



"БЕКІТЕМІН"

ЖШС «Детский сад на Жангильдина»

балабақшасының директоры

Тaubaldиева Г.С.

**2022 - 2023 оқу жылына арналған Дене шынықтыру
ұйымдастырылған қызметтің
перспективалық жоспары**

Перспективалық жоспарлау орта топ

Ай	Тақырып апта	Сабақтың мақсаттары (бағдарламалық мазмұны)	Ұйымдастырылған тәрбиелік іс- шаралар (әр түрлі іс-шаралар)	Әдебиет
Қыркүйек	1. "Менің көңілді, шырылдаған допым"	1. Балаларды бір-бірден бағанмен жүруге және жүгіруге жаттықтыру. Қысқартылған тірек аймағында жүру кезінде тұрақты тепе-теңдікті сақтау қабілетін дамыту. Еденнен екі аяқпен қатты итеруге және орнынан секіргенде жұмсақ қонуға жаттықтыру. 2.Шектеулі аумақта жүргенде тепе-теңдікті сақтау қабілетін дамыту; допты белгілі бір бағытта домалату, допты кеудеге баспай лақтыру және ұстау қабілетін бекіту; доптармен жаттығуларды орындау дағдыларын дамыту.3. (ауада)* Балаларды бір-бірден және шашыраңқы бағанда жүруге және жүгіруге жаттықтыру; сигнал бойынша әрекет ету қабілетінде; допты екі қолмен домалату кезінде ептілік пен көзді дамыту	Ойын: – "Өзіңе жар тап" ашық аспан астындағы ойын Ойын: – "Допты ал" ойыны; Коммуникативті: – жұмбақты шешу; Танымдық – зерттеушілік: – доппен жаттығулар. Ойын: – "Көліктер" ашық аспан астындағы ойын – "Торғайды табайық" ойыны.	Пензулаева Л.И. Балабақшадағы дене шынықтыру сабақтары. Орта топ б. 20 (N1). Подольская Е.И. 2-7 жас аралығындағы балалардың дене дамуы. Рөлдік ойындар б. 41 (N1) Пензулаева Л.И. Балабақшадағы дене шынықтыру сабақтары. Орта топ б. 22 (N3).
	2. "Көңілді торғайлар"	1.Балаларды еденнен жігерлі итеруге және жоғары секіргенде бүгілген аяқтарына қонуға, затқа жетуге үйрету. Допты домалатуға жаттықтыру.	Ойын: – "Ұшақтар" ашық аспан астындағы ойын	Пензулаева Л.И. Балабақшадағы дене шынықтыру

		2. Шектеулі аумақта жүргенде тепе-тендікті сақтау қабілетін дамыту; құстардың әдеттеріне еліктеу; екі аяқпен секіру қабілетін бекіту; жүру және жүгіру дағдыларын жетілдіру. 3.* Балаларды бір-бірден, саусақтармен бағанмен жүруге және жүгіруге жаттықтыру; секіру жаттығулары.	Ойын: – п. "Мысық пен торғай" ойыны; Коммуникативті: – келіссөздер жүргізу және құрдастарына көмек көрсету мүмкіндігі. Ойын: – "Өзіңе жар тап" ашық аспан астындағы ойын	сабақтары. Орта топ б. 22 (N4). Подольская Е.И. 2-7 жас аралығындағы балалардың дене дамуы. Рөлдік ойындар б. 43 (N2) Пензулаева Л.И. Балабақшадағы дене шынықтыру сабақтары. Орта топ б. 24 (N6).
	3. «Сикырлы дөңгелек»	1. Балаларды бір-бірден бағанмен жүруге, шашыраңқы жүгіруге жаттықтыру. Құрсауды бір-біріне домалату қабілетін дамыту. Шнурдың астына өрмелеуге жаттығу. 2. Шектеулі аумақта жүргенде тепе-тендікті сақтау қабілетін дамыту; алға жылжу арқылы екі аяқпен секіру қабілетін бекіту; құрсаумен әрекет ету дағдыларын жетілдіру. 3.* Алаңның бұрыштарына қойылған заттарды айналып өтіп жүруге жаттықтыру; допты екі қолмен лақтыруды және ұстауды қайталау; қону дәлдігін дамыта отырып, секіруге жаттықтыру	Ойын: – п. "Қияр, қияр" ойыны Ойын: – п. "Машиналар" ойыны; Коммуникативті: – мұғаліммен және құрдастарымен белсенді және достық қарым-қатынас; Танымдық-зерттеушілік: – кеңістіктегі бағдарлау. Ойын: – п. "Мысық пен торғай" ойыны.	Пензулаева Л.И. Балабақшадағы дене шынықтыру сабақтары. Орта топ б. 25 (N7). Подольская Е.И. 2-7 жас аралығындағы балалардың дене дамуы. Рөлдік ойындар б. 46 (N3) Пензулаева Л.И. Балабақшадағы дене шынықтыру сабақтары. Орта топ б. 27 (N9).
	4. "Кірпіге бару"	1. Балалардың жүру және жүгіру кезінде тәрбиешінің белгісі бойынша тоқтау қабілетін дамытуды жалғастыру. Шнурдың астына көтерілу кезінде топтасу	Ойын: – п. "Аю орманда" ойыны	Пензулаева Л.И. Балабақшадағы дене шынықтыру

