге қою) жүру *Жүгіру:* кедергілерден өту арқылы әртүрлі жылдамдықпен – баяу, жылдам, орташа қарқынмен 1,5–2 минут тоқтамай жүгіру; *Еңбектеу, өрмелеу:* гимнастикалық скамейка бойымен қолымен тартылып, иықтары мен тізелеріне сүйене отырып, етпетімен өрмелеу; *Секіру:* қос аяқпен заттардың арасымен (арақашықтығы 4 метр), оң және сол аяқты алмастырып, заттардың арасымен (арақашықтығы 3 метр), бір орында тұрып биіктікке секіру (6-8 метр); *Лақтыру, қағып алу, домалату:* допты бір қатарға қойылған заттардың арасымен домалату, допты қабырғаға лақтыру және екі қолымен қағып алу; *Сапқа тұру, сап түзеу, сапқа қайта тұру:* орнында айналу, оңға, солға бұрылу **Музыкалық-ырғақтық қимылдар**. Таныс дене жаттығуларын музыка әуенімен әсем және ырғақты орындау. Қимылдардың ырғағын музыкалық сүйемелдеумен үйлестіру. Түзу бағытта адымдап жүру. Жұбымен шеңбер бойымен жүру. **Жалпы дамытушы жаттығулар**. *Қол және иық белдеуіне арналған жаттығулар*: Қолды кеуде тұсына қою, екі жаққа созу; қолды жоғары көтеру және екі жаққа созу *Кеудеге арналған жаттығулар*: Допты жоғарыдан (алға және артқа) бір-біріне беру. Қолды алға көтеріп оңға, солға бұрылу. Гимнастикалық қабырғаға қарап тұрып, белінің тұсындағы тақтайшаны ұстап, алға еңкею. Гимнастикалыққабырғаға арқасымен сүйеніп тұрып, белінің деңгейіндегі рейкадан ұстап, аяқтыкезектестіре бүгу және тік көтеру. *Қолдың күшін жетілдіруге арналған жаттығулар*: 3-5 метр қашықтықта екіқолын жерге қойып, жүру (бір бала екінші баланы аяғынан ұстайды). *Іштің бұлшық еттеріне арналған жаттығулар:* екі бала жұптасып жасайды:бірінші бала қолын желкесіне қойып, шалқасынан жатып, денесін көтереді,екінші бала оның аяғына отырады (5-6 рет); *Арқаға арналған жаттығулар:* отырып алға, артқа еңкею (5–6 рет) *Аяққа арналған жаттығулар*: аяқтың ұшына көтерілу, қолды алға созып, жартылай отырып-тұру (2-3 рет); **Спорттық жаттығулар**: Дене шынықтыру мен спортқа қызығушылықты ояту және дене шынықтырумен, спортпен айналысуға баулу. Спорт түрлерімен таныстыруды жалғастыру. Спорт залда және спорт алаңында қауіпсіздікті сақтауға баулу. Велосипед, самокат тебу. Шеңбер бойымен және тура жолмен өз бетінше екі дөңгелекті велосипед тебу. Оңға және солға бұрылу.

Scanned with CamScanner

	Спорттық ойындар: Баскетбол элементтері. Кеуде тұсынан екі қолымен допты бір-біріне лақтыру. Допты оң және сол қолмен алып жүруге жаттықтыру. **Қимылды ойындар.** Ынта мен шығармашылық таныта отырып, таныс қимылды ойындарды өз бетінше ұйымдастыруға мүмкіндік беру. Ұлттық қимылды ойындарды ойнату. Балаларды жарыс элементтері бар ойындар мен эстафеталық ойындарға қатысуға баулу. **Дербес қимыл белсенділігі.** Қимылды ойынның дамуына ықпал ететін әртүрлі құралдар мен спорттық жабдықтары бар ортаны құру.

