

Бекітемін:
Ақмола облысы білім басқармасының
Көкшетау қаласы бойынша білім
бөлімін жанындағы Көкшетау
қаласының «Арай»
бөбекжайы» МКҚК меңгерушісі
 Н.Ж. Курмашева

2024-2025 оқу жылына арналған дене шынықтыру ұйымдастырылған
іс-әрекеттің перспективалық жоспары

«Арай» бөбекжайы

Топ: №5 «Гулдер» ортаңғы тобы.

Балалардың жасы: 3 жас.

Жоспардың құрылу кезеңі: күркүйек-мамыр

Дене шынықтыру нұсқаушысы: Есимов Ануарбек Оралбекұлы.

Айы	Ұйымдастырылған іс-әрекет	Ұйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері
Қыркүйек	Дене шынықтыру	1 апта
		1.Белгілі бір тапсырмаларды орындау арқылы еркін жүру, сапта бір-бірлеп жүгіру. Екі аяқтап басты затқа тигізе отырып секіру. Бір-бірінен 1,5–2 метр арақашықтықта отырып, аяқты алшак ұстаған қалпында допты домалату.
		2.Бірінің артынан бірі, тізені жоғары көтеріп жүру, бағытты өзгертіп, шеңбер бойлап жүгіру. Жоғары қарай 2-3 метр қашықтықта алға қарай жылжи отырып секіру.Допты екі қолмен көкірек тұсынан кері, екі қолмен жоғары лақтырып қағып алу.
		3. Аралықты сақтай отырып жүру, бағытты өзгертіп жүгіру. Тұрған жерінен ұзындыққа, 5-10 см биіктікте секіру. Жоғарыға, еденге (жерге) қарай төмен допты лақтыру.
		2 апта
		1.Бірінің артынан бірі жүру, , аралықты сақтай отырып жүгіру. Көлденен нысанаға, алысқа, тура нысанға лақтыру. Еңіс тақта бойымен (20-30 см) жүру дағдыларын қалыптастыру.
		2.Тізені жоғары көтеріп жүру, алаңның бір жағынан екінші жағына жүгіру. Жерде жатқан жалпақ құрсауға секіру. 40 см биіктіктегі доғамен еңбектеу.
		3. Аралықты сақтай отырып жүру, бағытты өзгертіп жүгіру. Бір-бірінен 1,5–2 метр арақашықтықта отырып допты домалату.
		3 апта
		1.Шеңбер бойлап жүру, бағытты өзгертіп, шеңбер бойлап жүгіру.Аяқты алшак ұстаған қалпында допты домалату. Бөрене арқылы орындық аяқтары арасымен еңбектеу
		2.Шеңбер бойлап жүру, бағытты өзгертіп, шеңбер бойлап жүгіру. Сапка бір-бірден қайта тұру. Допты қақпадан асыра лақтыру.
		3. Аралықты сақтай отырып жүру, бағытты өзгертіп жүгіру. Шеңберге шағын топтармен және барлық топпен қайта тұру. Үш дөңгелекті велосипед тебу
		4 апта
		1.Белгілі бір тапсырмаларды орындау арқылы еркін жүру, сапта бір-бірлеп жүгіру. Сапта бір-бірлеп, бірінің артынан бірі жүру.Бөрене арқылы орындық аяқтары арасымен еңбектеу.
		2.Сапта бір-бірлеп, бірінің артынан бірі жүру. аралықты сақтай отырып жүгіру. Тыныс алу жаттығуларын жүргізу. Тура нысанға лақтыру қапшықты.
		3 Бағытты өзгертіп қол мен аяқ қозғалыстарын үйлестіріп жүру, алаңның бір жағынан екінші жағына және т.с.с. жүгіру. Сапта бойлап жүру.

