

Бекітемін: Жетпісова Г.Жетпісова.

Mr

» 09 2021 ЖЫЛ

09

2021 ЖЫЛ

**Ересек тобының 2021-2022
оқу жылына арналған
дене шынықтыру бойынша
жылдық перспективтік жоспары**

2021- 2022 оқу жылы.

Жылдық перспективалық жоспар

Дене шынықтыру (3 сағ) ересек топ

№	А й	Өтпелі тақырып	Аптаның тақырыпшасы	ҰОӘ тақырыбы	ҰОӘ саны	Уақыты
1	Қыркүйек	«Менің балабақша м»	«Менің балабақшам»	Тақырыбы: «Жүру» Мақсаты: Сапта бір-бірлеп жүру және жүгіру. Бір орында тұрып, екі аяқпен секіру. Сызықтар арасымен (15 см арақашықтық) тепе-теңдікті сақтап жүру.	1	07.09
				Тақырыбы: «Екі аяқпен секіріп тұру» Мақсаты: Сапта бір-бірлеп жүру, жүруді жүгірумен, секірумен кезектестіру. Сызықтар арасымен (15 см арақашықтық) жүру. Допты тура бағытта домалату.	1	09.09
				Тақырыбы: «Бір орыннан ұзындыққа секіру» Мақсаты: Балаларды бір-бірінің қолынан ұстап шеңбер бойымен тізбектеліп жүруге және берілген бағытта жүгіруге үйрету. Допты тура бағытта домалату. Құрсаудан еңбектеп өту.	1	10.09
			«Менің достарым»	Тақырыбы: «Жүруді жүгірумен, жүгіруді жүрумен алмастыру» Мақсаты: Бірқалыпты, аяқтың ұшымен, тізені жоғары көтеріп жүру және жүгіру. Құрсаудан еңбектеп өту. Заттар арасымен доптарды, құрсауларды домалату.	1	14.09
				Тақырыбы: «Тепе-теңдік» Мақсаты: Сапта бір-бірлеп, түрлі бағытта жүру және жүгіру. Заттар арасымен доптарды, құрсауларды домалату. 8 м дейінгі қашықтықта заттар арасымен тура бағыт бойынша төрттағандап еңбектеу.	1	16.09
				Тақырыбы: «Бөрененің үстінде жүру» Мақсаты: Түрлі тапсырмалармен жүгіру: шапшаң және баяу қарқынмен, жетекшімен ауыса отырып жүгіру. 8 м дейінгі қашықтықта заттар арасымен тура бағыт бойынша	1	17.09

		төрттағандап еңбектеу. 1,5 м қашықтықтан тігінен нысанаға дәлдеп лақтыру.		
«Менің сүйікті ойыншықтарым»		Тақырыбы: «Жүгіу» Мақсаты: 1-1,5 минут ішінде баяу қарқынмен үздіксіз жүгіру. 1,5м қашықтықтан тігінен нысанаға дәлдеп лақтыру. Табан мен алақанға сүйеніп төрт тағандап еңбектеу.	1	21.09
		Тақырыбы: «Допты домалату» Мақсаты: Кіші және үлкен кадаммен жүру және жүгіру. Табан мен алақанға сүйеніп төрт тағандап еңбектеу. Гимнастикалық қабырға бойынша жоғары-төмен кезектескен кадаммен өрмелеу.	1	23.09
		Тақырыбы: «Жүру» Мақсаты: Орта жылдамдықпен жүруді кезектестіре отырып, 40-50 метрге жүгіру. Гимнастикалық қабырға бойынша жоғары-төмен кезектескен кадаммен өрмелеу. Бір орында тұрып, екі аяқпен секіру.	1	24.09
«Жиһаздар»		Тақырыбы: «Баскетбол ойынының элементтері» Мақсаты: Сапта бір-бірлеп жүру, жүруді басқа қимылдармен кезектестіру. Бір орында тұрып, екі аяқпен секіру. Допты екі қолымен бастан асыра кедергі арқылы лақтыру.	1	28.09
		Тақырыбы: «Допты домалату» Мақсаты: Сапқа тұру, сапқа құрылымын өзгертіп қайта тұру. Допты екі қолымен бастан асыра кедергі арқылы лақтыру, допты домалату. 50 см жоғары көтерілген арқанның астынан оң және сол бүйірмен алға еңбектеп кіру.		30.09
		Тақырыбы: «Қапшықты нысанаға лақтыру» Мақсаты: Тізені жоғары көтеріп жүру мен жүгіру. 50 см жоғары көтерілген арқанның астынан оң және сол бүйірмен алға еңбектеп	1	01.10

