

**«Балдырған» (2-3 жас) кіші тобы**

Айы	Ұйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері
<p><b>Қыркүйек</b></p>	<p><b>Жалпы дамытушы жаттығулар:</b>  Қолдың білектерін, иық белдеуінің бұлшық еттерін дамытуға және нығайтуға арналған жаттығулар. Қолды алға, жоғары, екі жаққа көтеру; қолды кеуде тұсында айқастыру және екі жаққа жазу.  Арқаның бұлшық еттерін және омыртқаның иілгіштік қасиетін дамытуға және нығайтуға арналған жаттығулар. Жанында тұрған (отырған) адамға қолындағы заттарды беріп, оңға-солға бұрылу. Алға және екі жаққа еңкею. Шалқасынан жатқан қалыпта аяқтарын көтеру және түсіру.  Іштің және аяқтың бұлшық еттерін дамытуға және нығайтуға арналған жаттығулар. Орнында жүру. Бастапқы қалыпта тұрып, сол (оң) аяқтың тізесін (заттан ұстап) бұғу.</p> <p><b>Негізгі қимылдар:</b>  <b>Жүру.</b> Әртүрлі бағытта және берілген бағытта шеңбер бойымен, қолдарын әртүрлі қалыпта ұстап, бір-бірінің қолдарынан ұстап, аяқтың ұшымен жүру.  <b>Жүгіру.</b> Бірқалыпты, шашырап, берілген бағытта, әртүрлі қарқынмен, заттардың арасымен, аяқтың ұшымен, белгі бойынша тоқтап, бірінің соңынан бірі (20 метр дейін) шағын топқа бөлініп және бүкіл топпен жүгіру.  <b>Секіру:</b> Бір орында тұрып қос аяқпен секіруге, алға қарай ұмтыла қос аяқпен затқа дейін (10-15 сантиметр) секіру.  <b>Домалату, лақтыру.</b> Екі қолмен, әртүрлі тәсілдермен әртүрлі бастапқы қалыпта 0,5-1,5 метр арақашықтықтағы нысанаға (төмен, жоғары) лақтыру;  <b>Еңбектеу, өрмелеу.</b> Шектеулі жазықтың, көлбеу тақтайдың бойымен еңбектеу.  <b>Тепе-теңдікті сақтау.</b> Тура жолмен, сызықтармен шектелген (ені 20-25 сантиметр, ұзындығы 2-2,5 метр) жіптің бойымен, гимнастикалық скамейканың үстімен жүру, заттарға шығу (гимнастикалық скамейкаға, жұмсақ модульге): тұру, қолдарын жоғары көтеру, түсу.</p>
<p><b>Қазан</b></p>	<p><b>Жалпы дамытушы жаттығулар:</b> Қолдың білектерін, иық белдеуінің бұлшық еттерін дамытуға және нығайтуға арналған жаттығулар. Қолды алға, жоғары, екі жаққа көтеру; қолды кеуде тұсында айқастыру және екі жаққа жазу. Қолды артқа қою; оларды бүгіп, жазу, қолды шапалақтау, қолдарды алға-артқа сермеу, саусақтарды бұғу және ашу.</p> <p><b>Негізгі қимылдар:</b>  <b>Жүру.</b> Шағын топпен және бүкіл топпен қарқынды өзгерте отырып, белгі бойынша тоқтап, иректелген лентаның бойымен жүру.</p>

	<p><b>Жүгіру.</b> Бағытты өзгертіп, шашырап, 30-40 секунд бойына тоқтамай жүгіру</p> <p><b>Секіру.</b> Алға қарай ұмтыла қос аяқпен затқа дейін (10-15 сантиметр) секіруге үйрету.</p> <p><b>Домалату, лақтыру.</b> Отырып және тұрып, түрлі заттардың астынан 0,5-1,5 метр арақашықтыққа доптарды домалату қабілеттірін қалыптастыру.</p> <p><b>Еңбектеу, өрмелеу.</b> Еңбектеу, өрмелеу. көлбеу тақтайдың бойымен, доғаның астынан еңбектеу.</p> <p><b>Тепе-теңдікті сақтау.</b> Заттарға шығу (гимнастикалық скамейкаға, жұмсақ модульге): тұру, қолдарын жоғары көтеру, түсу;</p> <p><b>Спорттық жаттығулар.</b> Велосипед тебу. Үш дөңгелекті велосипедке отырғызу, ересектердің көмегімен және көмегінсіз түсіру, ересектердің көмегімен және өз бетімен рөлді басқару дағдысын қалыптастыру;</p>
<p><b>Қараша</b></p>	<p><b>Жалпы дамытушы жаттығулар:</b> Жаттығуларды орындау барысында өз қимылын басқа балалардың қимыл-қозғалыстарына сәйкес үйлестіре білу біліктерін қалыптастыру.</p> <p><b>Негізгі қимылдар:</b> <b>Жүру.</b> Әртүрлі бағытта және берілген бағытта шеңбер бойымен, қолдарынәртүрлі қалыпта ұстап, бір-бірінің қолдарынан ұстап, аяқтың ұшымен жүру <b>Жүгіру.</b> Бірқалыпты, шашырап, жүруден жүгіруге және керісінше ауысу. <b>Секіру.</b> 10-15 сантиметр биіктіктен секіруге, еденде жатқан секіргіштен, лентадан (қатар қойылған 2 арқаннан) аттап секіруге үйрету. <b>Домалату, лақтыру.</b> Отырып және тұрып, түрлі заттардың астынан 0,5-1,5 метр арақашықтыққа доптарды домалату, доптарды бір-біріне лақтыру. <b>Еңбектеу, өрмелеу.</b> Әртүрлі заттардың: арқанның астынан нысанаға дейін төрттағандап (алақанымен, тіземен тіреп) еңбектеу. <b>Тепе-теңдікті сақтау.</b> Заттардан (биіктігі 10-15 сантиметр): құрсаудан құрсауға аттап өту; тақтайдың үстімен 20 сантиметрарақашықтықта орналасқан бірнеше кедергілерден (ленталардан, текшелерден және тағы басқа) аттап жүру, орнында баяу айналу.</p>
<p><b>Желтоқсан</b></p>	<p><b>Жалпы дамытушы жаттығулар.</b> Салауатты өмір салты туралы бастапқы түсініктерін қалыптастыру және құрдастарымен бірлесіп әрекет етуге дайындау. Жалпы дамытушы жаттығуларды, ұлттық, қимылды, саусақпен ойналатын ойындарды, шынықтыру шараларын қолдану арқылы балалардың денсаулығын</p>

	<p>нығайту.</p> <p><b>Негізгі қимылдар:</b></p> <p><b>Жүру:</b> қолдарын әртүрлі қалыпта ұстап, бір-бірінің қолдарынан ұстап, аяқтың ұшымен жүру</p> <p><b>Жүгіру.</b> Белгі бойынша тоқтап, бірінің соңынан бірі (20 метр дейін) шағын топқа бөлініп және бүкіл топпен жүгіруін дамыту.</p> <p><b>Секіру.</b> Бір орында тұрып қос аяқпен секіруге, 10-15 сантиметр биіктіктен секіруге үйрету.</p> <p><b>Домалату, лақтыру.</b> Екі қолмен, әртүрлі тәсілдермен әртүрлі бастапқы қалыпта 0,5-1,5 метр арақашықтықтағы нысанаға (төмен, жоғары) лақтыру.</p> <p><b>Еңбектеу, өрмелеу.</b> Гимнастикалық скамейканың астынан, әртүрлі заттардың: арқанның астынан нысанаға дейін төрттағандап (алақанымен, тіземен тіреп) еңбектеу.</p> <p><b>Тепе-теңдікті сақтау:</b> заттарға шығу (гимнастикалық скамейкаға, жұмсақ модульге): тұру, қолдарын жоғары көтеру, түсуге қалыптастыру.</p> <p><b>Спорттық жаттығулар.</b> Шанамен сырғанау: шанаға отырып, төбешіктен сырғанауға, шананы жібінен сүйретуге, ойыншықтарды шанамен сырғанатуға үйрету.</p>
<p><b>Қаңтар</b></p>	<p><b>Жалпы дамытушы жаттығулар:</b> Қолдың білектерін, иық белдеуінің бұлшық еттерін дамытуға және нығайтуға арналған жаттығулар. Қолды алға, жоғары, екі жаққа көтеру; қолды кеуде тұсында айқастыру және екі жаққа жазу. Қолды артқа қою; оларды бүгіп, жазу, қолды шапалақтау, қолдарды алға-артқа сермеу, саусақтарды бұғу және ашу.</p> <p><b>Негізгі қимылдар:</b></p> <p><b>Жүру.</b> Шағын топпен және бүкіл топпен қарқынды өзгерте отырып, белгі бойынша тоқтап, иректелген лентаның бойымен жүруге үйрету.</p> <p><b>Жүгіру:</b> Бірқалыпты, шашырап, берілген бағытта, әртүрлі қарқынмен, заттардың арасымен жүгіруге үйрету.</p> <p><b>Секіру.</b> Еденде жатқан секіргіштен, лентадан (қатар қойылған 2 арқаннан) аттапсекіруге үйрету.</p> <p><b>Домалату, лақтыру.</b> Түрлі заттардың астынан 0,5-1,5 метр арақашықтыққа доптарды домалату, доптарды бір-біріне домалату қабілеттерін арттыру.</p> <p><b>Еңбектеу, өрмелеу.</b> Биіктігі 10 сантиметр, ауданы 50 x 50 сантиметр модульге өрмелеуге қалыптастыру.</p> <p><b>Тепе-теңдікті сақтау:</b> Тура жолмен, сызықтармен шектелген (ені 20-25 сантиметр, ұзындығы 2-2,5 метр) жіптің бойымен жүруге дағдыландыру.</p> <p><b>Спорттық жаттығулар:</b> Мұзды жолдармен сырғанау, балаларды қолынан жетелеп сырғанату.</p>

<p><b>Ақпан</b></p>	<p><b>Жалпы дамытушы жаттығулар:</b>  Балаларды бағанға кезекпен жүру және жүгіру жаттығуларын жасату гимнастикалық орындықта жүргенде дұрыс қалып қалыптастыра отырып, тұрақты тепе-теңдікті сақтауға үйрету; екі аяғымен еденнен (жерден) қатты итерілу арқылы, алға секіру, доп лақтыруға арналған жаттығулар.</p> <p><b>Негізгі қимылдар:</b>  <b>Жүру.</b> Әртүрлі бағытта және берілген бағытта шеңбер бойымен, қолдарын әртүрлі қалыпта ұстап, бір-бірінің қолдарынан ұстап, аяқтың ұшымен жүру  <b>Жүгіру.</b> Бірқалыпты, шашырап, берілген бағытта, әртүрлі қарқынмен, заттардың арасымен, аяқтың ұшымен, белгі бойынша тоқтап, бірінің соңынан бірі (20 метр дейін) шағын топқа бөлініп және бүкіл топпен жүгіруге үйрету.  <b>Секіру.</b> Бір орында тұрып қос аяқпен секіруге, алға қарай ұмтыла қос аяқпен затқа дейін (10-15 сантиметр) секіру  <b>Домалату, лақтыру.</b> Екі қолмен, әртүрлі тәсілдермен әртүрлі бастапқы қалыпта 0,5-1,5 метр арақашықтықтағы нысанаға (төмен, жоғары) лақтыру;  <b>Еңбектеу, өрмелеу.</b> Шектеулі жазықтың, көлбеу тақтайдың бойымен еңбектеу  <b>Тепе-теңдікті сақтау:</b> Тура жолмен, сызықтармен шектелген (ені 20-25 сантиметр, ұзындығы 2-2,5 метр) жіптің бойымен, гимнастикалық скамейканың үстімен жүру, заттарға шығу (гимнастикалық скамейкаға, жұмсақ модульге): тұру, қолдарын жоғары көтеру, түсу  <b>Спорттық жаттығулар:</b>  -Шанаға отырып, төбешіктен сырғанауға, шананы жібінен сүйретуге, ойыншықтарды шанамен сырғанатуға үйрету.</p>
<p><b>Наурыз</b></p>	<p><b>Жалпы дамытушы жаттығулар:</b> Түрегеліп тұрып солға, оңға, алға, артқа еңкею, шалқасынан етпетіне аунап түсу және керісінше. Қатарынан 2-3 рет жартылай отырып-тұру, қолды алға созып, қолды тізеге таянып отырып-тұру, тізеден бүгілген аяқты кезек-кезек көтеру; жерге отырып, құм салынған қапшықты табанмен қармау, екі аяқпен секіру.</p> <p><b>Негізгі қимылдар:</b>  <b>Жүру.</b> Әртүрлі бағытта және берілген бағытта шеңбер бойымен, қолдарын әртүрлі қалыпта ұстап, бір-бірінің қолдарынан ұстап, аяқтың ұшымен жүру  <b>Жүгіру.</b> Бірқалыпты, шашырап, жүруден жүгіруге және керісінше ауысуды қалыптастыру.  <b>Секіру.</b> . 10-15 сантиметр биіктіктен секіруге, еденде жатқан секіргіштен, лентадан (қатар қойылған 2 арқаннан) аттап секіруге үйрету.</p>