Айы	Ұйымдастырылған іс-әрекет	Ұйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері
Қазан		<p style="text-align: center;">1 апта</p> <p>1. Бірқалыпты, аяқтың ұшымен, тізені жоғары көтеріп, сапта бір-бірден жүру. Тепе-теңдікті сақтай отырып, бір қырымен қосалқы қадаммен көлбеу тақтай (20-30 см), жүру. Заттарды оң және сол қолмен қашықтыққа лақтыру (2,5-5 м қашықтық) .</p> <p>2. Сапта бір-бірден, екеуден (жүппен) жүру. Арқан бойымен жүру Төменнен екі қолмен көлденең нысанаға лақтыру. (қашықтық).</p> <p>3. Шеңбер бойымен, «жыланша», шашырап, тапсырмаларды орындай отырып жүру. Оң және сол қолмен (1,5–2 метр қашықтықтан) лақтыру (қашықтық). Құрсаудан құрсауға секіру. (5-бшт)</p>
		<p style="text-align: center;">2 апта</p> <p>1. Сапқа тұру, қайта сапқа тұру. 2-3 метр қашықтыққа алға қарай жылжып секіру. Допты кеуде тұсынан лақтыру.</p> <p>2. Сапта бір-бірден, екеуден (жүппен) жүру. Төменнен екі қолмен көлденең нысанаға лақтыру.</p> <p>Заттарды айналып және заттардың арасымен еңбектеу,</p> <p>3. Еденге қойылған заттардан аттап жүру. (1-1,5 м қашықтық) яқтарын алшақ қойып, отырып допты домалату. Доғаның астымен (биіктігі 40 см) еңбектеу.</p>
		<p style="text-align: center;">3 апта</p> <p>1. Шеңбер бойымен, «жыланша» заттар арасымен жүру. 1,5–2 метр қашықтықтан допты бір-біріне домалату. Саты бойымен өрмелеу,</p> <p>2. Шашырап, тапсырмаларды орындай отырып жүру. Еденге қойылған заттардан аттап жүру.</p> <p>Ілініп тұрған затқа қолды тигізіп секіру.</p> <p>3. Аяқтарын алшақ қойып, отырып допты домалату.</p> <p>Гимнастикалық қабырғаға өрмелеу және одан түсу. Сызықтан секіру қос аяқпен.</p>
		<p style="text-align: center;">4 апта</p> <p>1. Заттардың арасымен, қақпаға домалату. Бір-бірінің жанына сапқа тұру. Қырлы тақтайдың бойымен жүру.</p> <p>2. Саптағы, шеңбердегі өз орнын табуға үйрету. Қырлы тақтайдың бойымен жүру. Орнынан ұзындыққа 40 см қашықтыққа секіру.</p> <p>3. Допты қақпаға домалату. Туннель арқылы еңбектеу. Саптағы, шеңбердегі өз орнын табуға үйрету.</p>

Айы	Ұйымдастырылған іс-әрекет	Ұйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері
Қараша	Дене шынықтыру	1 апта
		<p>1.Сапта бір-бірлеп, бірінің артынан бірі, аралықты сақтай отырып жүру. Белгілі бір тапсырмаларды орындау арқылы жүгіру. Арқанның бойымен тепе-теңдікті сақтап жүру, 10 м-ге дейінгі қашықтықта заттардың арасымен тура бағыт бойынша еңбектеу.</p> <p>2. Сапта бір-бірлеп, бірінің артынан бірі, аралықты сақтай отырып жүру, жүруді жүгірумен алмастыру. Үш қатарға бөліну.Допты бір-біріне төменнен лақтыру.</p> <p>3. Сапта бір-бірлеп, бірінің артынан бірі, тізені жоғары көтеріп ,аралықты сақтай отырып жүру. жүруді жүгірумен алмастыру. Үш қатарға бөліну. Аяқты бірге, алшак қойып, бір аяқпен (оң және сол аяқты алмастыру) секіру.Құрсауларды бір-біріне домалату.</p>
		2 апта
		<p>1.Сапта бір-бірлеп, бірінің артынан бірі, аралықты сақтай отырып ,аяқтың ұшымен, өкшемен шеңбер бойы жүру. Сапта бір-бірлеп , бірінің артынан бірі, аяқтың ұшымен , қол мен аяқ қозғалыстарын үйлестіру арқылы жүгіру.Допты жоғары лақтыру және екі қолымен қағып алу, допты еденге ұру және екі қолмен қағып алу.</p> <p>2. Сапта бір-бірлеп, бірінің артынан бірі, аралықты сақтай отырып шеңбер бойы жүру. Сапта бір-бірлеп , бірінің артынан бірі, аяқтың ұшымен , қол мен аяқ қозғалыстарын үйлестіру арқылы жүгіру. Гимнастикалық орындықтан еңбектеп өту, гимнастикалық орындықтан аттап өту.</p> <p>3. Сапта бір-бірлеп, бірінің артынан бірі, тізені жоғары көтеріп ,аралықты сақтай отырып жүру. Жүруді жүгірумен алмастыру, «жыланша» жүгіру. Үш қатарға бөліну.Құм салынған қапшықты алысқа лақтыру (3,5-6,5м кем емес),гимнастикалық орындықта етпетіне жатып қолмен тартылу.</p>
		3 апта
		<p>1.Сапта бір-бірлеп, бірінің артынан бірі, тізені жоғары көтеріп ,аралықты сақтай отырып жүру. Баяу жылдамдықпен жүгіру. Үш қатарға бөлініп тұру. Қолды екі жаққа созып, басқа қапшық қойып жүру. Гимнастикалық орындықтан төрттағандап еңбектеу.</p> <p>2. Сапта бір-бірлеп жүру, жүруді жүгірумен кезектестіру. Жұмсақ модульдің үстінен еңбектеу, текшелерден қос аяқпен аттап секіру.</p> <p>3.Сапта бір-бірлеп, бірінің артынан бірі , аяқтың ұшымен, өкшемен, «жыланша» жүру.Қол мен аяқ қимылын үйлестіру, бой түзулігін дұрыс сақтау. Гимнастикалық қабырғаға жоғары-төмен ауыспалы қадаммен ормелеу.</p>