Scanned with CamScanner

Қазан айы 2025жыл

Ұйымдастырылған іс әрекет	Ұйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері
Дене шынықтыру	**Негізгі қимылдар**: *Жүру:* сапта бір-бірден, екеуден, үшеуден жүру; аяқтың ұшымен, аяқтың ішкі және сыртқы қырымен жүру; тізені жоғары көтеріп жүру, заттардан бір қырымен аттап жүру; *Тепе-теңдікті сақтау:* заттардан аттап жүру, шектелген жазықтықтың үстімен қосалқы қадаммен, аяқтың ұшымен жүру; *Жүгіру:* шашырап, жұппен, қатармен бір-бірден, екеуден, үшеуден тізені жоғары көтеріп жүгіру; бір сызыққа қойылған заттардың арасымен, кедергілердің арасымен өту арқылы «жыланша» жүгіру *Еңбектеу, өрмелеу:* жүру мен жүгіруді алмастырып, заттардың арасымен «жыланша» төрттағандап еңбектеу, кедергілер арасынан еңбектеу; допты басымен итеріп, төрттағандап еңбектеу (арақашықтығы 3-4 метр); *Секіру:* бір орында тұрып, алға қарай 3–4 метр қашықтыққа жылжу арқылы секіру, екі тізенің арасына қапшықты қысып алып, түзу бағытта (арақашықтығы6 метр) қос аяқпен секіру; *Лақтыру, қағып алу, домалату:* допты жоғары, жіптің үстінен лақтыру және екі қолымен, бір қолымен (оң және сол қолын алмастыру) қағып алу; *Сапқа тұру, сап түзеу, сапқа қайта тұру:* сапқа бір, екі, үш қатармен тұру, бір-бірінің жанына және бір-бірінің артынан сапқа тұру **Музыкалық-ырғақтық қимылдар**. Таныс дене жаттығуларын музыка әуенімен әсем және ырғақты орындау. Қимылдардың ырғағын музыкалық сүйемелдеумен үйлестіру. **Жалпы дамытушы жаттығулар**. *Қол және иық белдеуіне арналған жаттығулар:* Қолды кеуде тұсына қою, екі жаққа созу; қолды жоғары көтеру және екі жаққа созу *Кеудеге арналған жаттығулар:* Қолды алға көтеріп оңға, солға бұрылу. *Қолдың күшін жетілдіруге арналған жаттығулар.* 3-5 метр қашықтықта екіқолын жерге қойып, жүру (бір бала екінші баланы аяғынан ұстайды). *Іштің бұлшық еттеріне арналған жаттығулар:* екі бала жұптасып жасайды:бірінші бала қолын желкесіне қойып, шалқасынан жатып, денесін көтереді,екінші бала оның аяғына отырады (5-6 рет); *Арқаға арналған жаттығулар:* отырып алға, артқа еңкею (5–6 рет) *Аяққа арналған жаттығулар:* аяқтың ұшына көтерілу, қолды алға созып, жартылай отырып-тұру (2-3 рет); **Спорттық жаттығулар**: Велосипед, самокат тебу. Шеңбер бойымен және тура жолмен өз бетінше екі дөңгелекті велосипед тебу. Оңға және солға бұрылу. **Спорттық ойындар:** Бадминтон. Воланды ракеткамен белгілі бір жаққа бағыттай отырып қағып лақтыру; Футбол. Берілген бағытқа допты оң және сол аяқпен тебу. Доппен затты айналдыра жүргізу. Допты қақпаға тебу. Допты бірнеше рет қабырғаға тебу;

Scanned with CamScanner

	Қимылды ойындар. **Ынта мен шығармашылық таныта отырып, таныс қимылды ойындарды өз бетінше ұйымдастыруға мүмкіндік беру. Ұлттық қимылды ойындарды ойнату. Балаларды жарыс элементтері бар ойындар мен эстафеталық ойындарға қатысуға баулу.** **Дербес қимыл белсенділігі.** **Қимылды ойынның дамуына ықпал ететін әртүрлі құралдар мен спорттық жабдықтары бар ортаны құру. Балалардың құрдастарымен қимылды ойындардыөз бетінше ұйымдастыруына жағдай жасау, олардың жарыстар ұйымдастыруға деген белсенділігін қолдау.**