	<p><b>Домалату, лақтыру.</b> Отырып және тұрып, түрлі заттардың астынан 0,5-1,5 метр арақашықтыққа доптарды домалату, доптарды бір-біріне домалату.</p> <p><b>Еңбектеу, өрмелеу.</b> Әртүрлі заттардың: арқанның астынан нысанаға дейін төрттағандап (алақанымен, тіземен тіреп) еңбектеу қабілеттерін арттыру.</p> <p><b>Тепе-теңдікті сақтау.</b> Заттардан (биіктігі 10-15 сантиметр): құрсаудан құрсауға аттап өту; тақтайдың үстімен 20 сантиметрарақашықтықта орналасқан бірнеше кедергілерден (ленталардан, текшелерден және тағы басқа) аттап жүру, орнында баяу айналу.</p> <p><b>Спорттық жаттығулар.</b> Велосипед тебу: үш дөңгелекті велосипедке отыруға, одан ересектердің көмегімен және көмегінсіз түсуге, ересектердің көмегімен және өз бетінше рөлді басқаруға үйрету. (спорт залда немесе алаңқайда).</p>
<b>Сәуір</b>	<p><b>Жалпы дамытушы жаттығулар.</b> Жалпы дамытушы жаттығуларды, ұлттық, қимылды, саусақпен ойналатын ойындарды, шынықтыру шараларын қолдану арқылы балалардың денсаулығын нығайту;</p> <p><b>Негізгі қимылдар:</b></p> <p><b>Жүру.</b> Шағын топпен және бүкіл топпен қарқынды өзгерте отырып, белгі бойынша тоқтап, иректелген лентаның бойымен жүру.</p> <p><b>Жүгіру.</b> Бағытты өзгертіп, шашырап, 30-40 секунд бойына тоқтамай жүгіру</p> <p><b>Секіру.</b> Алға қарай ұмтыла қос аяқпен затқа дейін (10-15 сантиметр) секіруге үйрету</p> <p><b>Домалату, лақтыру.</b> Отырып және тұрып, түрлі заттардың астынан 0,5-1,5 метр арақашықтыққа доптарды домалату.</p> <p><b>Еңбектеу, өрмелеу.</b> Көлбеу тақтайдың бойымен, доғаның астынан еңбектеу.</p> <p><b>Тепе-теңдікті сақтау.</b> Заттарға шығуға (гимнастикалық скамейкаға, жұмсақ модульге тұру, қолдарын жоғары көтеру, түсу) қалыптастыру.</p> <p><b>Спорттық жаттығулар.</b> Велосипед тебу: үш дөңгелекті велосипедке отыруға, одан ересектердің көмегімен және көмегінсіз түсуге, ересектердің көмегімен және өз бетінше рөлді басқаруға үйрету.</p>
<b>Мамыр</b>	<p><b>Жалпы дамытушы жаттығулар.</b> Допты бір-біріне бастан асыра беру (алға-артқа), шалқасынан жатып, екі аяғын бірге көтеру, түсіру, велосипед теуіп келе жатқандай аяқтарын қимылдату, түрегеліп тұрып солға, оңға, алға, артқа еңкею, шалқасынан етпетіне аунап түсу және керісінше.</p> <p><b>Негізгі қимылдар:</b></p> <p><b>Жүру.</b> Қолдарын әртүрлі қалыпта ұстап, бір-бірінің қолдарынан ұстап, аяқтың ұшымен жүру</p>

<p><b>Жүгіру:</b> белгі бойынша тоқтап, бірінің соңынан бірі (20 метр дейін) шағын топқа бөлініп және бүкіл топпен жүгіру</p> <p><b>Секіру:</b> Бір орында тұрып қос аяқпен секіруге, 10-15 сантиметр биіктіктен секіруге үйрету</p> <p><b>Домалату, лақтыру.</b> Екі қолмен, әртүрлі тәсілдермен әртүрлі бастапқы қалыпта 0,5-1,5 метр арақашықтықтағы нысанаға (төмен, жоғары) лақтыру;</p> <p><b>Еңбектеу, өрмелеу.</b> Гимнастикалық скамейканың астынан, әртүрлі заттардың: арқанның астынан нысанаға дейін төрттағандап (алақанымен, тіземен тіреп) еңбектеу.</p> <p><b>Тепе-теңдікті сақтау.</b> Тақтай үстімен тепе-теңдікті сақтап жүгіру (қолды екі жаққа созып).</p> <p><b>Спорттық жаттығулар.</b> Велосипед тебу. Үш дөңгелекті велосипед тебу дағдыларын жетілдіру.</p>
---

**«Балдәурен», «Жұлдызша» (3-4 жас) ортаңғы топтары**

Айы	Ұйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері
Қыркүйек	<p><b>Жалпы дамытушы жаттығулар:</b> 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; қолдарын алдына немесе басынан жоғары, артқа апарып шапалақтау; қолды алға, жан-жаққа созу, алақандарын жоғары қарату, қолды көтеру, түсіру, саусақтарды қозғалту, қол саусақтарын жұму және ашу.</p> <p><b>Негізгі қимылдар:</b></p> <p><b>Жүру.</b> Сапқа тұру. Сапқа бір-бірден, шеңберге шағын топтармен және барлық топпен қайта тұру дағдыларын қалыптастыру (тәрбиешінің көмегімен, бағдар бойынша). Белгілі бір тапсырмаларды орындау арқылы еркін жүру және жүгіру дағдыларын қалыптастыру: сапта бір-бірлеп, бірінің артынан бірі, тізені жоғары көтеріп жүру, аралықты сақтай отырып, бағытты өзгертіп қол мен аяқ қозғалыстарын үйлестіру, шеңбер бойлап, қол ұстасып, арқаннан ұстап, тоқтай қалып, жүрелеп, бұрылып, "жыланша", заттарды айналып өтіп, төбешікке шығып және төбешіктен түсіп саппен жүру.</p> <p><b>Жүгіру.</b> Белгілі бір тапсырмаларды орындау арқылы жүгіру дағдыларын қалыптастыру: сапта бір-бірлеп, бірінің артынан бірі, аяқтың ұшымен, қол мен аяқ қозғалыстарын үйлестіру, аралықты сақтай отырып, бағытты өзгертіп, шеңбер бойлап, тоқтай қалып, "жыланша", заттарды айналып өтіп, алаңның бір жағынан екінші жағына және т.с.с. жүгіру.</p> <p><b>Секіру.</b> Екі аяқтап басты затқа тигізе отырып, жоғары қарай 2-3 метр қашықтықта алға қарай жылжи отырып секіру.</p> <p><b>Домалату, лақтыру, қағып алу.</b> Бір-бірінен 1,5–2 метр арақашықтықта отырып, аяқты алшақ ұстаған қалпында допты домалату, қақпадан асыра лақтыру, допты екі қолымен көкірек тұсынан кері, екі қолмен жоғары, бастан асыра, жоғарыға, еденге (жерге) қарай төмен лақтыру, допты қағып алу машықтарын қалыптастыру. Көлденең нысанаға, алысқа, тура нысанға лақтыру.</p> <p><b>Еңбектеу, өрмелеу.</b> Тура бағытта 4–6 метр арақашықтықта, "жыланша", арасы алшақтанған заттар арасымен, еденге қойылған тақта бетімен, 40 см биіктіктегі доғамен, арқанмен, еңіс тақта бойымен, бөрене арқылы орындық аяқтары арасымен еңбектеу дағдыларын қалыптастыру;</p> <p><b>Тепе-теңдікті сақтау.</b> Тепе-теңдікті сақтай отырып, бір-бірінен 10 см қашықтықта орналасқан тақтай бойымен, еңіс</p>

	тақта бойымен (20-30 см) жүру дағдыларын қалыптастыру;
<b>Қазан</b>	<p><b>Жалпы дамытушы жаттығулар:</b> Жаттығуларды заттармен және заттарсыз орындау. Қолға және иық белдеуіне, денеге, аяққа арналған жаттығулар қолдарын жоғарыға және жанына көтеру.</p> <p><b>Негізгі қимылдар:</b></p> <p><b>Жүру.</b> Сапқа тұру. Сапқа бір-бірден, шеңберге шағын топтармен және барлық топпен қайта тұру дағдыларын қалыптастыру (тәрбиешінің көмегімен, бағдар бойынша). Белгілі бір тапсырмаларды орындау арқылы еркін жүру және жүгіру дағдыларын қалыптастыру: сапта бір-бірлеп, бірінің артынан бірі, тізені жоғары көтеріп жүру, аралықты сақтай отырып, бағытты өзгертіп қол мен аяқ қозғалыстарын үйлестіру, шеңбер бойлап, қол ұстасып, арқаннан ұстап, тоқтай қалып, жүрелеп, бұрылып, "жыланша", заттарды айналып өтіп, төбешікке шығып және төбешіктен түсіп саппен жүру;</p> <p><b>Жүгіру.</b> Белгілі бір тапсырмаларды орындау арқылы жүгіру дағдыларын қалыптастыру: сапта бір-бірлеп, бірінің артынан бірі, аяқтың ұшымен, қол мен аяқ қозғалыстарын үйлестіру, аралықты сақтай отырып, бағытты өзгертіп, шеңбер бойлап, тоқтай қалып, "жыланша", заттарды айналып өтіп, алаңның бір жағынан екінші жағына және т.с.с. жүгіру;</p> <p><b>Секіру.</b> Тұрған жерінен ұзындыққа, 5-10 см биіктіктегі зат арқылы жерде жатқан жалпақ құрсауға секіру дағдыларын қалыптастыру;</p> <p><b>Лақтыру, қағып алу.</b> Бір-бірінен 1,5–2 метр арақашықтықта отырып, аяқты алшақ ұстаған қалпында допты домалату, қақпадан асыра лақтыру, допты екі қолымен көкірек тұсынан кері, екі қолмен жоғары, бастан асыра, жоғарыға, еденге (жерге) қарай төмен лақтыру, допты қағып алу машықтарын қалыптастыру. Көлденең нысанаға, алысқа, тура нысанға лақтыру;</p> <p><b>Еңбектеу, өрмелеу.</b> Тура бағытта 4–6 метр арақашықтықта, "жыланша", арасы алшақтанған заттар арасымен, еденге қойылған тақта бетімен, 40 см биіктіктегі доғамен, арқанмен, еңіс тақта бойымен, бөрене арқылы орындық аяқтары арасымен еңбектеу дағдыларын қалыптастыру;</p> <p><b>Тепе-теңдікті сақтау.</b> Тепе-теңдікті сақтай отырып, бір-бірінен 10 см қашықтықта орналасқан тақтай бойымен, еңіс тақта бойымен (20-30 см) жүру дағдыларын қалыптастыру;</p> <p><b>Спорттық жаттығулар.</b> Велосипед тебу. Үш дөңгелекті велосипед тебу дағдыларын қалыптастыру.</p> <p>Шынықтыру шараларын жүргізу, жаттығулар жасау.</p>
<b>Қараша</b>	<b>Жалпы дамытушы жаттығулар:</b> Бір қолындағы затты