4 апта

1. Сапта бір-бірлеп, бірінің артынан бірі, аяқтың ұшымен, өкшемен, «жыланша» жүру. Баяу жылдамдықпен жүгіру, үш қатарға бөліну. Орнынан ұзындыққа секіру, 1,5 қашықтықта тігінен қойылған нысанаға лақтыру.
2. Белгілі бір тапсырмаларды орындау арқылы еркін жүру. Бірінің артынан бірі аралықты сақтай отырып жүгіру. Допты бір-біріне төменнен (1,5 м қашықтықта) лақтыру.
3. Белгілі бір тапсырмаларды орындау арқылы еркін жүру. Бірінің артынан бірі аралықты сақтай отырып жүгіру. Допты жоғары лақтыру және екі қолымен қағып алу, допты жерге ұры қағып алу.

Айы	Ұйымдастырылған іс-әрекет	Ұйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері
Желтоқсан	Дене шынықтыру	1 апта
		1.Сапта бір-бірлеп, бірінің артынан бірі, аралықты сақтай отырып аяқтың ұшымен, өкшемен , «жыланша» жүру. Баяу жылдамдықпен аяқтың ұшымен жүгіру. Кедір-бұдыр жолмен жүру, тепе-теңдікті сақтауға арналған құралдың үстінде тепе-теңдікті сақтап тұру. (10сек).
		2. Сапта бір-бірлеп, бірінің артынан бірі, аралықты сақтай отырып жүру, жүруді жүгірумен алмастыру. Үш қатарға бөліну.Қолдарды әртүрлі қалыпта ұстап, еденнен 20-25 см жоғары қойылған таяқшалардан аттап өту, етпетінен жатып гимнастикалық орындықтан тартылу.
		3. Сапта бір-бірлеп, бірінің артынан бірі, тізені жоғары көтеріп ,аралықты сақтай отырып жүру. жүруді жүгірумен алмастыру. Үш қатарға бөліну. Орындық үстімен текшелерді аттап жүру,тізенің арасына қапшықты қысып секіру.
		2 апта
		1.Сапта бір-бірлеп, бірінің артынан бірі, аралықты сақтай отырып ,аяқтың ұшымен, өкшемен шеңбер бойы жүру. Сапта бір-бірлеп , бірінің артынан бірі, аяқтың ұшымен , қол мен аяқ қозғалыстарын үйлестіру арқылы жүгіру. Допты зат арасынан домалату, допты баспен итеріп жүру.
		2. Сапта бір-бірлеп, бірінің артынан бірі, аралықты сақтай отырып шеңбер бойы жүру. Сапта бір-бірлеп , бірінің артынан бірі, аяқтың ұшымен , қол мен аяқ қозғалыстарын үйлестіру арқылы жүгіру. Доғаның астымен төрттағандап еңбектеу,оң және сол аяқтарымен кезектесіп заттар арасымен секіру.
		3. Сапта бір-бірлеп, бірінің артынан бірі, тізені жоғары көтеріп ,аралықты сақтай отырып жүру. Жүруді жүгірумен алмастыру, «жыланша» жүгіру. Үш қатарға бөліну. Бір орыннан биіктікке секіру,бір қолмен қапшықты төменнен құрсаудың ішіне лақтыру.
		3 апта
		1.Сапта бір-бірлеп, бірінің артынан бірі, тізені жоғары көтеріп ,аралықты сақтай отырып жүру. Баяу жылдамдықпен жүгіру. Үш қатарға бөлініп тұру. Қолды екі жаққа созып, басқа қапшық қойып жүру. Гимнастикалық орындықтан төрттағандап еңбектеу.
		2. Сапта бір-бірлеп жүру, жүруді жүгірумен кезектестіру. Еденнен 20-25 см жоғары қойылған таяқшалардан аттап өту, құрсаудан еңбектеп өту.
		3.Сапта бір-бірлеп, бірінің артынан бірі , аяқтың ұшымен, өкшемен, «жыланша» жүру.Қол мен аяқ қимылын үйлестіру, бой түзулігін дұрыс сақтау. Гимнастикалық қабырғаға жоғары-төмен ауыспалы қадаммен өрмелеу.