Scanned with CamScanner

Қараша айы 2025жыл

Ұйымдастырылған іс әрекет	Ұйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері
Дене шынықтыру	**Негізгі қимылдар**: *Жүру:* белгі бойынша баска бағытка бұрылып жүру, қолдың бастапқы калыптарын өзгерте отырып, әртүрлі қарқында секіргіштен аттап жүру; *Тепе-теңдікті сақтау:* заттардан аттап жүру, шектелген жазықтықтың үстімен қосалқы қадаммен, аяқтың ұшымен жүру; *Жүгіру:* шашырап, жұппен, қатармен бір-бірден, екеуден, үшеуден тізені жоғары көтеріп жүгіру; *Еңбектеу, өрмелеу:* бірнеше заттардан еңбектеп өту, әртүрлі тәсілдермен құрсаудың ішіне еңбектеп өту, гимнастикалық қабырғамен өрмелеужәне бір гимнастикалық қабырғадан екіншісіне ауысып өрмелеу *Секіру:*қос аяқпен заттардың арасымен (арақашықтығы 4 метр), оң және сол аяқты алмастырып, заттардың арасымен (арақашықтығы 3 метр), бір орында тұрып биіктікке секіру (6-8 метр); *Лақтыру, қағып алу, домалату:* допты бір қатарға қойылған заттардың арасымен домалату, допты қабырғаға лақтыру жәнеекі қолымен қағып алу; *Сапқа тұру, сап түзеу, сапқа қайта тұру:* сапқа бір, екі, үш қатармен тұру, бір-бірінің жанына және бір-бірінің артынан сапқа тұру **Музыкалық-ырғақтық қимылдар.** Таныс дене жаттығуларын музыка әуенімен әсем және ырғақты орындау. Қимылдардың ырғағын музыкалық сүйемелдеумен үйлестіру. Түзу бағытта адымдап жүру. Жұбымен шеңбер бойымен жүру. **Жалпы дамытушы жаттығулар.** *Қол және иық белдеуіне арналған жаттығулар*: Қолды кеуде тұсына қою, екі жаққа созу; қолды жоғары көтеру және екі жаққа созу *Кеудеге арналған жаттығулар:* Гимнастикалық қабырғаға қарап тұрып, белінің тұсындағы тақтайшаны ұстап, алға еңкею *Қолдың күшін жетілдіруге арналған жаттығулар:* 3-5 метр қашықтықта екіқолын жерге қойып, жүру (бір бала екінші баланы аяғынан ұстайды). *Арқаға арналған жаттығулар:* отырып алға, артқа еңкею (5–6 рет) *Аяққа арналған жаттығулар:* аяқтың ұшына көтерілу, қолды алға созып, жартылай отырып-тұру (2-3 рет); **Спорттық жаттығулар**: Дене шынықтыру мен спортқа қызығушылықты ояту және дене шынықтырумен, спортпен айналысуға баулу. Спорт түрлерімен таныстыруды жалғастыру. Спорт залда және спорт алаңында қауіпсіздікті сақтауға баулу. **Спорттық ойындар:** Футбол элементтері. Берілген бағытқа допты оң және сол аяқпен тебу. Допты заттарды айналдыра жүргізу. Допты қақпаға тебу. Допты бірнеше рет аяқпен қабырғаға тебу. **Қимылды ойындар.**

Scanned with CamScanner

	Ынта мен шығармашылық таныта отырып, таныс қимылды ойындарды өз бетінше ұйымдастыруға мүмкіндік беру. Ұлттық қимылды ойындарды ойнату. Балаларды жарыс элементтері бар ойындар мен эстафеталық ойындарға қатысуға баулу. **Дербес қимыл белсенділігі.** **Балалардың дербес қимыл белсенділігін ұйымдастыруда, меңгерген қимыл дағдыларын жетілдіру үшін серуен өткізілетін орынды жабдықтау, ойын алаңында балалардың жүруіне арналған кедергі жолдар жасау.**

Scanned with CamScanner

Желтоқсан айы 2025жыл

Ұйымдастырылған іс әрекет	Ұйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері
Дене шынықтыру	**Негізгі қимылдар**: *Жүру:* сапта бір-бірден, екеуден, үшеуден жүру; аяқтың ұшымен, аяқтың ішкі және сыртқы қырымен жүру; *Тепе-теңдікті сақтау:* әр қадам сайын допты алдынан немесе артынан қолдан-қолға ауыстыра отырып, кедір-бұдыр тақтай, гимнастикалық скамейка бойымен жүру; *Жүгіру:* кедергілерден өту арқылы әртүрлі жылдамдықпен – баяу, жылдам, орташа қарқынмен 1,5–2 минуттоқтамай жүгіру; *Еңбектеу, өрмелеу:* допты басымен итеріп, төрттағандап еңбектеу (арақашықтығы 3-4 метр); *Секіру:* бір аяқпен және қос аяқпенқұрсаудан құрсауға секіру (арақашықтықтығы 40 сантиметр), алға айналдыра отырып, ұзын және қысқа секіргіштен секіру *Лақтыру, қағып алу, домалату:* 2–2,5 метр арақашықтықтағы нысанаға құм салынған қапшықты, асықты лақтыру, допты екі қолымен бір-біріне (арақашықтығы 1,5–2метр) басынан асыра лақтыру *Сапқа тұру, сап түзеу, сапқа қайта тұру:* бір-бірінің артынан сапқа тұру, орнында айналу, оңға, солға бұрылу, сап түзеп, бір және екі, үш қатармен қайта тұру. **Музыкалық-ырғақтық қимылдар**. Таныс дене жаттығуларын музыка әуенімен әсем және ырғақты орындауды үйрету. Қимылдардың ырғағын музыкалық сүйемелдеумен үйлестіру. **Жалпы дамытушы жаттығулар**. *Қол және иық белдеуіне арналған жаттығулар*: Қолды кеуде тұсына қою, екі жаққа созу; қолды жоғары көтеру және екі жаққа созу *Кеудеге арналған жаттығулар*: Гимнастикалыққабырғаға арқасымен сүйеніп тұрып, белінің деңгейіндегі рейкадан ұстап, аяқтыкезектестіре бүгу және тік көтеру. *Іштің бұлшық еттеріне арналған жаттығулар*: екі бала жұптасып жасайды:бірінші бала қолын желкесіне қойып, шалқасынан жатып, денесін көтереді,екінші бала оның аяғына отырады (5-6 рет); *Арқаға арналған жаттығулар:* стретчинг элементтері бар жаттығуларды орындау *Аяққа арналған жаттығулар*: қолды тізеге қойып отырып-тұру **Спорттық жаттығулар**: Сырғанау. Өз бетінше мұзды жолмен сырғанауды, жүгіріп келіп сырғанауды үйрету. **Спорттық ойындар:** Хоккей элементтері. Берілген бағытта қақпаға хоккей таяқпен шайбаны сырғанатуды, оны қақпаға кіргізуді үйрету. **Қимылды ойындар.** *Ынта мен шығармашылық таныта отырып, таныс қимылды ойындарды өз* бетінше ұйымдастыруға мүмкіндік беру. Ұлттық қимылды ойындарды