		қабілетін үйрету. Қысқартылған тірек аймағында жүру кезінде тұрақты тепе-теңдікті сақтауға жаттықтыру. 2. Шектелген және көтерілген аумақта тепе-теңдікті сақтау қабілетін дамыту; 30-50 см биіктіктен секіру қабілетін бекіту. қолдар еденге тигізбей, оң және сол жақ доғалардың астына көтерілу дағдыларын жетілдіру. 3.* Ептілік пен көзді дамыта отырып, допты бір-біріне лақтыруға жаттықтыру; Секіру жаттығулары.	Ойын: – п. "Айлакер кірпі" ойыны; Коммуникативті: – пәндермен жаттығулардың орындалуын бағалау; Танымдық-зерттеушілік: – кеңістіктегі бағдарлау Ойын: – п. "Қияр, қияр" ойыны	сабақтары. Орта топ б. 28 (N10). Подольская Е.И. 2-7 жас аралығындағы балалардың дене дамуы. Рөлдік ойындар б. 48 (N4) Пензулаева Л.И. Балабақшадағы дене шынықтыру сабақтары. Орта топ б. 30 (N12).
Қазан	1. "Тауықтар"	1. Балалардың жоғары тірекпен жүру кезінде тұрақты тепе-теңдікті сақтай білу қабілетін дамыту; еденнен қатты итеруге және алға қарай секірулерде бүгілген аяқтарға жұмсақ қонуға жаттықтыру. 2. Орнынан ұзындыққа секіру қабілетін дамыту; бос қалыптан қашықтыққа лақтырған кезде бастапқы позицияны дұрыс алу және әткеншекті дұрыс орындау (қол жоғары және артқа көтеріледі); шектеулі аумақта жүргенде тепе-теңдікті сақтау дағдыларын жетілдіру. 3.* Допты тордан лақтыруға, ептілік пен көзді дамытуға жаттықтыру; қысқартылған тірек алаңында жүру және жүгіру кезінде тұрақты тепе-теңдікті сақтауда.	Ойын: – п. "Мысық пен тышқан" ойыны Ойын: – п. "Тауық пен балапан" ойыны; Коммуникативті: – мұғаліммен және құрдастарымен белсенді және достық қарым-қатынас. Ойын: – "Өз түсінді тап" ашық аспан астындағы ойын	Пензулаева Л.И. Балабақшадағы дене шынықтыру сабақтары. Орта топ б. 32 (N13). Подольская Е.И. 2-7 жас аралығындағы балалардың дене дамуы. Рөлдік ойындар б. 52 (N5) Пензулаева Л.И. Балабақшадағы дене шынықтыру сабақтары. Орта топ б. 33 (N15).
	2. "Циркте"	1. Балаларды жүргеннен және жүгіргеннен кейін қатардан өз орнын табуға үйрету. Құрсаудан құрсауға	Ойын: – п. "Көліктер" ойыны	Пензулаева Л.И. Балабақшадағы дене

		секіру кезінде бүгілген аяқтарға қонуға жаттықтыру. Қозғалыс бағытының дәлдігін дамыта отырып, допты бір-біріне домалату қабілетін бекіту. 2. Қолды алға және жоғары белсенді сермеумен ұзындыққа секіруге жаттықтыру; сырықпен, тар тақтаймен жүру кезінде тепе-теңдікті сақтау қабілетін бекіту; жорғалау дағдыларын жетілдіру; қиялын дамыту. 3.* Балаларды секіруде әр түрлі тапсырмаларды орындай отырып, жүруге жаттықтыру, сигнал бойынша әрекет ету қабілетін бекіту.	Ойын: – п. "Тақырыпты өзгерт" ойыны; Коммуникативті: – қойылған сұрақтың жауабын дұрыс құра білу қабілетін дамыту. Ойын: – п. "Қақпандар" ойыны	шынықтыру сабақтары. Орта топ б. 34 (N16). Подольская Е.И. 2-7 жас аралығындағы балалардың дене дамуы. Рөлдік ойындар б. 55 (N6) Пензулаева Л.И. Балабақшадағы дене шынықтыру сабақтары. Орта топ б. 35 (N18).
	3. «Гриб Боровик»	1. Колоннада бір-бірлеп жүруді қайталаңыз, штангалардан өту кезінде көз бен ырғақты дамытыңыз; допты түзу бағытта домалатуға, доғаның астына көтерілуге жаттықтыру. 2. Тепе-теңдікті сақтай отырып, шектеулі аумақта жүруге жаттықтыру; жорғалау, гимнастикалық таяқтар арқылы екі аяқпен секіру дағдыларын бекіту; жұмбақтарды шешу қабілетін дамыту. 3.* Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, поставленными произвольно по всей площадке; в прокатывании обручей, в прыжках на двух ногах.	Ойын: – п. "Аю орманда" ойыны – ойын м.п. "Қайда жасырылғанын тап" Игровая: – п. игра «Кто быстрее соберет грибочки», «Веселый гриб»; Коммуникативная: – отгадывание загадки; Познавательная – исследовательская: – упражнения с листочками. Игровая: – п. игра «Цветные автомобили»	Пензулаева Л.И. Балабақшадағы дене шынықтыру сабақтары. Орта топ б. 36 (N19). Подольская Е.И. 2-7 жас аралығындағы балалардың дене дамуы. Рөлдік ойындар б. 58 (N7) Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа с. 37 (N21).
	4. «Ёжик, ёжик, ни головы, ни ножек»	1. Развивать умение детей находить свое место в колонне после ходьбы и бега. Повторить лазанье под дугу, не	Игровая: – п. игра «Кот и мыши», – игра «Угадай, кто позвал?»	Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском

		касаясь руками пола; упражнять в сохранении устойчивого равновесия. 2. Развивать умение метать шишки на дальность, разгадывать загадки; развивать глазомер, фантазию; закреплять умение сохранять равновесие при ходьбе между кубиками. 3.* Повторить ходьбу и бег колонной по одному; упражнять в бросании мяча в корзину, развивая ловкость и глазомер.	Игровая: – п. игра «Кто дальше бросит шишку»; Коммуникативная: – отгадывание загадки; Игровая: – п. игра «Лошадки»	саду. Средняя группа с. 37 (N22). Подольская Е. И. Физическое развитие детей 2-7 лет. Сюжетно-ролевые занятия с. 60 (N8) Пензулаева Л.И. с. 39 (N24).
Қараша	1. "Біз текшелерміз"	1. Қозғалыс бағытын өзгерте отырып, балаларды жүруге және жүгіруге, заттар арасында жүруге және жүгіруге жаттықтыру. Жоғары тірекпен жүру кезінде тұрақты тепе-теңдікті сақтау қабілетін бекіту. Екі аяқпен секіруге жаттықтыру. 2. Шектеулі аумақта жүргенде тепе-теңдікті сақтау қабілетін бекіту; гимнастикалық қабырғаға өрмелеу дағдыларын бекіту; жүру және жүгіру дағдыларын жетілдіру. 3.* Қозғалыс бағытын өзгерте отырып, жүру және жүгіру жаттығулары; заттар арасында "жыланмен" жүру және жүгіру; төмендетілген тірек аймағында тепе-теңдікті сақтау; секіру жаттығуларын қайталау.	Игровая – п. игра «Салки»; – игра м. п. «Найди и промолчи» Ойын: – п. "Аюдан қашу" ойыны; Коммуникативті: – жұмбақты шешу. Ойын: – п. Қояндар ойыны"	Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа с. 40 (N25). Подольская Е.И. 2-7 жас аралығындағы балалардың дене дамуы. Рөлдік ойындар б. 63 (N9) Пензулаева Л.И. Балабақшадағы дене шынықтыру сабақтары. Орта топ б. 41 (N27).
	2. "Біз көңілді ойыншықтармыз"	1. Балаларды қол ұстасып шеңбер бойымен жүруге және жүгіруге үйрету. Аяқпен жүруге және жүгіруге жаттықтыру. Бүгілген аяққа қонуға үйретуді жалғастырыңыз. Допты бір-біріне лақтыруға жаттықтыру	Ойын: – "Ұшақтар" ашық аспан астындағы ойын Ойын: – п. "Тегіс шеңберде" ойыны;	Пензулаева Л.И. Балабақшадағы дене шынықтыру сабақтары. Орта топ б. 42 (N28).