				кіру. Басқа қап киіп, заттарды аттап өту, бұрылу. Қапшықты нысанаға лақтыру		
2	Қазан	«Менің отбасым»	«Менің отбасым, ата-аналар еңбегі»	Тақырыбы: «Қыздар мен ұлдарға арналған ойындар» Мақсаты: Орта жылдамдықпен жүруді кезектестіре отырып, 40-50 метрге жүгіру. Басқа қап киіп, заттарды аттап өту, бұрылу. 2-3 метрлік қашықтықта алға ұмтыла қос аяқпен секіру.	1	05.10
				Тақырыбы: «Шыбынбике-шыбынгүл» Мақсаты: Шапшаң және баяу қарқынмен жүру және жүгіру. 2-3 метрлік қашықтықта алға ұмтыла қос аяқпен секіру. Тепе-теңдікті сақтап бөренемен жүру.	1	07.10
				Тақырыбы: «Доппен жұмыс» Мақсаты: Ойлы-қырлы тақтаймен жүру және жүгіру. Тепе-теңдікті сақтап бөренемен жүру. Допты бір-біріне төменнен лақтыру және қағып алу (1,5 м қашықтықта).	1	08.10
		«Менің көшем»		Тақырыбы: «Әжемнің ауылына қонаққа бару» атты спорттық іс-шара. Мақсаты: Қол мен аяқ қимылын үйлестіріп жүру. Допты бір-біріне төменнен лақтыру және қағып алу (1,5 м қашықтықта). Тақтайда, орындықта көлденеңінен еңбектеу.	1	12.10
				Тақырыбы: «Белгі бойынша тоқтап, жүру және жүгіру» Мақсаты: Сызықтар арасымен (15 см арақашықтық) жүру, жүгіру. Тақтайда, орындықта көлденеңінен еңбектеу. Бір-бірінен қашық қойылған 5-6 доп арқылы кезекпен аттап өту.	1	14.10
				Тақырыбы: «Аттап жүру» Мақсаты: Педагогтің белгісімен сапта жүрудің бағытын өзгерту. Бір-бірінен қашық қойылған 5-6 доп арқылы кезекпен аттап өту. Допты аяқтарымен бір-біріне	1	15.10

	домалату.		
«Үйдегі және көшедегі қауіпсіздік»	Тақырыбы: «Аттракциондар» Мақсаты: Сапта бағыттарын ауыстыра отырып жүру, жүгіру. Допты аяқтарымен бір-біріне домалату. Қимылының бағытын сақтап, 6 метр арақашықтықта төрт тағандап еңбектеу.	1	19.10
	Тақырыбы: «Музыкалық ырғақты жаттығулар» Мақсаты: Бірінің соңынан бірі бой түзулігін дұрыс сақтап жүру, жүгіру. Қимылының бағытын сақтап, 6 метр арақашықтықта төрт тағандап еңбектеу. Жіп бойымен тепе-теңдікті сақтап жүру.	1	21.10
	Тақырыбы: «Командалық ойындар» Мақсаты: Орта жылдамдықпен жүруді кезектестіре отырып жүгіру. Жіп бойымен тепе-теңдікті сақтап жүру. 2-3 метрлік қашықтықта алға ұмтыла қос аяқпен секіру.	1	22.10
«Алтын күз»	Тақырыбы: «Бөрене үстінде еңбектеу» Мақсаты: Орта жылдамдықпен жүруді кезектестіре отырып жүгіру. Бөрене үстінде еңбектеу. 2-3 метрлік қашықтықта алға ұмтыла қос аяқпен секіру. Отырған және тізерлеп тұрған күйі допты өз айналасында домалату.	1	26.10
	Тақырыбы: «Лақтан қайтадан адамға айналу үшін Иванушкаға көмек береміз!» атты спорттық мереке. Мақсаты: Сапта бір-бірлеп, түрлі бағытта жүру және жүгіру. Отырған және тізерлеп тұрған күйі допты өз айналасында домалату. Қимылының бағытын сақтап, 6 метр арақашықтықта төрт тағандап еңбектеу.	1	28.10
	Тақырыбы: «Сылдырмақтар» ойыны.		29.10