Scanned with CamScanner

	ойнату. Балаларды жарыс элементтері бар ойындар мен эстафеталық ойындарға қатысуға баулу. **Дербес қимыл белсенділігі.** Қыс мезгілінде мұзды жолдармен сырғанауға, шаңғымен жүруге, хоккей ойындарына, шанамен сырғанауға жағдай жасау.

Scanned with CamScanner

Қаңтар айы 2026жыл

Ұйымдастырылған іс әрекет	**Ұйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері**
Дене шынықтыру	**Негізгі қимылдар**: *Жүру:* ересектің белгісімен тоқтап, қозғалыс бағытын өзгертіп, шашырап жүру; *Тепе-теңдікті сақтау:* әр қадам сайын допты алдынан немесе артынан қолдан-қолға ауыстыра отырып, кедір-бұдыр тақтай, гимнастикалық скамейка бойымен жүру; *Жүгіру:*жүрумен алмастыра отырып, 100-120 метр арақашықтықта жүгіру; *Еңбектеу, өрмелеу:* бірнеше заттардан еңбектеп өту, әртүрлі тәсілдермен құрсаудың ішіне еңбектеп өту *Секіру:*бір аяқпен және қос аяқпенқұрсаудан құрсауға секіру (арақашықтықтығы 40 сантиметр), алға айналдыра отырып, ұзын және қысқа секіргіштен секіру *Лақтыру, қағып алу, домалату:* 2–2,5 метр арақашықтықтағы нысанаға құм салынған қапшықты, асықты лақтыру *Сапқа тұру, сап түзеу, сапқа қайта тұру:* сапқа бір, екі, үш қатармен тұру, сап түзеп, бір және екі, үш қатармен қайта тұру. **Музыкалық-ырғақтық қимылдар**. Түзу бағытта адымдап жүру. Жұбымен шеңбер бойымен жүруді үйрету. **Жалпы дамытушы жаттығулар**. *Қол және иық белдеуіне арналған жаттығулар:* қолды желкеге қою.Саусақтарды айқастырып, алға-жоғары көтеру (қолды сыртқы жағымен ішке қарай бұру). Қолды кезек жоғары-артқа көтеру. *Кеудеге арналған жаттығулар:* Алға еңкейіп, алақанын еденге тигізу. Қолдарын айқастырып желкеге қою, қолды жазып, екі жаққа созу *Қолдың күшін жетілдіруге арналған жаттығулар*: 3-5 метр қашықтықта екіқолын жерге қойып, жүру (бір бала екінші баланы аяғынан ұстайды). *Арқаға арналған жаттығулар*: стретчинг элементтері бар жаттығуларды орындау *Аяққа арналған жаттығулар*: қолды тізеге қойып отырып-тұру **Спорттық жаттығулар**: Шанамен сырғанау. Бір-бірін шанамен сырғанату, төбешіктен бір-бірлеп және екі-екіден шанамен сырғанауды меңгерту. **Спорттық ойындар:** Бадминтон. Воланды ракеткамен белгілі бір жаққа бағыттай отырып лақтыруды үйрету. **Қимылды ойындар.** Ынта мен шығармашылық танытa отырып, таныс қимылды ойындарды өзбетінше ұйымдастыруға мүмкіндік беру. Ұлттық қимылды ойындарды ойнату. Балаларды жарыс элементтері бар ойындар мен эстафеталық ойындарға қатысуға баулу. **Дербес қимыл белсенділігі.** Қыс мезгілінде мұзды жолдармен сырғанауға, шаңғымен жүруге, хоккей ойындарына, шанамен сырғанауға жағдай жасау.