	<p>алдына әкеліп, екінші қолына ауыстыру; қолдарын шапалақтау. Допты бір-біріне беру, аяқты өзіне қарай тарту, қалаш тәрізді дөңгелету.</p> <p><b>Негізгі қимылдар:</b></p> <p><b>Жүру.</b> Сапқа тұру. Сапқа бір-бірден, шеңберге шағын топтармен және барлық топпен қайта тұру дағдыларын қалыптастыру (тәрбиешінің көмегімен, бағдар бойынша). Белгілі бір тапсырмаларды орындау арқылы еркін жүру және жүгіру дағдыларын қалыптастыру: сапта бір-бірлеп, бірінің артынан бірі, тізені жоғары көтеріп жүру, аралықты сақтай отырып, бағытты өзгертіп қол мен аяқ қозғалыстарын үйлестіру, шеңбер бойлап, қол ұстасып, арқаннан ұстап, тоқтай қалып, жүрелеп, бұрылып, "жыланша", заттарды айналып өтіп, төбешікке шығып және төбешіктен түсіп саппен жүру.</p> <p><b>Жүгіру.</b> Белгілі бір тапсырмаларды орындау арқылы жүгіру дағдыларын қалыптастыру: сапта бір-бірлеп, бірінің артынан бірі, аяқтың ұшымен, қол мен аяқ қозғалыстарын үйлестіру, аралықты сақтай отырып, бағытты өзгертіп, шеңбер бойлап, тоқтай қалып, "жыланша", заттарды айналып өтіп, алаңның бір жағынан екінші жағына және т.с.с. жүгіру;</p> <p><b>Секіру.</b> Тұрған жерінен ұзындыққа, 5-10 см биіктіктегі зат арқылы жерде жатқан жалпақ құрсауға секіру дағдыларын қалыптастыру.</p> <p><b>Домалату, лақтыру, қағып алу.</b> Бір-бірінен 1,5–2 метр арақашықтықта отырып, аяқты алшақ ұстаған қалпында допты домалату, қақпадан асыра лақтыру, допты екі қолымен көкірек тұсынан кері, екі қолмен жоғары, бастан асыра, жоғарыға, еденге (жерге) қарай төмен лақтыру, допты қағып алу машықтарын қалыптастыру. Көлденең нысанаға, алысқа, тура нысанға лақтыру.</p> <p><b>Еңбектеу, өрмелеу.</b> Тура бағытта 4–6 метр арақашықтықта, "жыланша", арасы алшақтанған заттар арасымен, еденге қойылған тақта бетімен, 40 см биіктіктегі доғамен, арқанмен, еңіс тақта бойымен, бөрене арқылы орындық аяқтары арасымен еңбектеу дағдыларын қалыптастыру;</p> <p><b>Тепе-теңдікті сақтау.</b> Тепе-теңдікті сақтай отырып, бір-бірінен 10 см қашықтықта орналасқан тақтай бойымен, еңіс тақта бойымен (20-30 см) жүру дағдыларын қалыптастыру.</p>
Желтоқсан	<p><b>Жалпы дамытушы жаттығулар:</b> Отырған, жатқан қалыпта екі аяқты созу, түрегеліп тұрған қалыптан солға, оңға, алға қарай еңкею. Отырып, аяқтың ішкі қырымен құм салынған қапшықты алу, екі аяғымен секіру.</p> <p><b>Негізгі қимылдар:</b></p> <p><b>Жүру.</b> Сапқа тұру. Сапқа бір-бірден, шеңберге шағын</p>

	<p>топтармен және барлық топпен қайта тұру дағдыларын қалыптастыру (тәрбиешінің көмегімен, бағдар бойынша). Белгілі бір тапсырмаларды орындау арқылы еркін жүру және жүгіру дағдыларын қалыптастыру: сапта бір-бірлеп, бірінің артынан бірі, тізені жоғары көтеріп жүру, аралықты сақтай отырып, бағытты өзгертіп қол мен аяқ қозғалыстарын үйлестіру, шеңбер бойлап, қол ұстасып, арқаннан ұстап, тоқтай қалып, жүрелеп, бұрылып, "жыланша", заттарды айналып өтіп, төбешікке шығып және төбешіктен түсіп саппен жүру.</p> <p><b>Жүгіру.</b> Белгілі бір тапсырмаларды орындау арқылы жүгіру дағдыларын қалыптастыру: сапта бір-бірлеп, бірінің артынан бірі, аяқтың ұшымен, қол мен аяқ қозғалыстарын үйлестіру, аралықты сақтай отырып, бағытты өзгертіп, шеңбер бойлап, тоқтай қалып, "жыланша", заттарды айналып өтіп, алаңның бір жағынан екінші жағына және т.с.с. жүгіру;</p> <p><b>Секіру:</b> Екі аяқтап басты затқа тигізе отырып, жоғары қарай 2-3 метр қашықтықта алға қарай жылжи отырып секіру.</p> <p><b>Домалату, лақтыру, қағып алу.</b> Бір-бірінен 1,5–2 метр арақашықтықта отырып, аяқты алшақ ұстаған қалпында допты домалату, қақпадан асыра лақтыру, допты екі қолымен көкірек тұсынан кері, екі қолмен жоғары, бастан асыра, жоғарыға, еденге (жерге) қарай төмен лақтыру, допты қағып алу машықтарын қалыптастыру. Көлденең нысанаға, алысқа, тура нысанға лақтыру;</p> <p><b>Еңбектеу, өрмелеу.</b> Тура бағытта 4–6 метр арақашықтықта, "жыланша", арасы алшақтанған заттар арасымен, еденге қойылған тақта бетімен, 40 см биіктіктегі доғамен, арқанмен, еңіс тақта бойымен, бөрене арқылы орындық аяқтары арасымен еңбектеу дағдыларын қалыптастыру;</p> <p><b>Тепе-теңдікті сақтау.</b> Тепе-теңдікті сақтай отырып, бір-бірінен 10 см қашықтықта орналасқан тақтай бойымен, еңіс тақта бойымен (20-30 см) жүру дағдыларын қалыптастыру;</p> <p><b>Спорттық жаттығулар.</b> Шанамен сырғанау. Биік емес төбеден бір-бірін сырғанату біліктерін қалыптастыру. Ересектердің көмегімен мұзды жолдармен сырғанау дағдыларын қалыптастыру.</p>
<p><b>Қаңтар</b></p>	<p><b>Жалпы дамытушы жаттығулар:</b> Қолға және иық белдеуіне, денеге, аяққа арналған жаттығулар: қолдарын жоғары, екі жаққа созып көтеру; затты бір қолдан екінші қолға алдыңғы жақтан, арқа жақтан, бастан жоғары жақтан ауыстыру.</p> <p><b>Негізгі қимылдар:</b></p> <p><b>Жүру.</b> Сапқа тұру. Өз бетінше сапқа тұру, шеңбердегі өз орнын табу (бағдары бойынша) дағдыларын қалыптастыру.</p>

	<p>Нық қадаммен алға, нық қадаммен артқа жүру, тізені биікке көтере отырып жүру.</p> <p><b>Жүгіру.</b> Әртүрлі бағыттарда, жылдам (10-20 метр) және баяу (50-60сек.) қарқында жүгіру дағдысын қалыптастыру.</p> <p><b>Секіру.</b> Бір аяқтан бір аяққа секіру, тура секіру; екі аяқпен секіру (аяқтар бірге-аяқтар алшақ), тереңдікке (15–20 см биіктіктен) секіру дағдыларын қалыптастыру.</p> <p><b>Домалату, лақтыру, қағып алу.</b> Көлденең нысанаға, алысқа лақтыру, тура нысанға оң және сол қолмен тік нысанаға көздеп лақтыру, допты тәрбиешіден 1–1,5 метр арақашықтықта лақтыру, үлкен допты екі қолмен арқаннан, тордан өткізе лақтыру дағдыларын қалыптастыру.</p> <p><b>Еңбектеу, өрмелеу.</b> Еденге тігінен тұрған құрсауданеңбектеу, доғаның астымен өрмелеу, гимнастикалық қабырға бойымен жоғары өрмелеу және одан төмен түсу дағдыларын қалыптастыру.</p> <p><b>Тепе-теңдікті сақтау.</b> Тура жолмен, тақтай бойымен, арқан бойымен жүру кезінде тепе-теңдікті сақтау дағдыларын қалыптастыру.</p> <p><b>Спорттық жаттығулар.</b> Шанамен сырғанау. Биік емес төбеден бір-бірін сырғанату біліктерін қалыптастыру.</p> <p>Шынықтыру шараларын жүргізу, жаттығулар мен массаж жасау. Күн тәртібіне сәйкес балалардың күн сайын таза ауада болуын қамтамасыз ету.</p>
<p><b>Ақпан</b></p>	<p><b>Жалпы дамытушы жаттығулар:</b> Қолды алға созып, бастан жоғары көтеріп, артқа шапалақтау. Допты бір-біріне бастан асыра беру (алға-артқа), шалқасынан жатып, екі аяғын бірге көтеру, түсіру, велосипед теуіп келе жатқандай аяқтарын қимылдату,.</p> <p><b>Негізгі қимылдар:</b></p> <p><b>Жүру.</b> Сапқа тұру. Өз бетінше сапқа тұру, шеңбердегі өз орнын табу (бағдары бойынша) дағдыларын қалыптастыру.</p> <p>Нық қадаммен алға, нық қадаммен артқа жүру, тізені биікке көтере отырып жүру.</p> <p><b>Жүгіру.</b> Әртүрлі бағыттарда, жылдам (10-20 метр) және баяу (50-60сек.) қарқында жүгіру дағдысын қалыптастыру.</p> <p><b>Секіру:</b> Бір аяқтан бір аяққа секіру, тура секіру; екі аяқпен секіру (аяқтар бірге-аяқтар алшақ), тереңдікке (15–20 см биіктіктен) секіру дағдыларын қалыптастыру.</p> <p><b>Домалату, лақтыру, қағып алу.</b> Көлденең нысанаға, алысқа лақтыру, тура нысанға оң және сол қолмен тік нысанаға көздеп лақтыру, допты тәрбиешіден 1–1,5 метр арақашықтықта лақтыру, үлкен допты екі қолмен арқаннан, тордан өткізе лақтыру дағдыларын қалыптастыру.</p> <p><b>Еңбектеу, өрмелеу.</b> Еденге тігінен тұрған құрсаудан</p>