4 апта

1. Сапта бір-бірлеп, бірінің артынан бірі , аяқтың ұшымен, өкшемен, «жыланша» жүру. Баяу жылдамдықпен жүгіру, үш қатарға бөліну. Құрсауды беліне қойып айналдыру, құрсауды айналдыра отырып аттап жүру.
2. Белгілі бір тапсырмаларды орындау арқылы еркін жүру. Бірінің артынан бірі аралықты сақтай отырып жүгіру. Құрсауды айнала жүру, құрсауды беліне қойып айналдыру.
3. Белгілі бір тапсырмаларды орындау арқылы еркін жүру. Бірінің артынан бірі аралықты сақтай отырып жүгіру. Құрсауды беліне қойып айналдыру, құрсауды айналдыра отырып аттап жүру.

Айы	Ұйымдастырылған іс-әрекет	Ұйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері
Қаңтар	Дене шынықтыру	1 апта
		1.Сапта бір-бірлеп, бірінің артынан бірі, аралықты сақтай отырып аяқтың ұшымен, өкшемен , «жыланша» жүру. Баяу жылдамдықпен аяқтың ұшымен жүгіру. Орнынан биіктікке секіру, арқан бойымен (өкшені арқанға,аяқ ұшын еденге) жүру. 2. Сапта бір-бірлеп, бірінің артынан бірі, аралықты сақтай отырып жүру, жүруді жүгірумен алмастыру. Үш қатарға бөліну. Жұмсақ модульдің үстінен тепе-теңдікті сақтап жүру,әр қадам сайын допты алдынан немесе артынан қолдан-қолға ауыстыра отырып гимнастикалық орындық үстімен жүру. 3. Сапта бір-бірлеп, бірінің артынан бірі, тізені жоғары көтеріп ,аралықты сақтай отырып жүру. жүруді жүгірумен алмастыру. Үш қатарға бөліну. Құрсаудың шетіне тигізбей оң және сол жақ бүйірімен топталып құрсаудың ішінен өту.
		2 апта
		1.Сапта бір-бірлеп, бірінің артынан бірі, аралықты сақтай отырып ,аяқтың ұшымен, өкшемен шеңбер бойы жүру. Сапта бір-бірлеп , бірінің артынан бірі, аяқтың ұшымен , қол мен аяқ қозғалыстарын үйлестіру арқылы жүгіру. Жерде жатқан құрсаулардан бір және екі аяқпен секіру. 2. Сапта бір-бірлеп, бірінің артынан бірі, аралықты сақтай отырып шеңбер бойы жүру. Сапта бір-бірлеп , бірінің артынан бірі, аяқтың ұшымен , қол мен аяқ қозғалыстарын үйлестіру арқылы жүгіру. Допты кабырғаға ұрып және еденнен ыршытып қос қолмен қағып алу. 3. Сапта бір-бірлеп, бірінің артынан бірі, тізені жоғары көтеріп ,аралықты сақтай отырып жүру. Жүруді жүгірумен алмастыру, «жыланша» жүгіру. Үш қатарға бөліну. Құм салынған қапшықты нысанаға лақтыруды,кедергі арасынан допты домалатып жүру.
		3 апта
		1.Сапта бір-бірлеп, бірінің артынан бірі, тізені жоғары көтеріп ,аралықты сақтай отырып жүру. Баяу жылдамдықпен жүгіру. Үш қатарға бөлініп тұру. Жұмсақ модульдің үстінен еңбектеу, текшелерден қос аяқпен аттап секіру. 2. Сапта бір-бірлеп жүру, жүруді жүгірумен кезектестіру. Құм салынған қапшықтың үстінен тепе-теңдікті сақтап жүру, ұсақ тастарды аяқтың бақайларымен ыдысқа салу. 3.Сапта бір-бірлеп, бірінің артынан бірі , аяқтың ұшымен, өкшемен, «жыланша» жүру.Қол мен аяқ қимылын үйлестіру, бой түзулігін дұрыс сақтау. Ұсақ тастарды аяқтың бақайларымен ыдысқа салу, таяқшаларды аяқтың табанымен айналдыру.
		4 апта
		1. Сапта бір-бірлеп, бірінің артынан бірі , аяқтың ұшымен, өкшемен, «жыланша» жүру. Баяу жылдамдықпен жүгіру, үш қатарға бөліну. Секіріпмен қос аяқтап секіру. 2.Белгілі бір тапсырмаларды орындау арқылы еркін жүру.Бірінің артынан бірі аралықты сақтай отырып жүгіру. Секіріпмен қос аяқтап секіру. 3.Белгілі бір тапсырмаларды орындау арқылы еркін жүру.Бірінің артынан бірі аралықты сақтай отырып жүгіру. Секіріпмен қос аяқтап секіру.