Scanned with CamScanner

Ақпан айы 2026жыл

Ұйымдастырылған іс әрекет	Ұйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері
Дене шынықтыру	**Негізгі қимылдар**: *Жүру:*заттардың, кегльдердің арасымен, жіптерден аттап жүру; қосалқы қадаммен алғақарай жүру. *Тепе-теңдікті сақтау:* гимнастикалық скамейканың бойыменекі қадам қашықтықта орналасқан іші толтырылған доптардан аттап өту; қолдарынан ұстап, жұптарымен айналу. *Жүгіру:* белгіленген жерге дейін жылдамдыққа (ұзындығы 20 метр) жүгіру. *Еңбектеу, өрмелеу:* гимнастикалық қабырғамен өрмелеужәне бір гимнастикалық қабырғадан екіншісіне ауысып өрмелеу. *Секіру:* оң және сол аяқты алмастыра отырып, арқаннан, сызықтан секіру, тұрған орнында айналып секіру; биіктіктенсекіру, 20 сантиметр дейінгі биіктіктікке секіру. *Лақтыру, қағып алу, домалату:* допты екі қолымен бір-біріне (арақашықтығы 1,5–2метр) басынан асыра лақтыру, допты екі қолымен заттардың арасымен(арақашықтығы 4 метр) жүргізу, допты лақтыру және алға қарай жылжып, екі қолымен қағып алу (арақашықтығы 4–5 метр). *Сапқа тұру, сап түзеу, сапқа қайта тұру:* бір-бірінің артынан сапқа тұру, орнында айналу, оңға, солға бұрылу, **Музыкалық-ырғақтық қимылдар**. Түзу бағытта адымдап жүруді. Жұбымен шеңбер бойымен жүруді пысықтау. **Жалпы дамытушы жаттығулар**. *Қол және иық белдеуіне арналған жаттығулар*: қолды желкеге қою. Саусақтарды айқастырып, алға-жоғары көтеру (қолды сыртқы жағымен ішке қарай бұру). Қолды кезек жоғары-артқа көтеру. *Кеудеге арналған жаттығулар*: Алға қарай еңкейіп, алақанды еденге тигізу; *Іштің бұлшық еттеріне арналған жаттығулар*: екі бала жұптасып жасайды:бірінші бала қолын желкесіне қойып, шалқасынан жатып, денесін көтереді,екінші бала оның аяғына отырады (5-6 рет); *Арқаға арналған жаттығулар*: стретчинг элементтері бар жаттығуларды орындау *Аяққа арналған жаттығулар*: қолды тізеге қойып отырып-тұру **Спорттық жаттығулар**: Шаңғымен жүру. Бірінің артынан бірі ауыспалы қадаммен алға жылжу, оң және сол аяқтарымен сырғанауды. Бір орнында тұрып оңға, солға бұрылу, айналуды үйрету. **Спорттық ойындар:** Баскетбол элементтерін үйрету. Кеуде тұсынан екі қолымен допты бір-біріне лақтыру. Допты оң және сол қолмен алып жүруге жаттықтыру. **Қимылды ойындар.** Ынта мен шығармашылық таныта отырып, таныс қимылды ойындарды өз

Scanned with CamScanner

	бетінше ұйымдастыруға мүмкіндік беру. Ұлттық қимылды ойындарды ойнату. Балаларды жарыс элементтері бар ойындар мен эстафеталық ойындарға қатысуға баулу. **Дербес қимыл белсенділігі.** **Балалардың құрдастарымен қимылды ойындардыөз бетінше ұйымдастыруына жағдай жасау, олардың жарыстар ұйымдастыруға деген белсенділігін қолдау.** **Қыс мезгілінде мұзды жолдармен сырғанауға, шаңғымен жүруге, хоккей ойындарына, шанамен сырғанауға жағдай жасау.**