	<p>еңбектеу, доғаның астымен өрмелеу, гимнастикалық қабырға бойымен жоғары өрмелеу және одан төмен түсу дағдыларын қалыптастыру.</p> <p><b>Тепе-теңдікті сақтау.</b> Тура жолмен, тақтай бойымен, арқан бойымен жүру кезінде тепе-теңдікті сақтау дағдыларын қалыптастыру.</p> <p><b>Спорттық жаттығулар:</b> Шанамен сырғанау. Биік емес төбеден бір-бірін сырғанату біліктерін қалыптастыру.</p> <p><b>Шынықтыру шараларын жүргізу, жаттығулар жасау.</b></p>
<p><b>Наурыз</b></p>	<p><b>Жалпы дамытушы жаттығулар:</b> Түрегеліп тұрып солға, оңға, алға, артқа еңкею, шалқасынан етпетіне аунап түсу және керісінше. Қатарынан 2-3 рет жартылай отырып-тұру, қолды алға созып, қолды тізеге таянып отырып-тұру, тізеден бүгілген аяқты кезек-кезек көтеру; жерге отырып, құм салынған қапшықты табанмен қармау, екі аяқпен секіру.</p> <p><b>Негізгі қимылдар:</b></p> <p><b>Жүру.</b> Сапқа тұру. Өз бетінше сапқа тұру, шеңбердегі өз орнын табу (бағдары бойынша) дағдыларын қалыптастыру.</p> <p>Нық қадаммен алға, нық қадаммен артқа жүру, тізені биікке көтере отырып жүру.</p> <p><b>Жүгіру.</b> Әртүрлі бағыттарда, жылдам (10-20 метр) және баяу (50-60сек.) қарқында жүгіру дағдысын қалыптастыру.</p> <p><b>Секіру:</b> Бір аяқтан бір аяққа секіру, тура секіру; екі аяқпен секіру (аяқтар бірге-аяқтар алшак), тереңдікке (15-20 см биіктіктен) секіру дағдыларын қалыптастыру.</p> <p><b>Домалату, лақтыру, қағып алу.</b> Көлденең нысанаға, алысқа лақтыру, тура нысанға оң және сол қолмен тік нысанаға көздеп лақтыру, допты тәрбиешіден 1-1,5 метр арақашықтықта лақтыру, үлкен допты екі қолмен арқаннан, тордан өткізе лақтыру дағдыларын қалыптастыру.</p> <p><b>Еңбектеу, өрмелеу.</b> Еденге тігінен тұрған құрсаудан еңбектеу, доғаның астымен өрмелеу, гимнастикалық қабырға бойымен жоғары өрмелеу және одан төмен түсу дағдыларын қалыптастыру.</p> <p><b>Тепе-теңдікті сақтау.</b> Тура жолмен, тақтай бойымен, арқан бойымен жүру кезінде тепе-теңдікті сақтау дағдыларын қалыптастыру.</p>
<p><b>Сәуір</b></p>	<p><b>Жалпы дамытушы жаттығулар:</b> Қолға және иық белдеуіне, денеге, аяққа арналған жаттығулар: қолдарын жоғары, екі жаққа созып көтеру; затты бір қолдан екінші қолға алдыңғы жақтан, арқа жақтан, бастан жоғары жақтан ауыстыру; қолды алға созып, бастан жоғары көтеріп, артқа шапалақтау.</p> <p><b>Негізгі қимылдар:</b></p> <p><b>Жүру.</b> Сапқа тұру. Өз бетінше сапқа тұру, шеңбердегі өз</p>

	<p>орнын табу (бағдары бойынша) дағдыларын қалыптастыру.  Нық қадаммен алға, нық қадаммен артқа жүру, тізені биікке көтере отырып жүру;  <b>Жүгіру.</b> Әртүрлі бағыттарда, жылдам (10-20 метр) және баяу (50-60сек.) қарқында жүгіру дағдысын қалыптастыру.  <b>Секіру:</b> Бір аяқтан бір аяққа секіру, тура секіру; екі аяқпен секіру (аяқтар бірге-аяқтар алшақ), тереңдікке (15–20 см биіктіктен) секіру дағдыларын қалыптастыру.  <b>Домалату, лақтыру, қағып алу.</b> Көлденең нысанаға, алысқа лақтыру, тура нысанға оң және сол қолмен тік нысанаға көздеп лақтыру, допты тәрбиешіден 1–1,5 метр арақашықтықта лақтыру, үлкен допты екі қолмен арқаннан, тордан өткізе лақтыру дағдыларын қалыптастыру.  <b>Еңбектеу, өрмелеу.</b> Еденге тігінен тұрған құрсаудан еңбектеу, доғаның астымен өрмелеу, гимнастикалық қабырға бойымен жоғары өрмелеу және одан төмен түсу дағдыларын қалыптастыру.  <b>Тепе-теңдікті сақтау.</b> Тура жолмен, тақтай бойымен, арқан бойымен жүру кезінде тепе-теңдікті сақтау дағдыларын қалыптастыру.</p>
<p><b>Мамыр</b></p>	<p><b>Жалпы дамытушы жаттығулар:</b> Допты бір-біріне бастан асыра беру (алға-артқа), шалқасынан жатып, екі аяғын бірге көтеру, түсіру, велосипед теуіп келе жатқандай аяқтарын қимылдату, түрегеліп тұрып солға, оңға, алға, артқа еңкею, шалқасынан етпетіне аунап түсу және керісінше. Қатарынан 2-3 рет жартылай отырып-тұру, қолды алға созып, қолды тізеге таянып отырып-тұру, тізеден бүгілген аяқты кезек-кезек көтеру; жерге отырып, құм салынған қапшықты табанмен қармау, екі аяқпен секіру.  <b>Негізгі қимылдар:</b>  <b>Жүру.</b> Сапқа тұру. Өз бетінше сапқа тұру, шеңбердегі өз орнын табу (бағдары бойынша) дағдыларын қалыптастыру.  Нық қадаммен алға, нық қадаммен артқа жүру, тізені биікке көтере отырып жүру.  <b>Жүгіру.</b> Әртүрлі бағыттарда, жылдам (10-20 метр) және баяу (50-60сек.) қарқында жүгіру дағдысын қалыптастыру.  <b>Секіру.</b> Бір аяқтан бір аяққа секіру, тура секіру; екі аяқпен секіру (аяқтар бірге-аяқтар алшақ), тереңдікке (15–20 см биіктіктен) секіру дағдыларын қалыптастыру.  <b>Домалату, лақтыру, қағып алу.</b> Көлденең нысанаға, алысқа лақтыру, тура нысанға оң және сол қолмен тік нысанаға көздеп лақтыру, допты тәрбиешіден 1–1,5 метр арақашықтықта лақтыру, үлкен допты екі қолмен арқаннан, тордан өткізе лақтыру дағдыларын қалыптастыру;  <b>Еңбектеу, өрмелеу.</b> Еденге тігінен тұрған құрсаудан</p>

	<p>еңбектеу, доғаның астымен өрмелеу, гимнастикалық қабырға бойымен жоғары өрмелеу және одан төмен түсу дағдыларын қалыптастыру;</p> <p><b>Тепе-теңдікті сақтау.</b> Тура жолмен, тақтай бойымен, арқан бойымен жүру кезінде тепе-теңдікті сақтау дағдыларын қалыптастыру.</p>
--	--

**«Ақкөгершін», «Бүлдіршін» (4-5 жас) ересек топтары**

<b>Айы</b>	<b>Ұйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері</b>
<b>Қыркүйек</b>	<p><b>Жалпы дамытушы жаттығулар:</b> Қолды алға, екі жаққа, жоғары көтеру, тұрған қалыпта қолдарын арқасына апару; саусақтарын бүгіп, қолды айналдыра қимылдауды орындау. Екі қол белде, кезекпен екі жаққа бұрылу, екі қолды екі жаққа жіберу. Оңға, солға иілу, еңкею, шалқаю; алға еңкею; қолдың ұшын аяқ ұшына жеткізу. Екі қолды белге қойып екі жаққа иілу. Отырған және тізерлеп тұрған күйі доп ы өз айналасында домалату. Аяқтың ұшымен көтерілу; екі аяқты кезекпен алға өкшемен содан кейін ұшымен қою, топылдату. Қатарынан 4-5 рет жүрелеп, екі қол белде, екі қолды алдыңғы жақпен екі тұсқа көтеріп, отыру. Аяқтың ұшын созу, табанды бұғу.</p> <p><b>Негізгі қимылдар:</b></p> <p><b>Жүру:</b> Сапқа тұру, сапқа құрылымын өзгертіп қайта тұру. Қатарға бір-бірден сапқа тұру. Қатарға екеуден, үшеуден тұрып, сапты қайта құру, бағдар бойынша түзелу. Сапта бір-бірлеп жүру. Жүруді жүгірумен, секірумен, басқа қимылдармен кезектестіру, қол мен аяқ қимылын үйлестіру, бой түзулігін дұрыс сақтау.</p> <p><b>Жүгіру:</b> Бірқалыпты, аяқтың ұшымен тізені жоғары көтеріп жүгіру, кіші және үлкен қадаммен жүгіру, сапта бір-бірлеп, түрлі бағытта жүгіру. Түрлі тапсырмалармен жүгіру: шапшаң және баяу қарқынмен, жетекшімен ауыса отырып жүгіру. 1-1.5 минут ішінде баяу қарқынмен үздіксіз жүгіру; орта жылдамдықпен жүруді кезектестіре отырып, 40-50 метрге жүгіру.</p> <p><b>Секіру:</b> Бір орнында тұрып, екі аяқпен секіру (2-3 рет жүрумен кезектестіре отырып, 10 рет секіру) 2-3 метрлік қашықтықта алға ұмтыла қос аяқпен секіру; бір орнында оңға, солға бұрылып секіру.</p> <p><b>Домалату, қағып алу, лақтыру:</b> Заттар арасымен доптарды құрсауларды домалату. Допты бір-біріне төменнен лақтыру және қағып алу (1.5 м қашықтықта).</p> <p><b>Еңбектеу, өрмелеу:</b> 8 м дейінгі қашықтықта заттар арасымен тура бағыт бойынша төрттағандап еңбектеу. Тақтайда, орындықта көлденеңінен еңбектеу.</p> <p><b>Тепе-теңдікті сақтау:</b> Сызықтар арасымен (15 см арақашықтық), сызықпен, арқанмен, тақтаймен, гимнастикалық орындықпен, бөренемен жүру. Басқа қап қойып, заттарды аттап өту, бұрылу. Қолын жоғары көтеріп, аяқ ұшымен тұру.</p>
<b>Қазан</b>	<b>Жалпы дамытушы жаттығулар:</b> Қолды алға, екі жаққа,