Айы	Ұйымдастырылған іс-әрекет	Ұйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері
Ақпан	Дене шынықтыру	1 апта
		<p>1.Сапта бір-бірлеп, бірінің артынан бірі, аралықты сақтай отырып жүру. Белгілі бір тапсырмаларды орындау арқылы жүгіру. 4-5сызық арқылы орнынан ұзындыққа секіру, заттар арасымен допты домалату.</p> <p>2. Сапта бір-бірлеп, бірінің артынан бірі, аралықты сақтай отырып жүру. Баяу жылдамдықпен жүгіру. Үш қатарға бөліну.Гимнастикалық орындық үстінен еңбектеу, ойлы-қырлы тақтаймен жүру.</p> <p>3. Сапта бір-бірлеп, бірінің артынан бірі, тізені жоғары көтеріп ,аралықты сақтай отырып жүру. Белгілі бір тапсырмаларды орындау арқылы жүгіру. 2-3 метрлік қашықтықта алға ұмтыла қос аяқпен секіру, 1,5 м қашықтықтан тігінен нысанаға лақтыру.</p>
		2 апта
		<p>1.Сапта бір-бірлеп, бірінің артынан бірі, аралықты сақтай отырып ,аяқтың ұшымен, өкшемен шеңбер бойы жүру. Сапта бір-бірлеп , бірінің артынан бірі, аяқтың ұшымен , кол мен аяқ қозғалыстарын үйлестіру арқылы жүгіру.50 см жоғары көтерілген арқанның астынан оң және сол бүйірмен алға еңбектеп өту.</p> <p>2. Сапта бір-бірлеп, бірінің артынан бірі, аралықты сақтай отырып шеңбер бойы жүру. Сапта бір-бірлеп , бірінің артынан бірі, аяқтың ұшымен , кол мен аяқ қозғалыстарын үйлестіру арқылы жүгіру. Допты жоғары лақтыру және екі қолымен қағып алу.</p> <p>3. Сапта бір-бірлеп, бірінің артынан бірі, тізені жоғары көтеріп ,аралықты сақтай отырып жүру. Белгілі бір тапсырмаларды орындау арқылы жүгіру. Құрсаулардан еңбектеп өту, құрсаудан құрсауға секіру.</p>
		3 апта
		<p>1.Сапта бір-бірлеп, бірінің артынан бірі, тізені жоғары көтеріп ,аралықты сақтай отырып жүру. Белгілі бір тапсырмаларды орындау арқылы жүгіру. Бір аяқпен секіру (4-5 рет оң және сол аяқпен),бір орында оңға, солға бұрылып секіру.</p> <p>2. Сапта бір-бірлеп жүру, жүруді жүгірумен кезектестіру. Басқа қапшықты қойып тепе-теңдікті сақтап жүру, гимнастикалық орындықта етпетінен жатып, колмен алға қарай тартылу.</p> <p>3.Сапта бір-бірлеп, бірінің артынан бірі , аяқтың ұшымен, өкшемен, «жыланша» жүру.Қол мен аяқ қимылын үйлестіру, бой түзулігін дұрыс сақтау.Құм салынған қапшықты алысқа дәлдеп лақтыру. (оң және сол қолымен).</p>
		4 апта
		<p>1. Сапта бір-бірлеп, бірінің артынан бірі , аяқтың ұшымен, өкшемен, «жыланша» жүру. Гимнастикалық қабырға бойынша жоғары-төмен кезектескен қадаммен өрмелеу, аралықтан аралыққа ауысу.</p> <p>2.Белгілі бір тапсырмаларды орындау арқылы еркін жүру.Бірінің артынан бірі аралықты сақтай отырып жүгіру. Табан мен алақанға сүйеніп төрттағандап еңбектеу.</p> <p>3.Белгілі бір тапсырмаларды орындау арқылы еркін жүру.Бірінің артынан бірі аралықты сақтай отырып жүгіру. Құрсауды алға айналдыра отыра жүру.</p>