Наурыз айы 2026жыл

Ұйымдастырылған іс әрекет	Ұйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері
Дене шынықтыру	**Негізгі қимылдар**: *Жүру:*заттардың, кегльдердің арасымен, жіптерден аттап жүру; қосалқы қадаммен алғақарай жүру. *Тепе-теңдікті сақтау:* гимнастикалық скамейканың бойыменекі қадам қашықтықта орналасқан іші толтырылған доптардан аттап өту; қолдарынан ұстап, жұптарымен айналу. *Жүгіру:* белгіленген жерге дейін жылдамдыққа (ұзындығы 20 метр) жүгіру. *Еңбектеу, өрмелеу:* гимнастикалық қабырғамен өрмелеужәне бір гимнастикалық қабырғадан екіншісіне ауысып өрмелеу. *Секіру:* оң және сол аяқты алмастыра отырып, арқаннан, сызықтан секіру, тұрған орнында айналып секіру; биіктіктенсекіру, 20 сантиметр дейінгі биіктіктікке секіру. *Лақтыру, қағып алу, домалату:* допты екі қолымен бір-біріне (арақашықтығы 1,5–2метр) басынан асыра лақтыру, допты екі қолымен заттардың арасымен(арақашықтығы 4 метр) жүргізу, допты лақтыру және алға қарай жылжып, екі қолымен қағып алу (арақашықтығы 4–5 метр). *Сапқа тұру, сап түзеу, сапқа қайта тұру:* бір-бірінің артынан сапқа тұру, орнында айналу, оңға, солға бұрылу, **Музыкалық-ырғақтық қимылдар.** Түзу бағытта адымдап жүру. Жұбымен шеңбер бойымен жүруді жетілдіру **Жалпы дамытушы жаттығулар.** *Қол және иық белдеуіне арналған жаттығулар*: қолды желкеге қою. Саусақтарды айқастырып, алға-жоғары көтеру (қолды сыртқы жағымен ішке қарай бұру). Қолды кезек жоғары-артқа көтеру. *Кеудеге арналған жаттығулар*: артқы жағынан қолды айқастырып көтеру *Қолдың күшін жетілдіруге арналған жаттығулар*: 3-5 метр қашықтықта екіқолын жерге қойып, жүру (бір бала екінші баланы аяғынан ұстайды). *Арқаға арналған жаттығулар*: қолдың көмегімен етпетіненжатып еңбектеу (3 метр). *Аяққа арналған жаттығулар*: аяқтың ұшымен ұсақ заттарды жылжыту. **Спорттық жаттығулар**: Спорт түрлерімен таныстыруды жалғастыру. Спорт залда және спорт алаңында қауіпсіздікті сақтауға баулу. **Спорттық ойындар:** Футбол элементтерін үйрету. Берілген бағытқа допты оң және сол аяқпен тебуді. Допты заттарды айналдыра жүргізу. Допты қақпаға тебу. Допты бірнеше рет аяқпен қабырғаға тебу **Қимылды ойындар.** Ынта мен шығармашылық таныта отырып, таныс қимылды ойындарды өз бетінше ұйымдастыруға мүмкіндік беру. Ұлттық қимылды ойындарды

Scanned with CamScanner

	ойнату. Балаларды жарыс элементтері бар ойындар мен эстафеталық ойындарға қатысуға баулу. **Дербес қимыл белсенділігі.** Балалардың дербес қимыл белсенділігін ұйымдастыруда, меңгерген қимыл дағдыларын жетілдіру үшін серуен өткізілетін орынды жабдықтау, ойын алаңында балалардың жүруіне арналған кедергі жолдар жасау. Көктем мезгілдерінде велосипед тебуге, футбол, бадминтон, баскетбол ойындарына жағдай жасау.