		2. Шектелген биіктіктегі өкшенің астына көтерілу қабілетін бекіту (шалқасынан, жатып); шектеулі аумақта жүру кезінде тепе-теңдікті сақтау дағдыларын жетілдіру. 3. * Балаларды бағанамен бір-бірлеп жүруге, қол тапсырмаларын орындауға, баулардан асып жүгіруге жаттықтыру. Тәрбиешінің нұсқауы бойынша балалардың доппен қимылдау қабілетін бекіту.	Коммуникативті: – ойыншықтар туралы өлеңдер айту Ойын: – "Өзіңе жар тап" ашық аспан астындағы ойын	Подольская Е.И. 2-7 жас аралығындағы балалардың дене дамуы. Рөлдік ойындар б. 68 (N10) Пензулаева Л.И. Балабақшадағы дене шынықтыру сабақтары. Орта топ б. 44 (N30).
	3. "Күнге бару"	1. Балаларды қозғалыс бағытын өзгерте отырып жүруге және жүгіруге жаттықтыру; допты жерге лақтырып, оны екі қолмен ұстау; жорғалауды төрт аяқпен қайталау. 2. Шектелген аумақта серуендеу кезінде тепе-теңдікті сақтау, екі аяқпен секіру, құрсаумен көтерілу, жоғарғы жиекке арқамен және еденге тигізбестен - қолдар; құрсаумен жаттығуларды орындау дағдыларын жетілдіру. 3.*Балаларды заттардың арасына тигізбей жүруге жаттықтыру; секіру және үдеумен жүгіру жаттығулары.	Ойын: – п. "Түлкі мен тауық" ойыны; – п. "Шуақты қояндар" ойыны. Ойын: – п. "Күнді қуып жет" ойыны; Коммуникативті: – жұмбақты шешу; Танымдық – зерттеушілік: – құрсаумен жаттығулар. Ойын: – п. "Көңіліңді көтер" ойындары "Допты беру" "Ерлі-зайыптыларды қуып жет"	Пензулаева Л.И. с. 44 (N31). Подольская Е.И. 2-7 жас аралығындағы балалардың дене дамуы. Рөлдік ойындар б. 69 (N11) Пензулаева Л.И. с. 46 (N33).
	4. "Пойызбен саяхат"	1. Балаларды тәрбиешінің нұсқауы бойынша тоқтаусыз жүруге және жүгіруге жаттықтыру; күш пен ептілікті дамыта отырып, гимнастикалық орындықта асқазанмен жорғалауда; жүру кезінде тұрақты тепе-теңдікті және дұрыс қалыпты сақтау қабілетін бекіту. 2. Жүрудің алуан түріне үйрету; алға қарай жылжи отырып, екі аяқпен жорғалау және секіру дағдыларын жетілдіру.	Ойын: – п. "Түрлі-түсті машиналар" ойыны; Танымдық – зерттеушілік: – жалаушалары бар жаттығулар. Ойын: – п. "Пойыз" ойыны; Коммуникативті:	Пензулаева Л.И. Балабақшадағы дене шынықтыру сабақтары. Орта топ б. 46 (N34).Подольская Е.И. 2-7 жас аралығындағы балалардың дене

		3.* Балаларды қол ұстасып (бағаннан) шеңбер бойымен жүруге және жүгіруге жаттықтыру; Тәрбиешінің нұсқауы бойынша жүру мен жүгіруді қайталау; қашықтыққа лақтыру кезінде көзді және лақтыру күшін дамыту, секіруге жаттықтыру	– жұмбақтарды шешу; Танымдық – зерттеушілік: – танымдық және ойындық есептерді шешу. Ойын: – п. "Трамвай" ойыны "Әрі қарай кім тастайды"	дамуы. Рөлдік ойындар б. 71 (N12) Пензулаева Л.И. Балабақшадағы дене шынықтыру сабақтары. Орта топ б. 48 (N36).
Желтоқсан	1. "Ақшақарға бару"	1. Қысқартылған тірек аймағында жүру кезінде тұрақты тепе-теңдікті және дұрыс қалыпты сақтау қабілетін бекіту; ептілік пен үйлестіруді дамыту кедергілерден секірудегі қимылдар.2. Доғаның астына көтерілу қабілетін бекіту; ұзындыққа секіру дағдыларын жетілдіру. 3. * Қардан жасалған құрылыстар арасында жүруге және жүгіруге жаттықтыру; тәрбиешінің нұсқауы бойынша әрекет ете білуінде.	Ойын: – б. "Түлкі мен тауық" ойыны. Ойын: – п. "Фигуралар" ойыны Ойын: – п. "Ақшақардан кім жылдам" ойындары "Әрі қарай кім тастайды"	Пензулаева Л.И. Балабақшадағы дене шынықтыру сабақтары. Орта топ б. 49 (N1). Подольская Е. И. с. 86 (N18) Пензулаева Л.И. с. 50 (N3).
	2. "Доктор Пилюлкин бізге келді"	1. Балаларды орнында жұп болып қайта құруға жаттықтыру; бүгілген аяқтарға жұмсақ қону кезінде; көзді дамыта отырып, допты домалату қабілетін бекіту. 2. Көзді дамыта отырып, допты домалату қабілетін бекіту. 3. * Қар күректерін алып, оларды жаттығу орнына апару қабілетін дамыту; адыммен жүруге жаттықтыру.	Ойын: – п. "Аю орманда" ойыны Ойын: П. "Доп – көршіңе" ойыны Ойын: – "Қарды тегістейік" "Көңілді снежинкалар"	Пензулаева Л.И. Балабақшадағы дене шынықтыру сабақтары. Орта топ б. 51 (N4). Подольская Е. И. с. 83 (N17) Пензулаева Л.И. с. 52 (N6).
	3. "Ұшқыштар"	1. Балаларды колоннада бір-бірлеп жүруге жаттықтыру; жолдасы лақтырған допты ұстай білу қабілетін	Ойын: – "Ұшақтар" ашық аспан	Пензулаева Л.И. с. 53 (N7).