Айы	Ұйымдастырылған іс-әрекет	Ұйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері
Наурыз	Дене шынықтыру	1 апта
		<p>1.Сапта бір-бірлеп, бірінің артынан бірі, аралықты сақтай отырып жүру. Белгілі бір тапсырмаларды орындау арқылы жүгіру. Арканның бойымен тепе-теңдікті сақтап жүру, 10 м-ге дейінгі қашықтықта заттардың арасымен тура бағыт бойынша еңбектеу.</p> <p>2. Сапта бір-бірлеп, бірінің артынан бірі, аралықты сақтай отырып жүру, жүруді жүгірумен алмастыру. Үш қатарға бөліну.Допты бір-біріне төменнен лақтыру.</p> <p>3. Сапта бір-бірлеп, бірінің артынан бірі, тізені жоғары көтеріп ,аралықты сақтай отырып жүру. жүруді жүгірумен алмастыру. Үш қатарға бөліну. Аяқты бірге, алшақ қойып, бір аяқпен (оң және сол аяқты алмастыру) секіру.Құрсауларды бір-біріне домалату.</p>
		2 апта
		<p>1.Сапта бір-бірлеп, бірінің артынан бірі, аралықты сақтай отырып ,аяқтың ұшымен, өкшемен шеңбер бойы жүру. Сапта бір-бірлеп , бірінің артынан бірі, аяқтың ұшымен , қол мен аяқ қозғалыстарын үйлестіру арқылы жүгіру.Допты жоғары лақтыру және екі қолымен қағып алу, допты еденге ұру және екі қолмен қағып алу.</p> <p>2. Сапта бір-бірлеп, бірінің артынан бірі, аралықты сақтай отырып шеңбер бойы жүру. Сапта бір-бірлеп , бірінің артынан бірі, аяқтың ұшымен , қол мен аяқ қозғалыстарын үйлестіру арқылы жүгіру. Гимнастикалық орындықтан еңбектеп өту, гимнастикалық орындықтан аттап өту.</p> <p>3. Сапта бір-бірлеп, бірінің артынан бірі, тізені жоғары көтеріп ,аралықты сақтай отырып жүру. Жүруді жүгірумен алмастыру, «жыланша» жүгіру. Үш қатарға бөліну.Құм салынған қапшықты алысқа лақтыру (3,5-6,5м кем емес),гимнастикалық орындықта етпетіне жатып қолмен тартылу.</p>
		4 апта
		<p>1.Сапта бір-бірлеп, бірінің артынан бірі, тізені жоғары көтеріп ,аралықты сақтай отырып жүру. Баяу жылдамдықпен жүгіру. Үш қатарға бөлініп тұру. Қолды екі жаққа созып, басқа қапшық қойып жүру. Гимнастикалық орындықтан төрттағандап еңбектеу.</p> <p>2. Сапта бір-бірлеп жүру, жүруді жүгірумен кезектестіру. Жұмсақ модульдің үстінен еңбектеу, текшелерден қос аяқпен аттап секіру.</p> <p>3.Сапта бір-бірлеп, бірінің артынан бірі , аяқтың ұшымен, өкшемен, «жыланша» жүру.Қол мен аяқ қимылын үйлестіру, бой түзулігін дұрыс сақтау. Гимнастикалық қабырғаға жоғары-төмен ауыспалы қадаммен өрмелеу.</p>
		4 апта
		<p>1. Сапта бір-бірлеп, бірінің артынан бірі , аяқтың ұшымен, өкшемен, «жыланша» жүру. Баяу жылдамдықпен жүгіру, үш қатарға бөліну.Орнынан ұзындыққа секіру, 1,5 қашықтықта тігінен қойылған нысанаға лақтыру.</p> <p>2.Белгілі бір тапсырмаларды орындау арқылы еркін жүру.Бірінің артынан бірі аралықты сақтай отырып жүгіру. Допты бір-біріне төменнен (1,5 м қашықтықта) лақтыру.</p> <p>3.Белгілі бір тапсырмаларды орындау арқылы еркін жүру.Бірінің артынан бірі аралықты сақтай отырып жүгіру. Допты жоғары лақтыру және екі қолымен қағып алу, допты жерге ұры қағып алу.</p>