				Мақсаты: Шапшаң және баяу қарқынмен жүгіру. Қимылының бағытын сақтап, 6 метр арақашықтықта төрт тағандап еңбектеу. Гимнастикалық қабырға бойынша жоғары-төмен кезектескен қадаммен өрмелеу.	1	
3	Қараша	«Дені саудың-жаны сау»	«Өзім туралы»	Тақырыбы: «Орындықта орындалатын жаттығулар» Мақсаты: Сапта бір-бірлеп, түрлі бағытта жүру және жүгіру. Гимнастикалық қабырға бойынша жоғары-төмен кезектескен қадаммен өрмелеу. Басқа қап киіп, заттарды аттап өту. Тақырыбы: «Оң және сол қолмен лақтыру» Мақсаты: Көлбеу тақтаймен (ені 2 см, биіктігі 30-35 см) жоғары және төмен жүру және жүгіру. Басқа қап киіп, заттарды аттап өту. Допты лақтыру және қағып алу, допты дұрыс лақтыру және өзіне қыспай қағып алу. Тақырыбы: «Бастаушыны ауыстырып жүру және секіру» Мақсаты: Кіші және үлкен қадаммен жүгіру. Допты лақтыру және қағып алу, допты дұрыс лақтыру және өзіне қыспай қағып алу. Бір шеңберден екінші шеңберге біртіндеп секіру.	1 1 1	02.11 04.11 05.11
			«Дұрыс тамақтану. Дәрумендер»	Тақырыбы: «Еңбектеу мен доға немесе білте таяқтың астынан өту» Мақсаты: Орта жылдамдықпен жүруді кезектестіре отырып жүгіру. Бір шеңберден екінші шеңберге біртіндеп секіру. Екі сызықтың арасымен тепе-теңдікті сақтап жүру. Тақырыбы: «Көлденең қойылған нысанаға лақтыру» Мақсаты: Баяу қарқында жүру	1 1	09.11 11.11

		және жүгіру. Жіп бойымен жүруде тепе-теңдікті сақтап жүру. қабілеттерін дамыту. 40 см биіктікте көтерілген арқанның астынан еңбектеп өту.		
		Тақырыбы: «Бір орыннан ұзындыққа секіру» Мақсаты: Сапта бір-бірлеп жүру, жүруді жүгірумен, секірумен кезектестіру. 40 см биіктікте көтерілген арқанның астынан еңбектеп өту. Еденнен 20-25 см көтерілген баспалдақ тақтайданаттап өту.	1	12.11
	«Өзіңе және өзгелерге көмектес»	Тақырыбы: «Көлбеу қойылған тақтай үстімен жүру» Мақсаты: Шапшаң және баяу қарқынмен ауыса отырып жүгіру. Еденнен 20-25 см көтерілген баспалдақ тақтайданаттап өту. Заттар арасымен тура бағыт бойынша төрттағандап еңбектеу. Тақырыбы: «Жатып орындайтын жаттығулар» Мақсаты: Сапта бір-бірлеп, түрлі бағытта жүру және жүгіру. Заттар арасымен тура бағыт бойынша төрттағандап еңбектеу. 4-5 сызық арқылы орнынан ұзындыққа секіру (сызықтардың арақашықтығы 40–50 см). Тақырыбы: «Еңбектеу және ермелеу» Мақсаты: 1-1,5 минут ішінде баяу қарқынмен үздіксіз жүгіру. 4-5 сызық арқылы орнынан ұзындыққа секіру. Тепе-теңдікті сақтап бөренемен жүру.	1 1 1	16.11 18.11 19.11
	«Тез жоғары күшті!»	Тақырыбы: «Орындықпен орындалатын жаттығулар» Мақсаты: Бір минут баяу қарқында жүгіру. Тепе-теңдікті сақтап бөренемен жүру. Допты бір-біріне төменнен лақтыру және қағып алу. Тақырыбы: «Тепе-теңдікті сақтау жаттығулары» Мақсаты: Саптізбекте бағыттарын ауыстыра отырып	1 1	23.11 25.11