Scanned with CamScanner

Сәуір айы 2026жыл

Ұйымдастырылған іс әрекет	Ұйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері
Дене шынықтыру	**Негізгі қимылдар**: *Жүру:* сапта бір-бірден, екеуден, үшеуден жүру; аяқтың ұшымен, аяқтың ішкі және сыртқы қырымен жүру; тізені жоғары көтеріп жүру, заттардан бір қырымен аттап жүру; *Тепе-теңдікті сақтау:* заттардан аттап жүру, шектелген жазықтықтың үстімен қосалқы қадаммен, аяқтың ұшымен жүру; *Жүгіру:* шашырап, жұппен, қатармен бір-бірден, екеуден, үшеуден тізені жоғары көтеріп жүгіру; бір сызыққа қойылған заттардың арасымен, кедергілердің арасымен өту арқылы «жыланша» жүгіру *Еңбектеу, өрмелеу:* жүру мен жүгіруді алмастырып, заттардың арасымен «жыланша» төрттағандап еңбектеу, кедергілер арасынан еңбектеу; допты басымен итеріп, төрттағандап еңбектеу (арақашықтығы 3-4 метр); *Секіру:* бір орында тұрып, алға қарай 3–4 метр қашықтыққа жылжу арқылысекіру, екі тізенің арасына қапшықты қысып алып, түзу бағытта (арақашықтығыб метр) қос аяқпен секіру; *Лақтыру, қағып алу, домалату:* допты жоғары, жіптің үстінен лақтыру жәнеекі қолымен, бір қолымен (оң және сол қолын алмастыру) қағып алу; *Сапқа тұру, сап түзеу, сапқа қайта тұру:* сапқа бір, екі, үш қатармен тұру, бір-бірінің жанына және бір-бірінің артынан сапқа тұру **Музыкалық-ырғақтық қимылдар**. Таныс дене жаттығуларын музыка әуенімен әсем және ырғақты орындау. Қимылдардың ырғағын музыкалық сүйемелдеумен үйлестіру. Түзу бағытта адымдап жүру. Жұбымен шеңбер бойымен жүру. **Жалпы дамытушы жаттығулар**. *Қол және иық белдеуіне арналған жаттығулар*: қолды желкеге қою. Саусақтарды айқастырып, алға-жоғары көтеру (қолды сыртқы жағымен ішке қарай бұру). Қолды кезек жоғары-артқа көтеру. *Кеудеге арналған жаттығулар*: қолды жоғары көтеріп, жан-жаққа бұрылу *Іштің бұлшық еттеріне арналған жаттығулар*: гимнастикалық қабырғадақолдарымен тартылып тұрып, аяқтарын көтеру (5-6 рет). *Арқаға арналған жаттығулар*: қолдың көмегімен етпетіненжатып еңбектеу (3 метр). *Аяққа арналған жаттығулар*: аяқтың ұшымен ұсақ заттарды жылжыту. **Спорттық жаттығулар**: Велосипед, самокат тебу. Шеңбер бойымен және тура жолмен өз бетінше екі дөңгелекті велосипед тебу. Оңға және солға бұрылу. **Спорттық ойындар:** Бадминтон. Воланды ракеткамен белгілі бір жаққа бағыттай отырып

	лақтыру. **Қимылды ойындар.** **Ынта мен шығармашылық таныта отырып, таныс қимылды ойындарды өзбетінше ұйымдастыруға мүмкіндік беру. Ұлттық қимылды ойындарды ойнату. Балаларды жарыс элементтері бар ойындар мен эстафеталық ойындарға қатысуға баулу.** **Дербес қимыл белсенділігі.** **Балалардың құрдастарымен қимылды ойындарды өз бетінше ұйымдастыруына жағдай жасау, олардың жарыстар ұйымдастыруға деген белсенділігін қолдау.**

Мамыр айы 2026жыл

Ұйымдастырылған іс әрекет	Ұйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері
Дене шынықтыру	**Негізгі қимылдар**: *Жүру:* ересектің белгісімен тоқтап, қозғалыс бағытын өзгертіп, шашырап жүру; *Тепе-теңдікті сақтау:* әр қадам сайын допты алдынан немесе артынан қолдан-қолға ауыстыра отырып, кедір-бұдыр тақтай, гимнастикалық скамейка бойымен жүру; *Жүгіру:*жүрумен алмастыра отырып, 100-120 метр арақашықтықта жүгіру; *Еңбектеу, өрмелеу:* бірнеше заттардан еңбектеп өту, әртүрлі тәсілдермен құрсаудың ішіне еңбектеп өту *Секіру:*бір аяқпен және қос аяқпенқұрсаудан құрсауға секіру (арақашықтықтығы 40 сантиметр), алға айналдыра отырып, ұзын және қысқа секіргіштен секіру *Лақтыру, қағып алу, домалату:* 2–2,5 метр арақашықтықтағы нысанаға құм салынған қапшықты, асықты лақтыру *Сапқа тұру, сап түзеу, сапқа қайта тұру:* сапқа бір, екі, үш қатармен тұру, сап түзеп, бір және екі, үш қатармен қайта тұру. **Музыкалық-ырғақтық қимылдар**. Түзу бағытта адымдап жүру. Жұбымен шеңбер бойымен жүру. **Жалпы дамытушы жаттығулар**. *Қол және иық белдеуіне арналған жаттығулар*: қолды желкеге қою. Саусақтарды айқастырып, алға-жоғары көтеру (қолды сыртқы жағымен ішке қарай бұру). Қолды кезек жоғары-артқа көтеру. *Кеудеге арналған жаттығулар*: Отырып алға қарай еңкею, тізерлеп тұрып алға еңкею. *Қолдың күшін жетілдіруге арналған жаттығулар*: 3-5 метр қашықтықта екіқолын жерге қойып, жүру (бір бала екінші баланы аяғынан ұстайды). *Арқаға арналған жаттығулар*: қолдың көмегімен етпетіненжатып еңбектеу (3 метр). *Аяққа арналған жаттығулар*: аяқтың ұшымен ұсақ заттарды жылжыту. **Спорттық жаттығулар**: Велосипед, самокат тебу. Шеңбер бойымен және тура жолмен өз бетінше екі дөңгелекті велосипед тебу. Оңға және солға бұрылу. **Спорттық ойындар:** Баскетбол элементтері. Кеуде тұсынан екі қолымен допты бір-біріне лақтыру. Допты оң және сол қолмен алып жүруге жаттықтыру. **Қимылды ойындар.** Ынта мен шығармашылық таныта отырып, таныс қимылды ойындарды өзбетінше ұйымдастыруға мүмкіндік беру. Ұлттық қимылды ойындарды ойнату. Балаларды жарыс элементтері бар ойындар мен эстафеталық ойындарға қатысуға баулу. **Дербес қимыл белсенділігі.** Балалардың құрдастарымен қимылды ойындардыөз бетінше ұйымдастыруына жағдай жасау, олардың жарыстар ұйымдастыруға деген белсенділігін қолдау.