	<p>жоғары көтеру, тұрған қалыпта қолдарын арқасына апару; саусақтарын бүгіп, қолды айналдыра қимылдауды орындау. Екі қол белде, кезекпен екі жаққа бұрылу, екі қолды екі жаққа жіберу. Оңға, солға иілу, еңкею, шалқаю; алға еңкею; қолдың ұшын аяқ ұшына жеткізу. Екі қолды белге қойып екі жаққа иілу. Отырған және тізерлеп тұрған күйі доп ы өз айналасында домалату. Аяқтың ұшымен көтерілу; екі аяқты кезекпен алға өкшемен содан кейін ұшымен қою, топылдату. Қатарынан 4-5 рет жүрелеп, екі қол белде, екі қолды алдыңғы жақпен екі тұсқа көтеріп, отыру. Аяқтың ұшын созу, табанды бұғу.</p> <p><b>Негізгі қимылдар:</b></p> <p><b>Жүру.</b> Сапқа тұру, сапқа құрылымын өзгертіп қайта тұру. Қатарға бір-бірден сапқа тұру. Қатарға екеуден, үшеуден тұрып, сапты қайта құру, бағдар бойынша түзелу. Сапта бір-бірлеп жүру. Жүруді жүгірумен, секірумен, басқа қимылдармен кезектестіру, қол мен аяқ қимылын үйлестіру, бой түзулігін дұрыс сақтау.</p> <p><b>Жүгіру.</b> Түрлі тапсырмалармен жүгіру: шапшаң және баяу қарқынмен, жетекшімен ауыса отырып жүгіру.</p> <p><b>Секіру.</b> Баланың қолын көтергендегі биіктіктен жоғары ілінген нәрсеге орнынан секіру арқылы затты жанап өту, 4-5 сызық арқылы орнынан ұзындыққа секіру (сызықтардың арақашықтығы 40-50 см).</p> <p><b>Домалату, қағып алу, лақтыру.</b> Допты екі қолмен бастан асыра кедергі арқылы лақтыру (2 м қашықтықтан). Допты жоғары лақтыру және екі қолмен қағып алу (қатарынан 3-4 рет).</p> <p><b>Еңбектеу, өрмелеу.</b> Табан мен алақанға сүйеніп төрттағандап еңбектеу. 50 см жоғары көтерілген арқанның астынан оң және сол бүйірмен алға еңбектеп кіру.</p> <p><b>Тепе-теңдікті сақтау.</b> Қолын беліне қойып, бір аяқпен тұру. Қолын беліне қойып, екі жаққа айналу. Ойлы-қырлы тақтаймен жүру.</p>
<p><b>Қараша</b></p>	<p><b>Жалпы дамытушы жаттығулар:</b> Қолды алға, екі жаққа, жоғары көтеру, тұрған қалыпта қолдарын арқасына апару; саусақтарын бүгіп, қолды айналдыра қимылдауды орындау. Екі қол белде, кезекпен екі жаққа бұрылу, екі қолды екі жаққа жіберу. Оңға, солға иілу, еңкею, шалқаю; алға еңкею; қолдың ұшын аяқ ұшына жеткізу. Екі қолды белге қойып екі жаққа иілу. Отырған және тізерлеп тұрған күйі доп ы өз айналасында домалату. Аяқтың ұшымен көтерілу; екі аяқты кезекпен алға өкшемен содан кейін ұшымен қою, топылдату. Қатарынан 4-5 рет жүрелеп, екі қол белде, екі қолды алдыңғы жақпен екі тұсқа көтеріп, отыру. Аяқтың ұшын созу, табанды бұғу.</p> <p><b>Негізгі қимылдар:</b></p>



	<p><b>Жүру:</b> Сапқа тұру, сапқа құрылымын өзгертіп қайта тұру. Қатарға бір-бірден сапқа тұру. Қатарға екеуден, үшеуден тұрып, сапты қайта құру, бағдар бойынша түзелу. Сапта бір-бірлеп жүру. Жүруді жүгірумен, секірумен, басқа қимылдармен кезектестіру, қол мен аяқ қимылын үйлестіру, бой түзулігін дұрыс сақтау.</p> <p><b>Жүгіру:</b> 1-1.5 минут ішінде баяу қарқынмен үздіксіз жүгіру; орта жылдамдықпен жүруді кезектестіре отырып, 40-50 метрге жүгіру.</p> <p><b>Секіру:</b> 20-25 см биіктікке секіру; бір аяқпен секіру (шамамен 4-5 рет оң және сол аяқпен).</p> <p><b>Домалату, қағып алу, лақтыру:</b> Допты немесе құм толтырылған қалташаны алысқа дәлдеп лақтыру (3.5-6.5 м кем емес). Оң және сол қолмен көлденең нысынаға (2-2.5 м қашықтықтан) лақтыру.</p> <p><b>Еңбектеу, өрмелеу:</b> Тігінен қойылған бірнеше құрсаудан еңбектеп өту.</p> <p><b>Тепе-теңдікті сақтау:</b> Көлбеу тақтаймен (ені 2 см, биіктігі 30-35 см) жоғары және төмен жүру және жүгіру.</p> <p><b>Спорттық жаттығулар.</b> Шаңғымен жүру. Бірінің артынан бірі ауыспалы қадаммен алға жылжу, оң және сол аяқтарымен сырғанау. Бір орнында тұрып оңға, солға бұрылу, айналу.</p>
<p><b>Желтоқсан</b></p>	<p><b>Жалпы дамытушы жаттығулар:</b> Қолды алға, екі жаққа, жоғары көтеру, тұрған қалыпта қолдарын арқасына апару; саусақтарын бүгіп, қолды айналдыра қимылдауды орындау. Екі қол белде, кезекпен екі жаққа бұрылу, екі қолды екі жаққа жіберу. Оңға, солға иілу, еңкею, шалқаю; алға еңкею; қолдың ұшын аяқ ұшына жеткізу. Екі қолды белге қойып екі жаққа иілу. Отырған және тізерлеп тұрған күйі доп ы өз айналасында домалату. Аяқтың ұшымен көтерілу; екі аяқты кезекпен алға өкшемен содан кейін ұшымен қою, топылдату. Қатарынан 4-5 рет жүрелеп, екі қол белде, екі қолды алдыңғы жақпен екі тұсқа көтеріп, отыру. Аяқтың ұшын созу, табанды бұғу.</p> <p><b>Негізгі қимылдар:</b></p> <p><b>Жүру.</b> Сапқа тұру, сапқа құрылымын өзгертіп қайта тұру. Қатарға бір-бірден сапқа тұру. Қатарға екеуден, үшеуден тұрып, сапты қайта құру, бағдар бойынша түзелу. Сапта бір-бірлеп жүру. Жүруді жүгірумен, секірумен, басқа қимылдармен кезектестіру, қол мен аяқ қимылын үйлестіру, бой түзулігін дұрыс сақтау.</p> <p><b>Жүгіру.</b> Бірқалыпты, аяқтың ұшымен тізені жоғары көтеріп жүгіру, кіші және үлкен қадаммен жүгіру, сапта бір-бірлеп, түрлі бағытта жүгіру. 1-1.5 минут ішінде баяу қарқынмен үздіксіз жүгіру; орта жылдамдықпен жүруді кезектестіре отырып, 40-50 метрге жүгіру.</p>

	<p><b>Секіру.</b> Қысқа секіртпемен секіру (демалу үзілістері бар 2-3 реттен 10 секіру).</p> <p><b>Домалату, қағып алу, лақтыру.</b> Оң және сол қолмен көлденең нысынаға (2-2.5 м қашықтықтан) доп немесе қалташа лақтыру, 1.5 м қашықтықтан тігінен (нысана ортасының биіктігі 1.5 м) нысанаға дәлдеп лақтыру.</p> <p><b>Еңбектеу, өрмелеу.</b> Гимнастикалық қабырға бойынша жоғары – төмен кезектескен қадаммен өрмелеу, аралықтан аралыққа, оңға, солға ауысу.</p> <p><b>Тепе-теңдікті сақтау.</b> Еденнен 20-25 см көтерілген баспалдақ тақтайдан, қолдың түрлі қалпымен үрленген доптан (бір-бірінен қашық қойылған 5-6 доп арқылы кезекпен) аттап өту.</p> <p><b>Спорттық жаттығулар:</b> Шанамен сырғанау. Төбешіктен сырғанау. Бір-бірін сырғанату. Шаналармен төбешікке көтерілу, төбешіктен түскенде тежеуге, мұзды жолдармен өздігінен сырғанау. Шаңғымен жүру. Шаңғымен бірінің артынан бірі сырғымалы қадаммен жүру. Төбешікке қосалқы қадаммен, қырымен көтерілу. (ересектердің көмегімен шаңғыны киіп, шешеді).</p>
<p><b>Қантар</b></p>	<p><b>Жалпы дамытушы жаттығулар.</b> Қолдарды басқа қою, оларды екі жаққа созу және түсіру, орындықтың арқасына, қабырғаға арқасымен сүйене отырып, қолды екі жақтан жоғары көтеру, таяқты (күрсау) жоғары көтеру, иықтан асырып түсіру, бастапқы қалыптан қолдарды буынынан жан- жағына айналдыру.</p> <p><b>Негізгі қимылдар:</b></p> <p><b>Жүру.</b> Сапқа тұру, сап құрылымын өзгертіп қайта тұру. Қатарға бір-бірден сапқа, шеңберге тұру. Қатарға екеуден, үшеуден тұрып, сапты қайтадан құру, бағдар бойынша теңелу; оңға, солға айналу, бұрылыстар, ажырату және жақындату. Сапта бір-бірден, екеуден, аяқтың ұшымен, өкшемен, табанмен, табанның ішкі жағымен, тізені жоғары көтеріп, ұсақ және алшақ адымдап жүру.</p> <p><b>Жүгіру.</b> Қалыпты, аяқтың ұшымен, тізені жоғары көтеріп; ұсақ және алшақ адыммен, сапта бір-бірден және жұппен, түрлі бағытта, бытырап жүгіру. Жетекшінің ауысуымен, қарқынды жылдамдатып және ақырын жүгіру. Жай қарқында үздіксіз жүгіру; 50–60 метрге жүгіру. 5 метрден 3 рет жүгіру. Түрлі бағытта жүгіру, қағып алып жүгіру.</p> <p><b>Секіру.</b> Бір орында тұрып екі аяқпен секіру, алға ұмтыла секіру, бір орында тұрып оңға, солға бұрылып секіру.</p> <p><b>Домалату, қағып алу, лақтыру.</b> Доптарды, күрсауларды домалату. Допты бір-біріне төменнен лақтыру, басынан асыра лақтыру және оны қағып алу.</p> <p><b>Еңбектеу, өрмелеу.</b> Көлденең және көлбеу орындықта</p>

	<p>төрттағандап еңбектеу. Гимнастикалық орындықта қолдарымен тартылу арқылы ішімен еңбектеу.</p> <p><b>Тепе-теңдікті сақтау:</b> Сызықтар арасымен ( 10 см арақашықтық), сызықпен; арқанмен тақтаймен, гимнастикалық орындықпен, бөренемен жүру.</p> <p><b>Спорттық жаттығулар:</b> Велосипед, самокат тебу. Шеңбер бойымен және тура жолмен өз бетінше екі дөңгелекті велосипед тебу. Оңға және солға бұрылу.</p> <p><b>Сауықтыру-шынықтыру шаралары</b> Шынықтырудың барлық түрлерін, жалпы және жергілікті су шараларын жүргізу: дымқыл шүберекпен сүртіну, аяқтарды, денені шаю, әрбір тамақтанғаннан кейін ауызды шаю. Қимылдауға ыңғайлы, жеңіл киіммен желдетілген бөлмеде дене жаттығуларын орындау. Тыныс алу жолдарын шынықтыру.</p>
<p><b>Ақпан</b></p>	<p><b>Жалпы дамытушы жаттығулар:</b> Отырған күйі арт жаққа қолмен сүйене отырып, екі аяқты жоғары көтеру, бүгу және жазу, төмен түсіру, кезекпен аяқты бүгу және жазу, көтеру және түсіру. <b>Негізгі қимылдар:</b></p> <p><b>Жүру:</b> Сапқа тұру, сап құрылымын өзгертіп қайта тұру. Қатарға бір-бірден сапқа, шеңберге тұру. Қатарға екеуден, үшеуден тұрып, сапты қайтадан құру, бағдар бойынша теңелу; оңға, солға айналу, бұрылыстар, ажырату және жақындату. Қозғалыс бағытын өзгертіп жүру, "жыланша" ирелеңдеп жүру, бытырап, қосымша қадаммен алға, шет жағына жүру.</p> <p><b>Жүгіру.</b> Қалыпты, аяқтың ұшымен, тізені жоғары көтеріп; ұсақ және алшақ адыммен, сапта бір-бірден және жұппен, түрлі бағытта, бытырап жүгіру. Жетекшінің ауысуымен, қарқынды жылдамдатып және ақырын жүгіру. Жай қарқында үздіксіз жүгіру; 50–60 метрге жүгіру. 5 метрден 3 рет жүгіру. Түрлі бағытта жүгіру, қағып алып жүгіру;</p> <p><b>Секіру.</b> Аяқты бірге, алшақ қойып, біреуін – алға, екіншісін – артқа қойып, бір орында тұрып секіру.</p> <p><b>Домалату, қағып алу, лақтыру.</b> Допты екі қолымен басынан асыра және бір қолымен кедергі арқылы лақтыру ( 2 м арақашықтық). Допты жоғары лақтыру, еденге ұру және оны екі қолымен қағып алу, допты жерге ұру.</p> <p><b>Еңбектеу, өрмелеу.</b> Табан мен алақанға сүйеніп, төрттағандап еңбектеу.</p> <p><b>Тепе-теңдікті сақтау.</b> Қырлы тақтаймен жүру, көлбеу тақтайда жоғары-төмен жүру және жүгіру.</p> <p><b>Спорттық жаттығулар:</b> Шанамен сырғанау. Төбешіктен сырғанау, бір-бірін сырғанату; сырғанау. Мұзды жолдармен өздігінен сырғанау.</p> <p><b>Сауықтыру-шынықтыру шаралары</b></p>