			жүру.Допты бір-біріне төменнен лақтыру және қағып алу. Ойлы-қырлы тақтаймен жүру. Тақырыбы: «Көлденең керілген жіптің немесе таяқтың астынан өту» Мақсаты:Бір қалыппен 40–50 метрге жүгіру. Ойлы-қырлы тақтаймен жүру.Қатарға бір-бірден сапка тұру. Сапты қайтадан құру.	1	26.11
4	Желтоқсан	«Менің Қазақстаным»	Тақырыбы: «Қыс келді» Мақсаты:Жетекшімен ауыса отырып жүру және жүгіру. Сапка құрылымын өзгертіп қайта тұру. Допты екі қолымен бастан асыра кедергі арқылы лақтыру (2 м қашықтықтан). Тақырыбы: «Далада шанамен сырғанау» Мақсаты:.Орта жылдамдықпен жүруді кезектестіре отырып жүгіру. Допты екі қолымен бастан асыра кедергі арқылы лақтыру (2 м қашықтықтан).Қысқа секіртпемен секіру. Тақырыбы: «Шаңғымен таныстыру» Мақсаты:Бір қалыпты жүру, жүгіру. Қысқа секіртпемен секіру. Оң және сол қолымен көлденең нысанаға (2-2,5м қашықтықтан), дәлдеп лақтыру.	1 1 1	07.12 09.12 10.12
		«Туған өлкем»	Тақырыбы: «Далада таяксыз шаңғымен сырғанау» Мақсаты:Түрлі тапсырмалармен шапшаң және баяу қарқынмен, жетекшімен ауыса отырып жүгіру. Оң және сол қолымен көлденең нысанаға (2-2,5м қашықтықтан), дәлдеп лақтыру. 50 см жоғары көтерілген арқанның астынан оң және сол бүйірмен алға еңбектеп кіру. Тақырыбы: «Шаңғыны таяғымен жинап,шаңғыны тасу» Мақсаты:.Екі сызықтың арасымен жүру және жүгіру. 50 см жоғары көтерілген арқанның астынан оң және сол бүйірмен	1	14.12 16.12

	алға еңбектеп кіру. Қолдарын белдеріне қойып, гимнастикалық орындық бойымен жүру. Тақырыбы: «Беткейге(биікке)сатылап көтерілу және түсу» Мақсаты:.Қатардан шықпай қолдың еркін қимылымен жеңіл және ырғақты жүгіру. Қолдарын белдеріне қойып, гимнастикалық орындық бойымен жүру.Гимнастикалық қабырғадан кезектескен қадаммен өрмелеу.	1	17.12
«Астана-Отанымыздың жүрегі»	Тақырыбы:«200-300 метр қашықтыққа сырғанау» Мақсаты:Баяу қарқынмен үздіксіз сырғанау.Гимнастикалық қабырғадан кезектескен қадаммен өрмелеу. Шеңбер түрінде салынған арқан бойымен тепе-теңдікті сақтап жүруге үйрету.	1	21.12
	Тақырыбы:«Шаңғымен нық адымдап жүру» Мақсаты:Шапшаң және баяу қарқынмен ауыса отырып жүгіру. Шеңбер түрінде салынған арқан бойымен тепе-теңдікті сақтап жүруге үйрету. Түрлі бағытта төрттағандап еңбектеу.	1	23.12
	Тақырыбы:«Шаңғымен сырғанап адымдауды үйрету» Мақсаты:Екі сызықтың арасындағы жолмен қолдарын еркін жағдайда ұстап кендеу адыммен жүру. Түрлі бағытта шаңғымен сырғанау.	1	24.12
«Тәуелсіз Қазақстан (ҚР Тұңғыш Президенті, мемлекеттік рәміздер)»	Тақырыбы:«Таза ауадағы қысқы ойындар» Мақсаты:Шашырап жүру және жүгіру.Қысқы ойындар түрін еске түсіріп ойын шартымен таныса отырып ойнау.	1	28.12
	Тақырыбы: «Алға домалау» Мақсаты:Жүруді жүгіруге ауыстыру.Алға домалау.Басына құм салынған қап қойып (салмағы 400 грамм), тура	1	30.12

			салынған жіп бойымен жүру. Допты жоғары қарай лақтыру және оны қос қолымен қағып алу.		
			Тақырыбы: «Жүгіріп өту» Мақсаты: Қатар қойылған заттардың арасынан «жыланша» жүгіру. Допты жоғары қарай лақтыру және оны қос қолымен қағып алу.Сызықтардың үстінен қос аяқпен секіру (бір-бірінен 1 м арақашықтықтағы 4 сызық).	1	31.12
5	«Табиғат әлемі»	Айналамызда- ғы өсімдіктер"	Тақырыбы: Акробатика Мақсаты: 1. Балаларға дұрыс тыныс алу туралы әңгімелеу.2. Негізгі қасиеттерді - шапшаңдық, ептілікті дамыту.3. таңертеңгі гимнастика кешенін орындау білігін тексеру	1	
			Тақырыбы: Қысқа секіртпемен секіру. Мақсаты: Өз жүрісін қадағалау тәсілдерін қайталау.Алға қарай домалауды қайталау. Қысқа секіртпемен секірулерді қайталау.	1	05.01
			Тақырыбы: Еңбектеп жүру. Мақсаты: 1. Гимнастикалық орындық үстімен жүруге үйрету. Еңбектеп жүруге үйрету арқылы ептілік, шапшаңдық сияқты қасиеттерді дамыту. Допты бастан асырып, екі қолмен лақтыру.	1	06.01
		«Жануарлар әлемі»	Тақырыбы: Жәй қарқынмен үздіксіз жүгіру. Мақсаты: Балаларға жә қарқынмен үздіксіз жүгіруге үйрету.	1	11.01
			Тақырыбы: Заттар арасымен доптарды домалату. Мақсаты: Кеудк тұсына допты қойып таяқшалар арасынан допты домалатуды үйрету ептіліктерін дамыту.	1	13.01
			Тақырыбы: Бір аяқпен секіру		