		дамыту. Жоғары тіректе төрт аяқпен жорғалауға жаттықтыру. 2. Екі аяқпен секіру қабілетін бекіту; құрсаумен жаттығуларды орындау дағдылары. 3. * Лақтыру күшін дамыта отырып, қар бүршіктерін қашықтыққа лақтыруға жаттықтыру.	астындағы ойын – "Қояндар мен қасқырлар" Ойын: – "Ұшақтар" ашық аспан астындағы ойын – "Жұп тап" Ойын: – п. "Қарлы карусель" ойыны	Подольская Е. И. с. 79 (N15) Пензулаева Л.И. с. 55 (N9).
	4. "Шыршаның артындағы орманға"	1. Балалардың колоннадан бір-бірден жұп болып қайта құрылу қабілетін бекіту. Колоннадан өз орнын таба білу. Асқазанда жорғалағанда қолды тақтаның шетінен дұрыс ұстауға үйрету; жоғары тіректе жүру кезінде тепе-теңдікті сақтай білуге жаттықтыру. 2. Тепе-теңдікті сақтай отырып, заттар арасында жүру дағдыларын бекіту. 3. * Лақтыру күшін дамыта отырып, қар бүршіктерін қашықтыққа лақтыруға жаттықтыру.	Ойын: – п. "Құстар мен мысықтар" ойыны Ойын: – п. "Қыс келді" ойыны Ойын: – п. "Мергендер" ойыны	Пензулаева Л.И. с. 55 (N10). Подольская Е. И. с. 89 (N19) Пензулаева Л.И. с. 57 (N12).
қаңтар	1. "Көңілді түйреуіштер"	1. Балаларды заттар арасында жүруге және жүгіруге үйретуді жалғастыру; көлбеу тақтада жүру және жүгіру кезінде тұрақты тепе-теңдікті дамыту; аяқпен секіруге жаттықтыру; допты шеңберге лақтыруға үйрету; 2. Допты аяқпен заттардың арасына домалату қабілетін бекіту; көзді дамыту.	Ойын: – п. "Қояндар" ойыны; – м.п. ойыны "Қоянды табайық". Ойын: – п. "Есінеме, түйреуішті ал" ойыны	Пензулаева Л.И. с. 58 (N13). Подольская Е. И. с. 81 (N16)
		3*. Бекіту үшін ойын жаттығуларын қайталау.	Ойын: – п. "Қар үлпектері-үлпектер" ойындары "Әрі қарай кім тастайды"	Пензулаева Л.И. с. 60 (N15).
	2. "Менің көңілді,	1 – 2. Заттар арасында жүруге және жүгіруге үйретуді жалғастыру; допты бір-біріне лақтыру қабілетін дамыту; тапсырманы тепе-теңдікте қайталау; шешімділікке	Ойын: – "Өзіңе жар тап" ашық аспан	Пензулаева Л.И. с. 60 (N16-17).

	шырылдаған допым"	тәрбиелеу. 3*. Ақшақардың айналасында жүгіру және секіру жаттығулары.	астындағы ойын; "Допты қуып жет" Ойын: – "Қарлы шарлар" ашық аспан астындағы ойын; "Жолда".	Пензулаева Л.И. с. 61 (N18).
	3.	1-2. Заттардың арасына тигізбей жүруді және жүгіруді қайталау; гимнастикалық орындықта төрт аяқпен жорғалау, доппен жаттығуларда ептілікті дамыту. 3 *. – заттар арасында секіруге, доптарды заттардың арасына домалатуға, допты жоғары және жерге лақтыруға және оны 2 қолмен ұстауға жаттықтыру.	Ойын: – <i>Қимылды ойын</i> " Жылқылар" Ойын: – <i>Қимылды ойын</i> "Түрлі-түсті машиналар"	Пензулаева Л.И. с. 62 (N19-20). Пензулаева Л.И. с. 63 (N21).
	4.	1-2. Жетекшіні ауыстыра отырып, тізені жоғары көтеріп жүруге жаттықтыру, Гимнастикалық орындықта жүргенде тепе-теңдікте. 3 *. – гимнастикалық орындықта алақан мен аяққа тірелген "текшелермен" жорғалауға, допты еденге соғуға және оны 2 қолмен ұстауға жаттықтыру.	Ойын: – <i>Қимылды ойын</i> "Автокөліктер" Ойын: – <i>Қимылды ойын</i> "Мысық пен тышқан"	Пензулаева Л.И. с. 64 (N22-23). Пензулаева Л.И. с. 65 (N24).
Ақпан	1.	1-2. Заттар арасында, тепе-теңдікте, секірулерде жүру және жүгіру жаттығулары. 3*.штанганың астына (еденнен биіктігі 40 см) тіке және бүйірден көтерілуге, заттар арасында алға жылжи отырып, 2 аяқпен секіруге жаттықтыру (3 м)	Ойын: – <i>Қимылды ойын</i> "Котята мен күшіктер" Ойын: – <i>Қимылды ойын</i> "Ұшақтар"	Пензулаева Л.И. с. 66 (N25-26). Пензулаева Л.И. с. 68 (N27).
	2.	1-2. Тәрбиешінің нұсқауы бойынша тапсырмаларды орындай отырып, құрсаудан құрсауға секіру арқылы жүруге жаттықтыру, допты заттардың арасына домалату кезінде ептілікті дамыту. 3 *. ойын жаттығуларын жүгіру және секіру арқылы қайталау.	Ойын: – <i>Қимылды ойын</i> "Аю орманда" Ойын: – <i>Ойын жаттығулары</i> "Айналайын", Әрі қарай кім тастайды " – <i>Ашық ойын</i> "Аю орманда"	Пензулаева Л.И. с. 68 (N28-29). Пензулаева Л.И. с. 69 (N30).