	<p>Шынықтырудың барлық түрлерін, жалпы және жергілікті су шараларын жүргізу: дымқыл шүберекпен сүртіну, аяқтарды, денені шаю, әрбір тамақтанғаннан кейін ауызды шаю. Қимылдауға ыңғайлы, жеңіл киіммен желдетілген бөлмеде дене жаттығуларын орындау. Тыныс алу жолдарын шынықтыру.</p>
<p><b>Наурыз</b></p>	<p><b>Жалпы дамытушы жаттығулар:</b> Зат ұстаған қолдарын созған қалыппен шалқасынан жатқан күйі етпетіне бұрылып жату, етпетінен жатқан қалпы иығын, басын, қолдарын алға созып көтеру. <b>Негізгі қимылдар:</b></p> <p><b>Жүру.</b> Сапқа тұру, сап құрылымын өзгертіп қайта тұру. Қатарға бір-бірден сапқа, шеңберге тұру. Қатарға екеуден, үшеуден тұрып, сапты қайтадан құру, бағдар бойынша теңелу; оңға, солға айналу, бұрылыстар, ажырату және жақындату. Жүруді жүгірумен, секірумен кезектестіріп, бағытты, қарқынды өзгертіп жүру. Жүруді басқа қимылдармен кезектестіріп, белгі бойынша тоқтап жүру.</p> <p><b>Жүгіру.</b> Қалыпты, аяқтың ұшымен, тізені жоғары көтеріп; ұсақ және алшақ адыммен, сапта бір-бірден және жұппен, түрлі бағытта, бытырап жүгіру. Жетекшінің ауысуымен, қарқынды жылдамдатып және ақырын жүгіру. Жай қарқында үздіксіз жүгіру; 50–60 метрге жүгіру. 5 метрден 3 рет жүгіру. Түрлі бағытта жүгіру, қағып алып жүгіру;</p> <p><b>Секіру.</b> Затты жанау арқылы орнынан жоғары секіру; биіктігі 5–10 см 2–3 заттың үстінен кезектесе секіру.</p> <p><b>Домалату, қағып алу, лақтыру.</b> Допты жоғары лақтыру, еденге ұру және оны екі қолымен қағып алу, допты жерге ұру.</p> <p><b>Еңбектеу, өрмелеу.</b> 50 см жоғары көтерілген арқанның, доғаның, таяқтың астынан оң және сол бүйірмен алға еңбектеп кіру.</p> <p><b>Тепе-теңдікті сақтау.</b> Бір-бірінен қашық қойылған үрленген 5–6 доп арқылы кезекпен, қолдың түрлі қалпымен аттап өту, түрлі жағдайда тепе-теңдікті сақтау. Қырлы тақтаймен жүру, көлбеу тақтайда жоғары-төмен жүру және жүгіру.</p> <p><b>Спорттық жаттығулар.</b> Велосипед тебу. Екі және үш дөңгелекті велосипед тебу. Оңға, солға бұрылу.</p>
<p><b>Сәуір</b></p>	<p><b>Жалпы дамытушы жаттығулар:</b> Тізесін бүгіп тұрып, аяқтарды кезекпен көтеру; өкшемен таяқтың, арқанның үстіне, аяқтың ұшымен еденге сүйене отырып, қырындап жүру.</p> <p><b>Негізгі қимылдар:</b></p> <p><b>Жүру.</b> Қозғалыс бағытын өзгертіп жүру, "жыланша" ирелендеп жүру, бытырап, қосымша қадаммен алға, шет жағына жүру. Жүруді жүгірумен, секірумен кезектестіріп, бағытты, қарқынды өзгертіп жүру. Жүруді басқа қимылдармен кезектестіріп, белгі бойынша тоқтап жүру;</p>

	<p><b>Жүгіру.</b> Қалыпты, аяқтың ұшымен, тізені жоғары көтеріп; ұсақ және алшақ адыммен, сапта бір-бірден және жұппен, түрлі бағытта, бытырап жүгіру. Жетекшінің ауысуымен, қарқынды жылдамдатып және ақырын жүгіру. Жай қарқында үздіксіз жүгіру; 50–60 метрге жүгіру. 5 метрден 3 рет жүгіру. Түрлі бағытта жүгіру, қағып алып жүгіру;</p> <p><b>Секіру.</b> 20–25 см биіктіктен секіру; бір орында тұрып, ұзындыққа 4–6 сызықтың үстінен секіру (сызықтардың арақашықтығы 40–50 см).</p> <p><b>Домалату, қағып алу, лақтыру.</b> Заттарды алысқа дәлдеп лақтыру ( 3,5–6,5 метрден кем емес); затты тігінен (нысана ортасының биіктігі 1,5 м) 1,5–2 м арақашықтықтан және көлденеңінен ( 2–2,5 м арақашықтықта) оң, сол қолмен лақтыру;</p> <p><b>Еңбектеу, өрмелеу.</b> Бөрене, гимнастикалық орындық арқылы еңбектеп өту.</p> <p><b>Тепе-теңдікті сақтау:</b> Бір-бірінен қашық қойылған үрленген 5–6 доп арқылы кезекпен, қолдың түрлі қалпымен аттап өту, түрлі жағдайда тепе-теңдікті сақтау.</p> <p><b>Спорттық жаттығулар:</b> Велосипед, самокат тебу. Үш дөңгелекті велосипед және самокат тебу. Оңға, солға бұрылыстарды орындау.</p>
<p><b>Мамыр</b></p>	<p><b>Жалпы дамытушы жаттығулар:</b> Тізесін бүгіп тұрып, аяқтарды кезекпен көтеру; өкшемен таяқтың, арқанның үстіне, аяқтың ұшымен еденге сүйене отырып, қырындап жүру, аяқтың саусақтарымен жіпті жинау, құмы бар қаптарды іліп алып, бір орыннан басқа орынға ауыстыру, аяқ өкшесін айналдыру.</p> <p><b>Негізгі қимылдар:</b></p> <p><b>Жүру:</b> Сапқа тұру, сап құрылымын өзгертіп қайта тұру. Қатарға бір-бірден сапқа, шеңберге тұру. Қатарға екеуден, үшеуден тұрып, сапты қайтадан құру, бағдар бойынша теңелу; оңға, солға айналу, Жүруді жүгірумен, секірумен кезектестіріп, бағытты, қарқынды өзгертіп жүру. Жүруді басқа қимылдармен кезектестіріп, белгі бойынша тоқтап жүру;</p> <p><b>Жүгіру.</b> Қалыпты, аяқтың ұшымен, тізені жоғары көтеріп; ұсақ және алшақ адыммен, сапта бір-бірден және жұппен, түрлі бағытта, бытырап жүгіру. Жетекшінің ауысуымен, қарқынды жылдамдатып және ақырын жүгіру. Жай қарқында үздіксіз жүгіру; 50–60 метрге жүгіру. 5 метрден 3 рет жүгіру. Түрлі бағытта жүгіру, қағып алып жүгіру;</p> <p><b>Секіру.</b> Аяқты бірге, алшақ қойып, біреуін – алға, екіншісін – артқа қойып, бір орында тұрып секіру. Затты жанау арқылы орнынан жоғары секіру; биіктігі 5–10 см 2–3 заттың үстінен кезектесе секіру.</p>

**Домалату, қағып алу, лақтыру.** Допты екі қолымен басынан асыра және бір қолымен кедергі арқылы лақтыру ( 2 м арақашықтық). Допты жоғары лақтыру, еденге ұру және оны екі қолымен қағып алу, допты жерге ұру.

**Еңбектеу, өрмелеу.** Бөрене, гимнастикалық орындық арқылы еңбектеп өту. Гимнастикалық қабырға бойынша жоғары-төмен кезектескен кадаммен өрмелеу, оң аралықтан сол аралыққа ауысу.

**Спорттық жаттығулар.** Велосипед,самокат тебу.Үш дөңгелекті велосипед және самокат тебу. Оңға, солға бұрылыстарды орындау.

**«Қарлығаш» мектепалды даярлық тобы (5-6 жас)**

Айы	Ұйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері
Қыркүйек	<p><b>Жалпы дамытушы жаттығулар.</b> Қолды алға көтеріп оңға, солға бұрылу. Гимнастикалық қабырғаға қарап тұрып, белінің тұсындағы тақтайшаны ұстап, алға еңкею. Гимнастикалық қабырғаға арқасымен сүйеніп тұрып, белінің деңгейіндегі рейкадан ұстап, аяқты кезектестіре бұғу және тік көтеру. Алға еңкейіп, алақанын еденге тигізу. Қолдарын айқастырып желкеге қою, қолды жазып, екі жаққа созу. Алға қарай еңкейіп, алақанды еденге тигізу; артқы жағынан қолды айқастырып көтеру; қолды жоғары көтеріп, жан-жаққа бұрылу. Отырып алға қарай еңкею, тізерлеп тұрып алға еңкею.</p> <p><b>Негізгі қимылдар:</b></p> <p><b>Жүру.</b> Сапта бір-бірден, екеуден, үшеуден жүру; аяқтың ұшымен, аяқтың ішкі және сыртқы қырымен жүру; тізені жоғары көтеріп жүру, заттардан бір қырымен аттап жүру; белгі бойынша басқа бағытқа бұрылып жүру, қолдың бастапқы қалыптарын өзгерте отырып, әртүрлі қарқында секіргіштен аттап жүру; ересектің белгісімен тоқтап, қозғалыс бағытын өзгертіп, шашырап жүру; заттардың, кегльдердің арасымен, жіптерден аттап жүру; қосалқы қадаммен алға қарай жүру.</p> <p><b>Жүгіру.</b> Шашырап, жұппен, қатармен бір-бірден, екеуден, үшеуден тізені жоғары көтеріп жүгіру; бір сызыққа қойылған заттардың арасымен, кедергілердің арасымен өту арқылы «жыланша» жүгіру, кедергілерден өту арқылы әртүрлі жылдамдықпен – баяу, жылдам, орташа қарқынмен 1,5–2 мин тоқтамай жүгіру; жүрумен алмастыра отырып, 100-120 метр арақашықтықта жүгіру; белгіленген жерге дейін жылдамдыққа (ұзындығы 20 м) жүгіру.</p> <p><b>Секіру.</b> Бір орында тұрып, алға қарай 3–4 м қашықтыққа жылжу арқылы секіру, екі тізенің арасына қапшықты қысып алып, түзу бағытта (арақашықтығы 6 м) қос аяқпен секіру; қос аяқпен заттардың арасымен (арақашықтығы 4 м), оң және сол аяқты алмастырып, заттардың арасымен (арақашықтығы 3 м), бір орында тұрып биіктікке секіру (6-8 метр);</p> <p><b>Лақтыру, қағып алу, домалату.</b> Допты жоғары, жіптің үстінен лақтыру және екі қолымен, бір қолымен (оң және сол қолын алмастыру) қағып алу; допты бір қатарға қойылған заттардың арасымен домалату.</p> <p><b>Еңбектеу, өрмелеу.</b> Жүру мен жүгіруді алмастырып, заттардың арасымен «жыланша» төрттағандап еңбектеу, кедергілер арасынан еңбектеу; допты басымен итеріп,</p>