		Мақсаты: Бір орында тұрып секіруге жаттықтыру берілген белгі бойынша жылдам әрекет етуге үйрету.	1	14.01
Құстар-біздің досымыз»	Тақырыбы: «Шапшаң және жәй қарқынмен жетекшімен ауыса отырып жүгіру». Мақсаты:Түрлі бағытта жүгіру. Гимнастикалық қабырға бойынша жоғары-төмен кезектескен қадаммен өрмелеу. Басынан асыра лақтыру және оны қағып алу.	1	18.01	
	Тақырыбы:Допты домалату. Мақсаты:Допты домалату.Биіктігі 5-10см 2-3 заттың үстінен кезектесе секіру.Сызықпен (диаметрі1,5см) тепе-теңдікті сақтап жүру.	1	20.01	
	Тақырыбы: «Жәй қарқынмен үздіксіз жүгіру» Мақсаты:Жай қарқында үздіксіз жүгіру (50-60метр жүгіру). Затты жанау арқылы орнынан жоғары секіру.Көлденең және көлбеу орындықта төрттағандап еңбектеу.	1	21.01	
Ғажайып қыс»	Тақырыбы:Ұсақ және алшақ адыммен сапта бір-бірден және жұппен түрлі бағытта бытырап жүгіру Мақсаты:. 20-25 см биіктіктен секіру. Гимнастикалық орындықта қолдарымен тартылу арқылы ішімен еңбектеу.	1	25.01	
	Тақырыбы:5метрден 3 рет жүгіру. Мақсаты:Сапқа тұру және сап құрылымын өзгертіп қайта тұру.Допты екі қолымен басынан асыра лақтыру.	1	27.01	
	Тақырыбы:Қатарғабір-бірден сапқа, шеңберге тұру. Мақсаты:Бір орында тұрып ұзындыққа 4-6 сызықтың үстіне секіру.(сызықтардың ара қаш-ғы 40-50см). Арқанмен (диаметрі	1	28.01	

				1,5см) тепе-теңдікті сақтап жүру		
6	Ақпан	«Бізді қоршаған әлем»	Ғажайыптар әлемі» (Өлі табиғат құбылыстары)	Тақырыбы: Қатарға екеуден, үшеуден тұрып, сапты қайтадан құру. Мақсаты: Допты бір қолымен кедергі арқылы лақтыру. (2м ара қашықтық). Табан мен алақанға сүйеніп, төрттағандап еңбектеу.	1	01.02
				Тақырыбы: Қатарға екеуден, үшеуден тұрып, сапты қайтадан құру, бағдар бойынша теңелу: оңға, солға айналу, бұрылыстар, ажырату және жақындату. Мақсаты: Табан мен алақанға сүйеніп, төрттағандап еңбектеу. Затты тігінен (нысана ортасының биіктігі 1,5м) 1.5-2 м ара қашықтыққа лақтыру..	1	03.02
				Тақырыбы: Затты нысанаға дәлдеп лақтыру. Мақсаты: Затты тігінен (нысана ортасының биіктігі 1,5м) 1.5-2 м ара қашықтыққа лақтыру. Гимнастикалық орындық үстімен тепе-теңдікті сақтап жүру.	1	04.02
		«Көліктер»		Тақырыбы: Ұсақ және алшак адыммен сапта бір-бірден және жұппен түрлі бағытта бытырап жүгіру. Затты көлденеңінен 2-2.5 ара қашықтықта оң және сол қолымен лақтыру. Арқанмен (диаметрі 1,5см) тепе-теңдікті сақтап жүру. Мақсаты: Затты көлденеңінен 2-2.5 ара қашықтықта оң және сол қолымен лақтыру. Арқанмен (диаметрі 1,5см) тепе-теңдікті сақтап жүру.	1	08.02
				Тақырыбы: Ұсақ және алшак адыммен сапта бір-бірден және жұппен түрлі бағытта бытырап жүгіру. Мақсаты: Арқанмен (диаметрі 1,5см) тепе-теңдікті сақтап жүру. Көлденең және көлбеу орындықта төрттағандап еңбектеу.	1	10.02
				Тақырыбы: Ұсақ және алшак адыммен сапта бір-бірден және		11.02