	3.	1-2. Заттар арасында шашыраңқы жүруге және жүгіруге, допты 2 қолмен ұстауға, төрт аяқпен жорғалауға жаттықтыру 3*. Қашықтыққа лақтыруға жаттықтыру. Ойын жаттығулары: "Кімодан әрі кетеді", Ақшақарды тауып алайық", <i>Қимылды ойын "Аяз –қызыл мұрын"</i>	Ойын: – <i>Қимылды ойын</i>"Торғайлар мен көлік"Ойын: – Ойын жаттығулары: "Әрі қарай кім тастайды", Ақшақарды тауып алайық", – <i>Ашық ойын "Аяз –қызыл мұрын"</i>	Пензулаева Л.И. с. 70 (N31-32). Пензулаева Л.И. с. 71 (N33).
	4.	1-2. Қозғалыс бағытын өзгерте отырып жүруге, тура бағытта жорғалауға, заттар арасында секіруге жаттықтыру. 3*. Сөмкелерді лақтыру кезінде ептілік пен көзді дамыту.	Ойын: – <i>Қимылды ойын "Құстардың ұшуы"</i>Ойын: – Ойын жаттығулары: "Мақсатқа дәл", "Туннель", – "Аяз – Қызыл мұрын" ашық аспан астындағы ойын – <i>Отырықшы ойын</i>"Қоянды табайық"	Пензулаева Л.И. с. 71 (N34-35). Пензулаева Л.И. с. 73 (N36).
Наурыз	1. "Ормандағы көктем".	1. Балаларды қозғалыс бағытын өзгерте отырып, шеңбер бойымен жүруге және жүгіруге, тепе-теңдік пен секіруге жаттықтыру. 2. Жұмсақ бетке секіру дағдыларын бекіту; жорғалау дағдыларын жетілдіру3* – ептілік пен көзді дамыту, Жүгіру жаттығулары; Тәрбиешінің нұсқауы бойынша әрекет ету қабілетін бекіту.	Ойын: – <i>Қимылды ойын "Құстардың ұшуы"</i> Ойын: – <i>Қимылды ойын "Өз атыңды айт"</i> "Аюды оят" Ойын: – <i>Ойын жаттығулары:</i> "Тұзақтар", "Шапшаң және епті", "Түйреуішті құлат" – <i>Ашық ойын "Кішкентай ақ қоян"</i>	Пензулаева Л.И. с. 73 (N1-2). Подольская Е. И. с. 93 (N20) Пензулаева Л.И. с. 74 (N3).

			– <i>Төмен қозғалмалы ойын</i> "Қоянды табайық"	
	2.	1-2. Жаттығу: – тәрбиешінің тапсырмаларын орындай отырып, бұйрық бойынша жүру, – орнынан ұзындыққа секіруде, – тор арқылы доп лақтыруда.3*. Тапсырманы орындай отырып, шеңбер бойымен жүруге және жүгіруге, гимнастикалық орындықта асқазанмен жорғалауға жаттықтыру. Допты заттар арасында домалатуды қайталаңыз.	Ойын: – "Үйсіз қоян" ашық аспан астындағы ойын Ойын: – <i>Ойын жаттығулары</i> "Лақтыру-ұстау", "Жалға алу – күн емес" – <i>Ашық ойын</i> "Жылқы" – <i>Отырықшы ойын</i>"Кім айқайлап жатқанын тап?"	Пензулаева Л.И. с. 75 (N4-5). Пензулаева Л.И. с. 77 (N6).
	3.	1-2. Жаттығу: – шеңбер бойымен жүру және жүгіру; – тапсырманы орындаумен, – допты заттар арасында домалату кезінде, гимнастикалық орындықта асқазанда жорғалап жүргенде.3* -балаларды төзімділікке жүгіруге жаттықтыру, – заттар арасында жүру және жүгіру кезінде, -кезекпен бір аяқпен секіруде.	Ойын: – <i>Қимылды ойын</i>"Ұшақтар" Ойын: – <i>Ойын жаттығулары:</i> "Жол бойында бір аяқпен", "Арқаннан лақтыр" <i>Қимылды ойын</i> "Ұшақтар"	Пензулаева Л.И. с. 77 (N7-8). Пензулаева Л.И. с. 78 (N9).
	4.	1-2. Жаттығу: – шашыраңқы жүру мен жүгіруде, - мұғалімнің белгісі бойынша тоқтаумен, - орындықта "аю тәрізді" жорғалау, – тепе-теңдікте және секіруде.3 *. – кезекпен кең және қысқа адыммен жүруге жаттықтыру, – доппен, – тепе-теңдікте және секіруде.	Ойын: – <i>Қимылды ойын</i> "Аңшы мен қоян" – <i>Отырықшы ойын</i>"Қоянды табайық" Ойын: – <i>Ойын жаттығулары:</i> "Ағынның үстінен секір",	Пензулаева Л.И. с. 79 (N10-11). Пензулаева Л.И. с. 80 (N12).