Scanned with CamScanner

	«жүтір», «үста», «тұр» белгілеріне сәйкес әрекет етуге үйрету, қимыл түрлерін өзгерте отырып, ойындарға күрделі ережелерді енгізу. Қимылды ойындарды ойнату. **Дербес қимыл белсенділігі.** Қимылдарды орындауда балалардың дербестігін, белсенділігі мен шығармашылығын дамыту. Арбалар, автомобильдер, велосипедтер, доптар, шарлармен өз бетінше ойнауға ынталандыру. Өрмелеу, еңбектеу дағдыларын,епітілікті, жылдамдықты дамыту, қимылдарды мәнерлі орындауға баулу. **Спорттық жаттығулар:** Велосипед тебу. Үш доңгелекті велосипедті тура, шеңбер бойымен, оңғажәне солға бұрылып тебу.

Мамыр айы 2026 жыл

Ұйымдастырылған іс әрекет	Ұйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері
Дене шынықтыру	**Негізгі қимылдар:** *Жүру.*Еденге қойылған заттардан аттап жүру, жан-жаққа баяу айналу. *Тепе-теңдікті сақтау.* Тепе-теңдікті сақтай отырып, арқан бойымен жүру, тура жолмен жүру. *Жүгіру.* Қарқынды өзгертіп, жылдам (10-20 метрге дейін), тоқтамай баяу қарқынмен (50-60 секунд ішінде) жүгіру. *Домалату, лақтыру, қағып алу.* Допты жоғары лақтыру, төмен - еденге (жерге) соғу, қағып алу. *Еңбектеу, өрмелеу.* Гимнастикалық қабырғаға өрмелеу және одан түсу (биіктігі 1,5 метр). *Секіру.* Құрсаудан құрсауға, заттарды айналып және заттардың арасымен секіру, 15-20 сантиметр биіктіктен секіру, іліініп тұрған затқа қолды тигізіп, тұрған орнынан жоғары секіру *Сапқа тұру, қайта сапқа тұру.* Саптағы, шеңбердегі өз орнын табуға үйрету. **Ырғақтық жаттығулар.** Таныс, бұрын үйренген жаттығуларды және қимылдарды музыканың сүйемелдеуімен орындау. **Жалпы дамытушы жаттығулар.** *Қол және иық белдеуіне арналған жаттығулар:* қолды жоғары, алға, жан-жаққа көтеру және түсіру (бірге немесе кезекпен);заттарды бір қолынан екінші қолына салу, алдына, артқа апару, басынан жоғары көтеру; *Кеудеге арналған жаттығулар:* допты бір-біріне басынан жоғары (артқа және алға) беру, жан-жаққа (солға- оңға) бұрылу;солға, оңға бұрылу (отырған қалыпта); *Аяққа арналған жаттығулар:* аяқтың ұшына көтерілу, аяқты алға қарай қою, аяқты жан-жаққа, артқа қою; **Қимылды ойындар** Қимылды ойындарға баулу, балаларды қарапайым ережелерді сақтауға, қимылдарды үйлестіруге, кеңістікті бағдарлауға, «жүгір», «ұста», «тұр» белгілеріне сәйкес әрекет етуге үйрету, қимыл түрлерін өзгерте отырып, ойындарға күрделі ережелерді енгізу. Қимылды ойындарды ойнату. **Дербес қимыл белсенділігі.** Қимылдарды орындауда балалардың дербестігін, белсенділігі мен шығармашылығын дамыту. Арбалар, автомобильдер, велосипедтер, доптар,шарлармен өз бетінше ойнауға ынталандыру. Өрмелеу, еңбектеу дағдыларын,ептілікті, жылдамдықты дамыту, қимылдарды мәнерлі орындауға баулу. **Спорттық жаттығулар:** Велосипед тебу. Үш дөңгелекті велосипедті тура, шеңбер бойымен, оңғажәне солға бұрылып тебу. Балабақша ауласында

Scanned with CamScanner