			жүппен түрлі бағытта бытырап жүгіру Мақсаты: Затты көлденеңінен 2-2.5 ара қашықтықта оң және сол қолымен лақтыру. Құрсауларды домалату.	1	
		Электроника әлемі»	Тақырыбы: 2 метр арақашықтықта допты бір біріне төменнен лақтыру. Мақсаты: Затты жанау арқылы орнынан жоғары секіру. (биіктігі 5-10см).	1	15.02
			Тақырыбы: Сызықтар арасымен (10см қаш-та) тепе-теңдікті сақтап жүру. 2 метр арақашықтықта допты бір біріне төменнен лақтыру. Мақсаты: Затты жанау арқылы орнынан жоғары секіру. (биіктігі 5-10см). Сызықтар арасымен (10см қаш-та) тепе-теңдікті сақтап жүру.	1	17.02
			Тақырыбы: 2 метр арақашықтықта допты бір біріне төменнен лақтыру Мақсаты: Затты жанау арқылы орнынан жоғары секіру. (биіктігі 5-10см). Көлденең және көлбеу орындықта төрттағандап еңбектеу.	1	18.02
		Мамандықтың бәрі жақсы»	Тақырыбы: Допты жоғары лақтырып, екі қолмен қағып алу. 50см. Мақсаты: жоғары көтерілген арқанның астынан оң және сол бүйірімен алға еңбектеп кіру. Тақтай үстімен тепе-теңдікті сақтап жүру.	1	22.02
			Тақырыбы: Допты жоғары лақтырып, екі қолмен қағып алу. Мақсаты: Тақтай үстімен тепе-теңдікті сақтап жүру. 50см. жоғары көтерілген доғаның астынанта оң және сол бүйірімен алға еңбектеп кіру	1	24.02
			Тақырыбы: Допты жоғары		25.02

			лақтырып, екі қолмен қағып алу. 50см. Мақсаты: жоғары көтерілген арқанның астынан оң және сол бүйірімен алға еңбектеп кіру. Бөрене үстімен тепе-теңдікті сақтап жүру.	1	
7	«Салттар мен фольклор»	«Қазақстан халқының салттары мен дәстүрлері»	Тақырыбы: Гимнастикалық орындық үстімен тепе-теңдікті сақтап жүру. Мақсаты: Көлденең және көлбеу орындықта төрттағандап еңбектеу. Доптарды домалату.	1	02.03.
			Тақырыбы: Гимнастикалық орындық үстімен тепе-теңдікті сақтап жүру. Мақсаты: Доптарды домалату. Затты көлденеңінен 2-2.5 ара қашықтықта оң және сол қолымен лақтыру.	1	04.03.
			Тақырыбы: Гимнастикалық орындық үстімен тепе-теңдікті сақтап жүру. Мақсаты: Көлденең және көлбеу орындықта төрттағандап еңбектеу. Затты жанау арқылы орнынан жоғары секіру. (биіктігі 5-10см).	1	05.03.
	Наурыз	«Ертегілер елінде. Театр әлемі»	Тақырыбы: Сызықтар арасымен (10см қаш-та) тепе-теңдікті сақтап жүру. Мақсаты: Затты көлденеңінен 2-2.5 ара қашықтықта оң және сол қолымен лақтыру. Затты жанау арқылы орнынан жоғары секіру. (биік. 5-10см).	1	08.03
			Тақырыбы: Сызықтар арасымен (10см қаш-та) тепе-теңдікті сақтап жүру. Мақсаты: Затты жанау арқылы орнынан жоғары секіру. (биік. 5-10см). Көлденең және көлбеу орындықта төрттағандап еңбектеу.	1	10.03
			Тақырыбы: Сызықтар арасымен (10см қаш-та) тепе-теңдікті сақтап жүру. Мақсаты: Затты көлденеңінен		11.03