			"Жол бойымен жүгіру", "Епті балалар"	
Сәуір	1.	1-2. Жаттығу – бір-бірлеп колоннада жүру және жүгіру, шашыраңқы; – тепе-теңдікте және секіруде. 3*. колоннада өз орнын таба отырып, жүруге және жүгіруге жаттықтыру, – құрсауды домалатуда, – доптармен жаттығуларда.	Ойын: – <i>Қимылды ойын</i> "Тыныш жүгіру". Ойын: – <i>Ойын жаттығулары:</i> "Жалға ал және ұста", "Сойылыңды құлат", – <i>Ашық ойын</i> "Аю орманда".	Пензулаева Л.И. с. 81 (N13-14). Пензулаева Л.И. с. 83 (N15).
	2.	1-2. Жаттығу – қол ұстасып шеңбер бойымен жүру және жүгіру, шашыраңқы жүру және жүгіру, сөмкелерді көлденең нысанаға лақтыру, - дұрыс и.п.-ны орындай білуде, орнынан ұзындыққа секіруде. 3*. Жаяу және жүгіруді қайталау; секіру және өрмелеу жаттығулары.	Ойын: – "Үкі" ашық аспан астындағы ойын. Ойын: – <i>Ойын жаттығулары:</i> "Жолда", "Көңіліңді көтер" – <i>Ашық ойын</i> "Торғайлар мен көлік" – <i>Отырықшы ойын</i> "Торғайды табайық".	Пензулаева Л.И. с. 83 (N16-17). Пензулаева Л.И. с. 85 (N18).
	3.	1-2. Жаттығу: – тәрбиешінің белгісі бойынша тапсырманы орындай отырып жүру, – төрт аяқпен жорғалау. Дамыту: – қашықтыққа лақтыру кезінде ептілік пен көз өлшемі. 3*. Мұғалімнің нұсқауы бойынша тоқтаусыз жүру және жүгіру, ептілік пен көзді дамыта отырып, бір-біріне доп лақтыру жаттығулары.	Ойын: – "Үкі" ашық аспан астындағы ойын. Ойын: – <i>Ойын жаттығулары:</i> "Ұстап үлгеріңіз", "Лақтыру-ұстау",	Пензулаева Л.И. с. 85 (N19-20). Пензулаева Л.И. с. 86 (N21).

			– <i>Ашық ойын</i> "Ерлі-зайыптыларды қуып жет".	
	4.	1-2. Жаттығу: – шашыраңқы жүру мен жүгіруде, – тепе-теңдікте және секіруде. 3*.- заттар арасында жүруге және жүгіруге, тепе-теңдікке, допты лақтыруға жаттықтыру.	Ойын: – <i>Қимылды ойын</i> "Құстар мен мысықтар" Ойын: – <i>Ойын жаттығулары:</i> "Жүгіру – күн емес", "Сақинаны лақтыр", "Тор арқылы доп" – <i>Ашық ойын</i> "Ерлі-зайыптыларды қуып жет".	Пензулаева Л.И. с. 87 (N22-23). Пензулаева Л.И. с. 88 (N24).
Мамыр	1.	1-2. Жаттығу: – жұппен жүруде, – төмендетілген тірек алаңында тұрақты тепе-теңдікті сақтауда, – орнынан ұзындыққа секіруде. 3*. Балаларды секірулермен кезектесіп бір-бірден бағанмен жүруге жаттықтыру,	Ойын: – <i>Қимылды ойын</i> "Котятта мен күшіктер". Ойын: – <i>Ойын жаттығулары:</i> "Допқа жету", "Ағынның үстінен секір", "Жүгіру - күн емес", – <i>Ашық ойын</i> "Үкі"	Пензулаева Л.И. с. 89 (N25-26). Пензулаева Л.И. с. 90 (N27).
	2.	1-2. Жүргізушінің ауысуымен жүруді қайталау, орнынан ұзындыққа секіру жаттығулары, доппен жаттығуда ептілікті дамыту. 3*. Балаларды тәрбиешінің нұсқауы бойынша тоқтаусыз жүруге, шеңбер бойымен жүруге және жүгіруге жаттықтыру.	Ойын: – <i>Қимылды ойын</i> "Котятта мен күшіктер" Ойын: – <i>Ойын жаттығулары:</i> "Себетке сал", "Лақтыру-ұстау", – <i>Ашық ойын</i> "Қармақ"	Пензулаева Л.И. с. 90 (N28-29). Пензулаева Л.И. с. 91 (N30).

3.	1-2. Жаттығу: -тізені жоғары көтеріп жүргенде; -шашыраңқы жүгіруде; – асқазандағы орындықта жорғалап жүргенде; – заттарды тік нысанаға лақтыруда. 3*. Балаларды жұппен жүруге және жүгіруге жаттықтыру, қысқа арқанмен секіруді бекіту, қозғалыс барысында өзін-өзі қалпына келтіру қабілеті.	Ойын: – <i>Қимылды ойын</i> "Қояндар мен қасқырлар", – <i>Отырықшы ойын</i> "Қоянды табайық" Ойын: – <i>Ойын жаттығулары:</i> "Тастама", "Көңіліңді көтер", "Жол бойымен жүгіру" – <i>Ашық ойын</i> "Тыныш жүгіру" – <i>Отырықшы ойын</i> "Кім кетті?"	Пензулаева Л.И. с. 92 (N31-32). Пензулаева Л.И. с. 93 (N33).
4.	1-2. Жаттығу: – тірек секірулердің жоғары аймағында жүру кезінде тұрақты тепе-теңдікті сақтауда. Тапсырмаларды орындай отырып, жүру мен жүгіруді қайталаңыз. 3*. Қозғалыс бағытын өзгерте отырып, жүру және жүгіру, допты лақтыру және ұстау жаттығулары. Доппен, секірумен және жүгірумен ойындарды қайталау.	Ойын: – <i>Қимылды ойын</i> "Аю орманда" Ойын: – <i>Ойын жаттығулары:</i> "Лақтыру- ұстау", "Жолда кім жылдам", – <i>Ашық ойын</i> "Ұшақтар"	Пензулаева Л.И. с. 93 (N34-35). Пензулаева Л.И. с. 94 (N36).