Айы	Ұйымдастырылған іс-әрекет	Ұйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері
Сәуір	Дене шынықтыру	1 апта
		<p>1.Сапта бір-бірлеп, бірінің артынан бірі, аралықты сақтай отырып аяқтың ұшымен, өкшемен , «жыланша» жүру. Баяу жылдамдықпен аяқтың ұшымен жүгіру. Кедір-бұдыр жолмен жүру, тепе-теңдікті сақтауға арналған құралдың үстінде тепе-теңдікті сақтап тұру. (10сек).</p> <p>2. Сапта бір-бірлеп, бірінің артынан бірі, аралықты сақтай отырып жүру, жүруді жүгірумен алмастыру. Үш қатарға бөліну.Қолдарды әртүрлі қалыпта ұстап, еденнен 20-25 см жоғары қойылған таяқшалардан аттап өту, етпетінен жатып гимнастикалық орындықтан тартылу.</p> <p>3. Сапта бір-бірлеп, бірінің артынан бірі, тізені жоғары көтеріп ,аралықты сақтай отырып жүру. жүруді жүгірумен алмастыру. Үш қатарға бөліну. Орындық үстімен текшелерді аттап жүру,тізенін арасына қапшықты қысып секіру.</p>
		2 апта
		<p>1.Сапта бір-бірлеп, бірінің артынан бірі, аралықты сақтай отырып ,аяқтың ұшымен, өкшемен шеңбер бойы жүру. Сапта бір-бірлеп , бірінің артынан бірі, аяқтың ұшымен , қол мен аяқ қозғалыстарын үйлестіру арқылы жүгіру. Допты зат арасынан домалату, допты баспен итеріп жүру.</p> <p>2. Сапта бір-бірлеп, бірінің артынан бірі, аралықты сақтай отырып шеңбер бойы жүру. Сапта бір-бірлеп , бірінің артынан бірі, аяқтың ұшымен , қол мен аяқ қозғалыстарын үйлестіру арқылы жүгіру. Доғаның астымен төрттағандап еңбектеу,оң және сол аяқтарымен кезектесіп заттар арасымен секіру.</p> <p>3. Сапта бір-бірлеп, бірінің артынан бірі, тізені жоғары көтеріп ,аралықты сақтай отырып жүру. Жүруді жүгірумен алмастыру, «жыланша» жүгіру. Үш қатарға бөліну. Бір орыннан биіктікке секіру,бір қолмен қапшықты төменнен құрсаудың ішіне лақтыру.</p>
		4 апта
		<p>1.Сапта бір-бірлеп, бірінің артынан бірі, тізені жоғары көтеріп ,аралықты сақтай отырып жүру. Баяу жылдамдықпен жүгіру. Үш қатарға бөлініп тұру. Қолды екі жаққа созып, басқа қапшық қойып жүру. Гимнастикалық орындықтан төрттағандап еңбектеу.</p> <p>2. Сапта бір-бірлеп жүру, жүруді жүгірумен кезектестіру. Еденнен 20-25 см жоғары қойылған таяқшалардан аттап өту, құрсаудан еңбектеп өту.</p> <p>3.Сапта бір-бірлеп, бірінің артынан бірі , аяқтың ұшымен, өкшемен, «жыланша» жүру.Қол мен аяқ қимылын үйлестіру, бой түзулігін дұрыс сақтау. Гимнастикалық қабырғаға жоғары-төмен ауыспалы кадаммен өрмелеу.</p>
		4 апта
		<p>1. Сапта бір-бірлеп, бірінің артынан бірі , аяқтың ұшымен, өкшемен, «жыланша» жүру. Баяу жылдамдықпен жүгіру, үш қатарға бөліну. Құрсауды беліне қойып айналдыру, құрсауды айналдыра отырып аттап жүру.</p> <p>2.Белгілі бір тапсырмаларды орындау арқылы еркін жүру.Бірінің артынан бірі аралықты сақтай отырып жүгіру. Құрсауды айнала жүру, құрсауды беліне қойып айналдыру.</p> <p>3.Белгілі бір тапсырмаларды орындау арқылы еркін жүру.Бірінің артынан бірі аралықты сақтай отырып жүгіру. Құрсауды беліне қойып айналдыру, құрсауды айналдыра отырып аттап жүру.</p>