		2-2.5 ара қашықтықта оң және сол қолымен лақтыру. Доптарды домалату.	1	
«Өнер көзі-халықта»		Тақырыбы:Допты бір қолымен кедергі арқылы лақтыру.(2м ара қашықтық). Мақсаты:Гимнастикалық қабырға бойынша жоғары-төмен кезектескен қадаммен өрмелеу. Биіктігі 5-10см 2-3 заттың үстінен кезектесе секіру	1	15.03
		Тақырыбы:Допты бір қолымен кедергі арқылы лақтыру.(2м ара қашықтық). Мақсаты:Биіктігі 5-10см 2-3 заттың үстінен кезектесе секіру. Бөрене үстімен тепе-теңдікті сақтап жүру.	1	17.03
		Тақырыбы:Допты бір қолымен кедергі арқылы лақтыру.(2м ара қашықтық). Мақсаты:Гимнастикалық қабырға бойынша жоғары-төмен кезектескен қадаммен өрмелеу. Көлденең және көлбеу орындықта төрттағандап еңбектеу.	1	18.03
«Нұр төккен, гүл көктем»		Тақырыбы:Допты басынан асыра лақтыру және оны қағып алу. Мақсаты:Бір-бірінен қашық қойылған үрленген 5-бдоп арқылы кезекпен, қолдың түрлі қалпымен аттап өту.	1	29.03
		Тақырыбы:Түрлі жағдайда тепе-теңдікті сақтап жүру.Мақсаты:Допты басынан асыра лақтыру және оны қағып алу. Түрлі жағдайда тепе-теңдікті сақтап жүру. Гимнастикалық қабырға бойынша жоғары-төмен кезектескен қадаммен өрмелеу.	1	31.03
		Тақырыбы:Допты басынан асыра лақтыру және оны қағып алу. Мақсаты:Бір-бірінен қашық қойылған үрленген 5-бдоп	1	01.04

			арқылы кезекпен, қолдың түрлі қалпымен аттап өту.20-25см биіктіктен секіру.		
8	«Біз еңбекқор баламыз»	«Аялайық гүлдерді»	Тақырыбы: Заттарды алысқа дәлдеп лақтыру(3,5-6,5м.кем емес). Мақсаты: жоғары көтерілген таяқтың астынан оң және сол бүйірімен алға еңбектеп кіру. Қырлы тақтаймен тепе-теңдікті сақтап жүру.	1	05.04
			Тақырыбы: Заттарды алысқа дәлдеп лақтыру(3,5-6,5м.кем емес). Қырлы тақтаймен тепе-теңдікті сақтап жүру. Мақсаты: Гимнастикалық қабырға бойынша оң аралықтан сол аралыққа ауысу	1	07.04
			Тақырыбы: Заттарды алысқа дәлдеп лақтыру (3,5-6,5м.кем емес). ақсаты: Жоғары көтерілген таяқтың астынан оң және сол бүйірімен алға еңбектеп кіру. Көлбеу тақтайда жоғары-төмен жүру және жүгіру.	1	08.04
		Ас атасы-нан»	Тақырыбы: Гимнастикалық қабырға бойынша жоғары-төмен кезектескен кадаммен өрмелеу. Мақсаты: Бір орында тұрып, ұзындыққа 4-бсызықтың үстімен секіру(ара қаш-ы 40-50см).Затты тігінен (нысана ортасының биіктігі 1,5м), (ара қаш-ы1,5-2м) лақтыру	1	12.04
			Тақырыбы: Гимнастикалық қабырға бойынша жоғары-төмен кезектескен кадаммен өрмелеу. Мақсаты: Затты тігінен (нысана ортасының биіктігі 1,5м),(ара қаш-ы1,5-2м) лақтыру.Құрсауды домалату.	1	14.04
			Тақырыбы: Гимнастикалық қабырға бойынша жоғары-төмен кезектескен кадаммен өрмелеу. Мақсаты: .Бір орында тұрып, ұзындыққа 4-бсызықтың үстімен секіру(ара қаш-ы 40-50см). Бөрене үстімен тепе-теңдікті сақтап жүру.	1	15.04