Перспективалық жоспарлау Ересек топ

Ай	Тапсырмалар	Дене шынықтыру пәнінің мұғалімі	1 бөлім Ішкі істер бөлімі	2 бөлім Ішкі істер бөлімі (асқинуымен)	3 бөлім Ашық ойындар	Әдебиет
Қыркүйек 1 сабақ	Балаларды бір-бірден бағанмен жүруге және жүгіруге, шашыраңқы жүгіруге жаттықтыру; тұрақты тепе-теңдікті сақтауда; допты алға жылжытумен және лақтырумен секіруде.	пәндерсіз	Заттар арасында бір-бірден колоннада жүру және жүгіру, саусақпен, өкшемен жүру. Шашырап жүгіру.	1. Тепе-теңдік — гимнастикалық орындықта жүру, баланың екі адымы қашықтықта орналасқан текшелерден өтіп, қолды белдікке (3-4 рет). 2. Еденнен қатты итеріп (4 м қашықтықта) алға жылжып, екі аяқпен секіруді 2-3 рет қайталаңыз. 3. Доптарды бір-біріне қатар-қатар тұрып лақтыру (балалар арасындағы қашықтық 2 м), допты екі қолмен төменнен лақтыру (10-12 рет).	Төмен қозғалмалы ойын <i>"Кімде доп бар?"</i>	Пензулаева Л.И. Балалардағы дене шынықтыру <u>бақшаға</u> : Үлкен топ. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2016. – 128 б. 15-бет

2-сабақ	Балаларды тұрақты тепе-теңдікті сақтауға жаттықтыру; алға секіруде және допты еденге лақтыруда.	пәндерсіз	Заттар арасында бір-бірден колоннада жүру және жүгіру, саусақпен, өкшемен жүру; шашыраңқы жүгіру	гимнастикалық орындықта жүру, дәрі-дәрмек шарларын басып өту, қолдар бастың артында; - екі аяқпен секіру, алға жылжу (<i>қашықтық 4м</i>) пәндер арасында (<i>жыланмен</i>); - етті еденге бір қолмен қатар арасына лақтырып, еденге секіргеннен кейін оны екі қолмен ұстау. Ашық ойындар <i>"Тышқан қақпан"</i> , <i>"Тұзақтар"</i> .	Төмен қозғалмалы ойын <i>"Кімде доп бар?"</i>	17-бет
3 сабақ	Балаларды сапта бағандарға жаттықтыру; жаттығуларды тепе-теңдікте және секіруде қайталау.	пәндерсіз	Колоннада бір-бірден, саусақпен, өкшемен жүру. Зейін жаттығулары (<i>сигнал бойынша отырыңыз</i>). Заттардың арасына тигізбей жүгіру. Шашыраңқы жүру және жүгіру.	екі аяқпен секіру; - сапта тұрып бір-біріне доп лақтыру; - гимнастикалық орындықта төрт аяқпен жорғалау. Қимылды ойын <i>"Тышқан қақпан"</i> .	"Кімде доп бар?".	17-бет
4 сабақ	Заттар арасында жүру мен жүгіруді қайталау; саусақпен жүруге жаттықтыру; биіктікке секіру қимылдарын үйлестіруді және допты жоғары лақтыру ептілігін дамыту	Доппен АТҚ	колоннада саусақпен, өкшемен бір-бірілеп жүру; заттар арасында жүру және жүгіру (<i>текшелер арасындағы қашықтық 40 см</i>); шашыраңқы жүру және жүгіру.	1. Екі аяқпен секіру — "Пәнге жету" жаттығуы. 2. Кішкентай допты (диаметрі 6-8 см) екі қолмен жоғары лақтыру. 3. Орташа қарқынмен 1,5 минутқа дейін жүгіру. "Фигуралар".	Тауып үндеме".	20 бет

5 сабақ	Заттар арасында жүруді және жүгіруді қайталау; саусақпен жүруге жаттықтыру; биіктікке секіруде (затқа жету) қимылдарды үйлестіруді және допты жоғары лақтыруда ептілікті дамыту.	Доппен АТҚ	колоннада саусақпен, өкшемен бір-бірлеп жүру; заттар арасында жүру және жүгіру (<i>текшелер арасындағы қашықтық 40 см</i>); шашыраңқы жүру және жүгіру.	1. Орнынан биіктікке секіру — "Пәнге жету" жаттығуы. 2. Допты жоғары лақтыру және оны екі қолмен шапалақпен ұстау (15-20 рет). 3. Заттар арасында төрт аяқпен жорғалау (2-3 рет).	Тауып үндеме".	20 бет
6 сабақ	Заттар арасында серуендеу мен жүгіруді қайталаңыз, шашыраңқы, мұғалімнің нұсқауы бойынша тоқтай отырып, секіру жаттығулары. Жүгіруде ептілікті дамыту; доппен ойын жаттығуларын үйрену.	Доппен АТҚ	Бір қатарға тұрғызу, теңдік пен қалыпты тексеру. Колоннада бір-бірлеп жүру, содан кейін заттар арасында жүруге көшу, содан кейін жүгіру.	Ойын жаттығулары: "Допты беру". "Ренжімеңіз	"Тауып үндеме".	20 бет
7 сабақ	Балаларды тізелерін жоғары көтеріп, 1 минутқа дейін үздіксіз жүгірумен жүруге жаттықтыру; гимнастикалық орындықта тізе мен алақанға сүйеніп жорғалауда; допты жоғары лақтыруда. Қысқартылған тірек аймағында жүру кезінде ептілік пен	Пәндерсіз АТҚ	Тізені жоғары көтеріп, қолды белдікте бір-бірлеп колоннада жүру, жүрумен кезектесіп үздіксіз жүгіру.	1. Гимнастикалық орындықта алақан мен тізеге сүйеніп жорғалау (2-3 рет). 2. Тепе-теңдік — арқанмен (баумен) бүйірден адыммен жүру, қолды белдікке, бас пен арқаны тік ұстау (2-3 рет) 3. Допты екі қолмен жоғары лақтыру және оны ұстап алу, допты жоғары лақтыру және алақанмен	Колоннада бір-бірден жүру.	21-бет