	<p>төрттағандап еңбектеу (арақашықтығы 3-4 м); гимнастикалық скамейка бойымен қолымен тартылып, иықтары мен тізелеріне сүйене отырып, етпетімен өрмелеу. Бірнеше заттардан еңбектеп өту, әртүрлі тәсілдермен құрсаудың ішіне еңбектеп өту, гимнастикалық қабырғамен өрмелеу және бір гимнастикалық қабырғадан екіншісіне ауысып өрмелеу.</p> <p><b>Тепе-теңдікті сақтау.</b> Заттардан аттап жүру, шектелген жазықтықтың үстімен қосалқы қадаммен, аяқтың ұшымен жүру. Скамейканың үстіне қойылған текшелерден аттап жүру, арқан бойымен бір қырымен, қосалқы қадаммен (өкшені арқанға, аяқ ұшын еденге қою) жүру.</p> <p><b>Спорттық жаттығулар</b></p> <p>Дене шынықтыру мен спортқа қызығушылықты ояту және дене шынықтырумен, спортпен айналысуға баулу. Спорт түрлерімен таныстыруды жалғастыру. Спорт залда және спорт алаңында қауіпсіздікті сақтауға баулу. Шанамен сырғанау. Бір-бірін шанамен сырғанату, төбешіктен бір-бірлеп және екі-екіден шанамен сырғанау.</p>
<p><b>Қазан</b></p>	<p><b>Жалпы дамытушы жаттығулар.</b> Қолды алға, екі жаққа, жоғары көтеру, тұрған қалыпта қолдарын арқасына апару; саусақтарын бүгіп, қолды айналдыра қимылдауды орындау. Екі қол белде, кезекпен екі жаққа бұрылу, екі қолды екі жаққа жіберу. Оңға, солға иілу, еңкею, шалқаю; алға еңкею; қолдың ұшын аяқ ұшына жеткізу. Екі қолды белге қойып екі жаққа иілу. Отырған және тізерлеп тұрған күйі доп ы өз айналасында домалату. Аяқтың ұшымен көтерілу; екі аяқты кезекпен алға өкшемен содан кейін ұшымен қою, топылдату. Қатарынан 4-5 рет жүрелеп, екі қол белде, екі қолды алдыңғы жақпен екі тұсқа көтеріп, отыру. Аяқтың ұшын созу, табанды бұғу.</p> <p><b>Негізгі қимылдар:</b></p> <p><b>Жүру.</b> Сапта бір қатармен, аяқтың ұшымен, өкшемен жүру; тізеден бүгілген аяқты жоғары көтеру, заттарды аттап өту, түрлі қарқында, тәрбиешінің белгісімен тоқтау, қозғалыс бағытын өзгерту, шашырап, заттар арасымен, адымдап алға қарай жүру, қадамды алмастыра жүру, жүру мен жүгіруді қайталап кезектестіру.</p> <p><b>Жүгіру.</b> Шашырап, жұптасып, бір қатармен, заттарды аттап, бір сызыққа қойылған заттар арасымен "жыланша" ирелеңдеп, кедергілерден өту арқылы, табиғи жағдайларда кедергілерден өту арқылы, түрлі жылдамдықпен – баяу, жылдам, орташа қарқынмен 1,5–2 мин тоқтаусыз жүгіру.</p> <p><b>Секіру.</b> Бір аяқпен және қос аяқпен құрсаудан құрсауға секіру (арақашықтықтығы 40 сантиметр), алға айналдыра отырып, ұзын және қысқа секіргіштен секіру, оң және сол аяқты алмастыра отырып, арқаннан, сызықтан секіру, тұрған</p>



	<p>орнында айналып секіру; биіктіктен секіру, 20 см дейінгі биіктіктікке секіру.</p> <p><b>Лақтыру, қағып алу, домалату.</b> Лақтыру, қағып алу, домалату: қос қолмен допты жоғары, жіптің үстінен лақтыру, допты еденнен ыршытып жоғары лақтырып, қос қолмен қағып алу (4–5 рет), допты бір қатарға қойылған заттар арасымен домалату, допты қабырғаға ұрып және еденнен ыршытып қос қолмен қағып алу, 2–2,5 м арақашықтықтағы нысанаға құм салынған қапшықты, асықты дәлдеп лақтыру, допты екі қолымен бір-біріне (арақашықтығы 1,5–2 м) басынан асыра лақтыру, допты екі қолымен заттар арасымен жүргізу (арақашықтығы 4 м), алға қарай жылжып, қос қолмен допты лақтырып, қайта қағып алу (арақашықтығы 4–5 м).</p> <p><b>Еңбектеу, өрмелеу.</b> Жүру мен жүгіруді алмастырып, заттардың арасымен «жыланша» төрттағандап еңбектеу.</p> <p><b>Тепе-теңдікті сақтау.</b> Қолын беліне қойып, бір аяқпен тұру. Қолын беліне қойып, екі жаққа айналу. Ойлы-қырлы тақтаймен жүру.</p> <p><b>Спорттық жаттығулар.</b> Велосипед, самокат тебу. Шеңбер бойымен және тура жолмен екі дөңгелекті велосипед тебу. Оңға және солға бұрылу.</p> <p><b>Қимылды ойындар.</b></p> <p>Бінта 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.</p> <p><b>Музыкалық-ырғақтық қимылдар.</b> Музыка ырғағына сәйкес түрлі қарқында қимылдар жасау. Өздеріне таныс дене жаттығуларын музыка әуенімен әсем де, ырғақты етіп орындау. Аяқты өкшеге кезектестіріп қойып, топылдату. Бір қырымен тізе бүге отырып жүру. Қарапайым музыка ырғағына сай қолды шапалақтау. Түзу бағытта шоқырақтап жүру. Жұптасып, шеңбер бойымен қозғалу.</p>
<p><b>Қараша</b></p>	<p><b>Жалпы дамытушы жаттығулар.</b> Екі қолды белге қойып екі жаққа иілу. Отырған және тізерлеп тұрған күйі доп ы өз айналасында домалату. Аяқтың ұшымен көтерілу; екі аяқты кезекпен алға өкшемен содан кейін ұшымен қою, топылдату. Қатарынан 4-5 рет жүрелеп, екі қол белде, екі қолды алдыңғы жақпен екі тұсқа көтеріп, отыру. Аяқтың ұшын созу, табанды бүгу.</p> <p><b>Негізгі қимылдар:</b></p>

**Жүру.** Сапқа тұру, сапқа құрылымын өзгертіп қайта тұру.

Қатарға бір-бірден сапқа тұру. Қатарға екеуден, үшеуден тұрып, сапты қайта құру, бағдар бойынша түзелу.

Сапта бір-бірлеп жүру. Жүруді жүгірумен, секірумен, басқа қимылдармен кезектестіру, қол мен аяқ қимылын үйлестіру, бой түзулігін дұрыс сақтау.

**Жүгіру.** Шашырап, жұппен, қатармен бір-бірден, екеуден, үшеуден тізені жоғары көтеріп жүгіру; бір сызыққа қойылған заттардың арасымен, кедергілердің арасымен өту арқылы «жыланша» жүгіру, кедергілерден өту арқылы әртүрлі жылдамдықпен – баяу, жылдам, орташа қарқынмен 1,5–2 минут тоқтамай жүгіру; жүрумен алмастыра отырып, 100-120 метр арақашықтықта жүгіру; белгіленген жерге дейін жылдамдыққа (ұзындығы 20 метр) жүгіру.

**Секіру.** Бір орында тұрып, алға қарай 3–4 м қашықтыққа жылжу арқылы секіру, тізенің арасына қапшықты қысып, қос аяқтап; түзу бағытта (арақашықтығы 6 м); қос аяқтап заттар арасымен (арақашықтығы 4 м), оң және сол аяқтарымен кезектесіп заттар арасымен (арақашықтығы 3 м), орнынан биіктікке, арқаннан, сызықтан аттап секіру, оң және сол аяғын кезектестіріп секіру, биіктіктен секіру, 20 см дейінгі биіктіктікке секіру.

**Лақтыру, домалату, қағып алу.** Допты немесе құм толтырылған қалташаны алысқа дәлдеп лақтыру. Оң және сол қолмен көлденең нысынаға (1,5-2 м қашықтықтан) лақтыру.

**Еңбектеу, өрмелеу.** Жүру мен жүгіруді алмастырып, заттардың арасымен «жыланша» төрттағандап еңбектеу, кедергілер арасынан еңбектеу; допты басымен итеріп, төрттағандап еңбектеу (арақашықтығы 3-4 метр); гимнастикалық скамейка бойымен қолымен тартылып, иықтары мен тізелеріне сүйене отырып, етпетімен өрмелеу; бірнеше заттардан еңбектеп өту, әртүрлі тәсілдермен құрсаудың ішіне еңбектеп өту, гимнастикалық қабырғамен өрмелеу және бір гимнастикалық қабырғадан екіншісіне ауысып өрмелеу.

**Тепе-теңдікті сақтау.** Көлбеу тақтаймен жоғары және төмен жүру және жүгіру.

**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. Шанамен сырғанау. Бір-бірін шанамен сырғанату, төбешіктен бір-бірлеп және екі-екіден шанамен сырғанау.

	<p><b>Қимылды ойындар.</b>          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.</p>
<p><b>Желтоқсан</b></p>	<p><b>Жалпы дамытушы жаттығулар.</b> Допты жоғарыдан (алға және артқа) бір-біріне беру. Қолды алға көтеріп оңға, солға бұрылу. Гимнастикалық қабырғаға қарап тұрып, белінің тұсындағы тақтайшаны ұстап, алға еңкею. Гимнастикалық қабырғаға арқасымен сүйеніп тұрып, белінің деңгейіндегі рейкадан ұстап, аяқты кезектестіре бұғу және тік көтеру. Алға еңкейіп, алақанын еденге тигізу. Қолдарын айқастырып желкеге қою, қолды жазып, екі жаққа созу. Алға қарай еңкейіп, алақанды еденге тигізу; артқы жағынан қолды айқастырып көтеру; қолды жоғары көтеріп, жан-жаққа бұрылу. Отырып алға қарай еңкею, тізерлеп тұрып алға еңкею.</p> <p><b>Негізгі қимылдар:</b>  <b>Жүру:</b> Сапқа тұру, сапқа құрылымын өзгертіп қайта тұру. Қатарға бір-бірден сапқа тұру. Қатарға екеуден, үшеуден тұрып, сапты қайта құру, бағдар бойынша түзелу. Сапта бір-бірлеп жүру. Жүруді жүгірумен, секірумен, басқа қимылдармен кезектестіру, қол мен аяқ қимылын үйлестіру, бой түзулігін дұрыс сақтау.  <b>Жүгіру:</b> Бірқалыпты, аяқтың ұшымен тізені жоғары көтеріп жүгіру, кіші және үлкен қадаммен жүгіру, сапта бір-бірлеп, түрлі бағытта жүгіру. 1-1.5 минут ішінде баяу қарқынмен үздіксіз жүгіру; орта жылдамдықпен жүруді кезектестіре отырып, 100-120 метрге жүгіру.  <b>Секіру.</b> Бір орында тұрып, алға қарай 3–4 метр қашықтыққа жылжу арқылы секіру, екі тізенің арасына қапшықты қысып алып, түзу бағытта (арақашықтығы 6 метр) қос аяқпен 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); бір аяқпен және қос аяқпен құрсаудан құрсауға секіру (арақашықтықтығы 40 сантиметр), алға айналдыра отырып, ұзын және қысқа секіргіштен секіру, оң және сол аяқты алмастыра отырып, арқаннан, сызықтан секіру, тұрған орнында айналып секіру; биіктіктен секіру, 20 сантиметр дейінгі биіктікке секіру.  <b>Домалату, қағып алу, лақтыру.</b> Допты жоғары, жіптің үстінен лақтыру және екі қолымен, бір қолымен (оң және сол қолын алмастыру) қағып алу; допты бір қатарға қойылған заттардың арасымен домалату.</p>