		«Жәндіктер мен қосмекенділер әлемі»	Тақырыбы:Бөрене үстімен тепе-теңдікті сақтап жүру. Мақсаты:Бір орында тұрып, екі аяқпен секіру. Табан мен алақанға сүйеніп, төрттағандап еңбектеу.	1	19.04
			Тақырыбы:Бөрене үстімен тепе-теңдікті сақтап жүру. Мақсаты:Табан мен алақанға сүйеніп, төрттағандап еңбектеу.Допты еденге ұру және екі қолымен қағып алу	1	21.04
			Тақырыбы:Бөрене үстімен тепе-теңдікті сақтап жүру. Мақсаты:Бір орында тұрып, екі аяқпен секіру.Допты жерге ұру.	1	22.04
		«Еңбек бәрін жеңбек	Тақырыбы:Көлденең және көлбеу орындықта төрттағандап еңбектеу. Мақсаты:Допты еденге ұру және екі қолымен қағып алу.Аяқты бірге, алшақ қойып, біреуін алға, екіншісін артқа қойып секір	1	26.04
			Тақырыбы:Көлденең және көлбеу орындықта төрттағандап еңбектеу. Мақсаты:Допты жерге ұру.Гимнастикалық қабырға бойынша жоғары-төмен кезектескен қадаммен өрмелеу.	1	28.04
			Тақырыбы:Көлденең және көлбеу орындықта төрттағандап еңбектеу. Мақсаты:Аяқты бірге, алшақ қойып, біреуін алға, екіншісін артқа қойып секіру.Допты бір-біріне төменнен лақтыру.	1	29.04
9	Мамыр	«Әрқашан күн сөнбесін!»	Достық-біздің тірегіміз» (Халықтар достығы) Тақырыбы:Жоғары көтерілген таяқтың астынан оң және сол бүйірімен алға еңбектеп кіру. Мақсаты:Қырлы тактаймен тепе-теңдікті сақтап жүру. Гимнастикалық қабырға бойынша оң аралықтан сол аралыққа ауысу	1	04.05
			Тақырыбы:Жоғары көтерілген таяқтың астынан оң және сол бүйірімен алға еңбектеп кіру.	1	06.05

		Мақсаты: Заттарды алысқа дәлдеп лақтыру(3,5-6,5м.кем емес). Көлденең және көлбеу орындықта төрттағандап еңбектеу Тақырыбы:Жоғары көтерілген таяқтың астынан оң және сол бүйірімен алға еңбектеп кіру. Мақсаты: Қырлы тақтаймен тепе-теңдікті сақтап жүру. Биіктігі 5-10см 2-3 заттың үстінен кезектесе секіру.	1	07.05
«Отан қорғаушылыр» » (ҚР әскері, Ұлы Отан соғысының ардагерлері)	Тақырыбы:Бір-бірінен қашық қойылған үрленген 5-бдоп арқылы кезекпен, қолдың түрлі қалпымен аттап өту. Мақсаты: Жоғары көтерілген таяқтың астынан оң және сол бүйірімен алға еңбектеп кіру. Заттарды алысқа дәлдеп лақтыру(3,5-6,5м.кем емес).	1	10.05	
	Тақырыбы:Бір-бірінен қашық қойылған үрленген 5-бдоп арқылы кезекпен, қолдың түрлі қалпымен аттап өту. Мақсаты:Гимнастикалық қабырға бойынша оң аралықтан сол аралыққа ауысу.Допты екі қолымен басынан асыра лақтыру.(2м ара қаш-а)	1	12.05	
	Тақырыбы:Бір-бірінен қашық қойылған үрленген 5-бдоп арқылы кезекпен, қолдың түрлі қалпымен аттап өту. Мақсаты:Допты екі қолымен басынан асыра лақтыру.(2м ара қаш-а).50см жоғары көтерілген арқанның астынан оң және сол бүйірімен алға еңбектеп кіру.	1	13.05	
	Көңілді жаз» Тақырыбы:Қырлы тақтаймен тепе-теңдікті сақтап жүру. Мақсаты:50см жоғары көтерілген доғаның астынан оң және сол бүйірімен алға еңбектеп өту. 20-25см биіктіктен секіру Тақырыбы:..Қырлы тақтаймен тепе-теңдікті сақтап жүру. Мақсаты:Бөрене арқылы еңбектеп өту. Заттарды алысқа	1	17.05	
			1	19.05

			дәлдеп лақтыру(3,5-6,5м кем емес). Тақырыбы:Қырлы тақтаймен тепе-теңдікті сақтап жүру. Мақсаты:5метрден 3 рет жүгіру. Допты кедергі арқылы лақтыру.(2м. ара қаш-а).	1	20.05
		«Мен жасай аламын»	Тақырыбы:Гимнастикалық қабырға бойынша оң аралықтан сол аралыққа ауысу. Мақсаты: 50-60м.жүгіру. Сызықтар арасымен 10см. ара қаш-а тепе-теңдікті сақтап жүру.	1	24.05
			Тақырыбы:Гимнастикалық қабырға бойынша оң аралықтан сол аралыққа ауысу. Мақсаты: Допты қағып алып жүгіру. Затты жанау арқылы орнынан жоғары секіру(биіктігі5-10см)	1	26.05
			Тақырыбы: Гимнастикалық қабырға бойынша оң аралықтан сол аралыққа ауысу. Мақсаты:Бір-бірінен қашық қойылған үрленген 5-6доп арқылы кезекпен, қолдың түрлі қалпымен аттап өту. Тақтай үстімен тепе-теңдікті сақтап жүру.	1	27.05