Айы	Ұйымдастырылған іс-әрекет	Ұйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері
Мамыр	Дене шынықтыру	<p style="text-align: center;">1 апта</p> <p>1.Сапта бір-бірлеп, бірінің артынан бірі, аралықты сақтай отырып аяқтың ұшымен, өкшемен , «жыланша» жүру. Баяу жылдамдықпен аяқтың ұшымен жүгіру. Орнынан биіктікке секіру, арқан бойымен (өкшені арқанға,аяқ ұшын еденге) жүру.</p> <p>2. Сапта бір-бірлеп, бірінің артынан бірі, аралықты сақтай отырып жүру, жүруді жүгірумен алмастыру. Үш қатарға бөліну. Жұмсақ модульдің үстінен тепе-теңдікті сақтап жүру,әр қадам сайын допты алдынан немесе артынан қолдан-қолға ауыстыра отырып гимнастикалық орындық үстімен жүру.</p> <p>3. Сапта бір-бірлеп, бірінің артынан бірі, тізені жоғары көтеріп ,аралықты сақтай отырып жүру. жүруді жүгірумен алмастыру. Үш қатарға бөліну. Құрсаудың шетіне тигізбей оң және сол жақ бүйірімен топталып құрсаудың ішінен өту.</p>
		<p style="text-align: center;">2 апта</p> <p>1.Сапта бір-бірлеп, бірінің артынан бірі, аралықты сақтай отырып ,аяқтың ұшымен, өкшемен шеңбер бойы жүру. Сапта бір-бірлеп , бірінің артынан бірі, аяқтың ұшымен , кол мен аяқ қозғалыстарын үйлестіру арқылы жүгіру. Жерде жатқан құрсаулардан бір және екі аяқпен секіру.</p> <p>2. Сапта бір-бірлеп, бірінің артынан бірі, аралықты сақтай отырып шеңбер бойы жүру. Сапта бір-бірлеп , бірінің артынан бірі, аяқтың ұшымен , кол мен аяқ қозғалыстарын үйлестіру арқылы жүгіру. Допты қабырғаға ұрып және еденнен ыршытып қос колмен қағып алу.</p> <p>3. Сапта бір-бірлеп, бірінің артынан бірі, тізені жоғары көтеріп ,аралықты сақтай отырып жүру. Жүруді жүгірумен алмастыру, «жыланша» жүгіру. Үш қатарға бөліну. Құм салынған қапшықты нысанаға лақтыруды,кедергі арасынан допты домалатып жүру.</p>
		<p style="text-align: center;">3 апта</p> <p>1.Сапта бір-бірлеп, бірінің артынан бірі, тізені жоғары көтеріп ,аралықты сақтай отырып жүру. Баяу жылдамдықпен жүгіру. Үш қатарға бөлініп тұру. Жұмсақ модульдің үстінен еңбектеу, текшелерден қос аяқпен аттап секіру.</p> <p>2. Сапта бір-бірлеп жүру, жүруді жүгірумен кезектестіру. Құм салынған қапшықтың үстінен тепе-теңдікті сақтап жүру, ұсақ тастарды аяқтың бақайларымен ыдысқа салу.</p> <p>3.Сапта бір-бірлеп, бірінің артынан бірі , аяқтың ұшымен, өкшемен, «жыланша» жүру.Қол мен аяқ қимылын үйлестіру, бой түзулігін дұрыс сақтау. Ұсақ тастарды аяқтың бақайларымен ыдысқа салу, таяқшаларды аяқтың табанымен айналдыру.</p>
		<p style="text-align: center;">4 апта</p> <p>1. Сапта бір-бірлеп, бірінің артынан бірі , аяқтың ұшымен, өкшемен, «жыланша» жүру. Баяу жылдамдықпен жүгіру, үш қатарға бөліну. Секірпемен қос аяқтап секіру.</p> <p>2.Белгілі бір тапсырмаларды орындау арқылы еркін жүру.Бірінің артынан бірі аралықты сақтай отырып жүгіру. Секірпемен қос аяқтап секіру.</p> <p>3.Белгілі бір тапсырмаларды орындау арқылы еркін жүру.Бірінің артынан бірі аралықты сақтай отырып жүгіру. Секірпемен қос аяқтап секіру.</p>