	<p><b>Еңбектеу, өрмелеу.</b> Гимнастикалық қабырға бойынша жоғары – төмен кезектескен қадаммен өрмелеу, аралықтан аралыққа, оңға, солға ауысу.</p> <p><b>Тепе-теңдікті сақтау:</b> Еденнен көтерілген баспалдақ тақтайдан, қолдың түрлі қалпымен үрленген доптан (бір-бірінен қашық қойылған 5-6 доп арқылы кезекпен) аттап өту.</p> <p><b>Спорттық жаттығулар.</b> Шаңғымен жүру. Шаңғымен бірінің артынан бірі сырғымалы қадаммен жүру. Төбешікке қосалқы қадаммен, қырымен көтерілу. (ересектердің көмегімен шаңғыны киіп, шешеді). Шанамен сырғанау. Бір-бірін шанамен сырғанату, төбешіктен бір-бірлеп және екі-екіден шанамен сырғанау.</p>
<p><b>Қаңтар</b></p>	<p><b>Жалпы дамытушы жаттығулар.</b> Арқаға арналған жаттығулар: отырып алға, артқа еңкею (5–6 рет), стретчинг элементтері бар жаттығуларды орындау, қолдың көмегімен етпетінен жатып еңбектеу (3 метр).</p> <p><b>Негізгі қимылдар:</b></p> <p><b>Жүру.</b> Сапқа бір, екі, үш қатармен тұру, бір-бірінің жанына және бір-бірінің артынан сапқа тұру, орнында айналу, оңға, солға бұрылу, сап түзеп, бір және екі, үш қатармен қайта тұру.</p> <p><b>Жүгіру.</b> Қалыпты, аяқтың ұшымен, тізені жоғары көтеріп; ұсақ және алшақ адыммен, сапта бір-бірден және жұппен, түрлі бағытта, бытырап жүгіру. Жетекшінің ауысуымен, қарқынды жылдамдатып және ақырын жүгіру. Жай қарқында үздіксіз жүгіру.</p> <p><b>Секіру.</b> Бір аяқпен және қос аяқпен құрсаудан құрсауға секіру (арақашықтығы 6 м) алға айналдыра отырып, ұзын және қысқа секіргіштен секіру, оң және сол аяқты алмастыра отырып, арқаннан, сызықтан секіру, тұрған орнында айналып секіру; биіктіктен секіру, 20 сантиметр дейінгі биіктікке секіру.</p> <p><b>Домалату, қағып алу, лақтыру.</b> Допты бір қатарға қойылған заттардың арасымен домалату, допты қабырғаға лақтыру және екі қолымен қағып алу; 2–2,5 метр арақашықтықтағы нысанаға құм салынған қапшықты, асықты лақтыру, допты екі қолымен бір-біріне (арақашықтығы 1,5–2 метр) 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).</p> <p><b>Еңбектеу, өрмелеу.</b> Доғаның астынан еңбектеп өтуге үйрету.</p> <p><b>Тепе-теңдікті сақтау.</b> Гимнастикалық орындық үстінен әр қадам сайын допты қолдан-қолға ауыстырып, тепе-теңдік сақтап жүру.</p> <p><b>Спорттық жаттығулар.</b> Шаңғымен жүру. Шаңғымен бірінің артынан бірі сырғымалы қадаммен жүру. Төбешікке қосалқы</p>

	<p>қадаммен , қырымен көтерілу. (ересектердің көмегімен шаңғыны киіп, шешеді).</p>
<b>Ақпан</b>	<p><b>Жалпы дамытушы жаттығулар.</b> Денені түзу ұстап, аяқ-қол қимыл қозғалыстарының үйлесімділігін қалыптастыру.</p> <p><b>Негізгі қимылдар:</b></p> <p><b>Жүру.</b> Сапта бір-бірден, екеуден, үшеуден жүру; аяқтың ұшымен, аяқтың ішкі және сыртқы қырымен жүру; тізені жоғары көтеріп жүру, заттардан бір қырымен аттап жүру; белгі бойынша басқа бағытқа бұрылып жүру, қолдың бастапқы қалыптарын өзгерте отырып, әртүрлі қарқында секіргіштен аттап жүру; ересектің белгісімен тоқтап, қозғалыс бағытын өзгертіп, шашырап жүру; заттардың, кегльдердің арасымен, жіптерден аттап жүру; қосалқы қадаммен алға қарай жүру.</p> <p><b>Секіру:</b> Аяқты бірге, алшақ қойып, біреуін – алға, екіншісін – артқа қойып, бір орында тұрып секіру.</p> <p><b>Домалату, қағып алу, лақтыру.</b> допты бір қатарға қойылған заттардың арасымен домалату, допты қабырғаға лақтыру және екі қолымен қағып алу; 2–2,5 м арақашықтықтағы нысанаға құм салынған қапшықты, асықты лақтыру, допты екі қолымен бір-біріне (арақашықтығы 1,5–2 м) басынан асыра лақтыру, допты екі қолымен заттардың арасымен (арақашықтығы 4 м) жүргізу, допты лақтыру және алға қарай жылжып, екі қолымен қағып алу (арақашықтығы 4–5 м).</p> <p><b>Еңбектеу, өрмелеу:</b> 50 см биікке қатарлата орналастырылған таяқтардың астынан ішпен еңбектеу.</p> <p><b>Тепе-теңдікті сақтау:</b> Қырлы тақтаймен жүру, көлбеу тақтайда жоғары-төмен жүру және жүгіру.</p> <p><b>Спорттық жаттығулар:</b> Шанамен сырғанау. Төбешіктен сырғанау, бір-бірін сырғанату; сырғанау. Мұзды жолдармен өздігінен сырғанау.</p> <p><b>Спорттық ойындар.</b></p> <p>Футбол элементтері. Берілген бағытқа допты оң және сол аяқпен тебу. Допты заттарды айналдыра жүргізу. Допты қақпаға тебу. Допты бірнеше рет аяқпен қабырғаға тебу.</p> <p><b>Қимылды ойындар.</b></p> <p>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.</p>
<b>Наурыз</b>	<p><b>Жалпы дамытушы жаттығулар:</b> Зат ұстаған қолдарын созған қалыппен шалқасынан жатқан күйі етпетіне бұрылып жату, етпетінен жатқан қалпы иығын, басын, қолдарын алға созып көтеру.</p> <p><b>Негізгі қимылдар:</b></p>

	<p><b>Жүру.</b> Сапқа тұру, сап құрылымын өзгертіп қайта тұру. Қатарға бір-бірден сапқа, шеңберге тұру. Қатарға екеуден, үшеуден тұрып, сапты қайтадан құру, бағдар бойынша теңелу; оңға, солға айналу, бұрылыстар, ажырату және жақындату. Жүруді жүгірумен, секірумен кезектестіріп, бағытты, қарқынды өзгертіп жүру. Жүруді басқа қимылдармен кезектестіріп, белгі бойынша тоқтап жүру.</p> <p><b>Секіру:</b> Заттарды аттап өту. Қос аяқтап заттар арасымен (арақашықтығы 4 м) секіру.</p> <p><b>Домалату, қағып алу, лақтыру.</b> Допты жоғары лақтыру, еденге ұру және оны екі қолымен қағып алу, допты жерге ұру.</p> <p><b>Еңбектеу, өрмелеу.</b> Доға астынан топтасып өту. Үрленген топтардан аттап жүру.</p> <p><b>Тепе-теңдікті сақтау:</b> Бір-бірінен қашық қойылған үрленген 5–6 доп арқылы кезекпен, қолдың түрлі қалпымен аттап өту, түрлі жағдайда тепе-теңдікті сақтау. Қырлы тақтаймен жүру, көлбеу тақтайда жоғары-төмен жүру және жүгіру.</p> <p><b>Спорттық жаттығулар.</b> Велосипед тебу. Екі және үш дөңгелекті велосипед тебу. Оңға, солға бұрылу.</p>
<p><b>Сәуір</b></p>	<p><b>Жалпы дамытушы жаттығулар.</b> Қолды алға көтеріп оңға, солға бұрылу. Гимнастикалық қабырғаға қарап тұрып, белінің тұсындағы тақтайшаны ұстап, алға еңкею. Гимнастикалық қабырғаға арқасымен сүйеніп тұрып, белінің деңгейіндегі рейкадан ұстап, аяқты кезектестіре бұғу және тік көтеру. Алға еңкейіп, алақанын еденге тигізу.</p> <p><b>Негізгі қимылдар:</b></p> <p><b>Жүру.</b> Қолдың бастапқы қалыптарын өзгерте отырып, әртүрлі қарқында секіргіштен аттап жүру; ересектің белгісімен тоқтап, қозғалыс бағытын өзгертіп, шашырап жүру; заттардың, кегльдердің арасымен, жіптерден аттап жүру; қосалқы қадаммен алға қарай жүру.</p> <p><b>Жүгіру.</b> Шеңбер бойымен жылдам жүгіру. кедергілерден өту арқылы әртүрлі жылдамдықпен – баяу, жылдам, орташа қарқынмен 1,5–2 мин тоқтамай жүгіру; жүрумен алмастыра отырып жүгіру; белгіленген жерге дейін жылдамдыққа (ұзындығы 20 м) жүгіру.</p> <p><b>Секіру.</b> Сап түзеу арқылы жылдамдыққа ирелеңдеп жүгіру. Екпінмен ұзындыққа секіру.</p> <p><b>Домалату, қағып алу, лақтыру.</b> Допты қатарда тұрып, басынан асырып, алысқа лақтыру.</p> <p><b>Еңбектеу, өрмелеу.</b> Баспен допты итеріп, жалаушаға дейін еңбектеу, баспалдақпен бір тәсілмен өрмелеу.</p> <p><b>Тепе-теңдікті сақтау.</b> Кедір-бұдыр тақтай, гимнастикалық скамейка бойымен жүру; гимнастикалық скамейканың бойымен екі қадам қашықтықта орналасқан іші толтырылған</p>

	<p>доптардан аттап өту; қолдарынан ұстап, жұптарымен айналу.  <b>Спорттық жаттығулар.</b> Велосипед, самокат тебу. Үш дөңгелекті велосипед және самокат тебу. Оңға, солға бұрылыстарды орындау.</p>
<p><b>Мамыр</b></p>	<p><b>Жалпы дамытушы жаттығулар.</b> Арқаға арналған жаттығулар: отырып алға, артқа еңкею (5–6 рет), стретчинг элементтері бар жаттығуларды орындау, қолдың көмегімен етпетінен жатып еңбектеу (3 метр).  <b>Негізгі қимылдар:</b>  <b>Жүру:</b> Жүрудің негізгі түрлерін орындау. Қарапайым дене жаттығуларымен ұштастыру.  <b>Жүгіру.</b> Шеңбер бойымен жұптасып бір қатармен жүгіру.  <b>Секіру:</b> Аяқты бірге, алшақ қойып, біреуін – алға, екіншісін – артқа қойып, бір орында тұрып секіру. Затты жанау арқылы орнынан жоғары секіру.  <b>Домалату, қағып алу, лақтыру.</b> Допты домалату, лақтыру, қағып алу. Допты жерге оң қолмен, сол қолмен ұру, екі қолмен басынан асыра лақтыру.  <b>Еңбектеу, өрмелеу.</b> Таяқ астынан тізе мен саусаққа тіреп төрт тағандап еңбектеу.</p>