	тұрақты тепе-теңдікті дамыту.			шапалақпен ұстау (10-15 рет).		
8 сабақ	Балаларды тізелерін жоғары көтеріп, 1 минутқа дейін үздіксіз жүгірумен жүруге жаттықтыру; гимнастикалық орындықта тізе мен алақанға сүйеніп жорғалауда; допты жоғары лақтыруда. Қысқартылған тірек аймағында жүру кезінде ептілік пен тұрақты тепе-теңдікті дамыту.	Пәндерсіз АТҚ	Тізені жоғары көтеріп, қолды белдікте бір-бірлеп колоннада жүру, жүрумен кезектесіп үздіксіз жүгіру.	1. Доптарды бір-бірінен бір-бірінен 2,5 м қашықтықта қатар-қатар лақтыру. 2. Гимнастикалық орындықта (тақтада) білек пен тізеге сүйеніп жорғалау. 3. Тепе-теңдік — арқанмен бүйірден, басына дорбамен, қолды белдікке тіреп жүру.	Колоннада бір-бірден жүру.	23 бет
9 сабақ	Жүгіруді қайталаңыз, ұзақтығы 1 минутқа дейін, секіру жаттығулары. Ептілік пен көзді, қимыл-қозғалысты үйлестіруді дамыту.	Пәндерсіз АТҚ	Колоннада бір-бірлеп саусақпен жүру, қолды белдікте, 1 минутқа дейін жүгіруге көшу; қалыпты жүруге көшу	. Ойын жаттығулары: "Ұсталып қалмаңыз". "Қабырғадағы доп".	Бір қатарға қойылған заттардың арасында бір-бірден колоннада жүру	24-бет
10 сабақ	Тәрбиешінің нұсқауы бойынша қозғалыс қарқынының өзгеруімен жүруді және жүгіруді үйрену; құрсаумен оның шегіне тигізбей бүйірден көтерілуді үйрену; жаттығуларды тепе-	Таяқпен АТҚ	колоннада бір-бірден жүру. Сигнал бойынша баяу қарқынмен жүруге көшу. Қалыпты жүрумен кезектесіп басқа қарқынмен жүру.	1. Құрсаумен бүйірден, жоғарғы шетінен тигізбей, тығыз топтастыра көтерілу (5-6 рет). 2. Тепе—теңдік — жүру, кедергілерден өту - штангалар немесе текшелер, дұрыс қалыпты сақтай отырып (2-3 рет).	Қол тапсырмаларын орындай отырып, колоннада бір-бірлеп жүру	25-бет

	теңдікте және секіруде қайталау			3. Екі аяқпен тізенің арасына қаппен секіру — пингвиндер сияқты (арақашықтық 3-4 м).		
11 сабақ	Тәрбиешінің нұсқауы бойынша қозғалыс қарқынының өзгеруімен жүруді және жүгіруді үйрену; құрсаумен оның шетіне тигізбей бүйірден көтерілуді үйрену; жаттығуларды тепе-теңдікте және секіруде қайталау	Таяқпен АТҚ	колоннада бір-бірден жүру. Сигнал бойынша баяу қарқынмен жүруге көшу. Қалыпты жүрумен кезектесіп басқа қарқынмен жүру.	1. Топта құрсаумен тіке және бүйірден көтерілу (5-6 рет). 2. Тепе—теңдік - жүру, штангалардан (текшелерден) өту, басына дорба салып, қолдарымен еркін тепе-теңдік сақтау (2-3 рет). 3. Екі аяқпен секіру, алға жылжу, 4 м қашықтық (2-3 рет қайталау).	Қол тапсырмаларын орындай отырып, колоннада бір-бірлеп жүру	26-бет
12 сабақ	Қашықтыққа жүгіруге, секіруге, ептілік пен көзді дамыта отырып, тапсырмаларды доппен қайталауға жаттықтыру.	Таяқпен АТҚ	Колоннада бір-бірлеп жүру, жүгіруге көшу (<i>ұзақтығы 1 минутқа дейін</i>) орташа қарқынмен; шашыраңқы жүру.	<i>Ойын жаттығулары.</i> "Допты ұста". "Шапшаң бол". "Шапшаң бол".	Колоннада бір-бірлеп жүру; түйреуіштердің арасына тигізбей	26-бет
қазан 13 сабақ	Балаларды 1 минутқа дейін жүгіруге жаттықтыру; гимнастикалық орындықта бүйірлік адыммен жүру; допты секіру және лақтыру кезінде.	Пәндерсіз АТҚ	Колоннада бір-бірлеп жүру, колоннада бір-бірлеп жүгіру (<i>ұзақтығы 1 минутқа дейін</i>); жаяу жүруге көшу.	1. Гимнастикалық орындықта бүйірден адыммен, қолды белдікте жүру (2-3 рет). 2. Бір-бірінен 50 см қашықтықта орналасқан қысқа шнурлар арқылы екі аяқпен секіру (4-5 дана); 2-3 рет қайталаңыз. 3. Допты екі қолмен лақтыру, бір—бірінен 2,5	"Тауып үндеме".	28-бет

				м қашықтықта қатарда тұру (әдіс - кеудеден		
14 сабақ	Балаларды 1 минутқа дейін жүгіруге жаттықтыру; гимнастикалық орындықта бүйірлік адыммен жүру; допты секіру және лақтыру кезінде.	Пәндерсіз АТҚ	Колоннада бір-бірлеп жүру, колоннада бір-бірлеп жүгіру (<i>ұзақтығы 1 минутқа дейін</i>); жаяу жүруге көшу	1. Гимнастикалық орындықта бүйірден бүйірден адымдап, медициналық доптардың үстінен адымдап жүру (доптар арасындағы қашықтық 2-3 адым). 2-3 рет қайталаңыз. 2. Екі аяқпен баулар (арқан) арқылы оңға және солға секіру, алға жылжу. 2-3 рет қайталаңыз. 3. Допты кеудеден екі қолмен беру. Бастапқы қалып — аяқтың иық енінен бөлек тұруы (10-12 рет).	"Тауып үндеме".	29 бет
15 сабақ	Тізені жоғары көтеріп жүруді қайталау; оң және сол қолмен дриблингпен таныстыру (баскетбол элементтері), секіру жаттығулары.	Пәндерсіз АТҚ	Сапта сап түзеу, бір-бірден қатарға тұрғызу. Жамбасты жоғары көтеріп жүру, 1 минутқа дейін жүгіру; жүруге көшу	допты орнында оң және сол қолмен соғу допты орнында және қозғалыста кезекпен оң және сол қолмен дриблинг;	Колоннада бір-бірлеп жүру	30 бет
16 сабақ	Колоннада бір-бірлеп жүріп бара жатқанда тәрбиешінің белгісі бойынша бұрылуды үйрену; кедергілерді жеңе отырып жүгіруді қайталау; биіктіктен	Таяқпен АТҚ	Сапта сап түзеу, қалып пен теңестіруді тексеру, колоннаға кезек-кезек, сигнал бойынша қайта құру " <i>кезек</i> " колонна басқа жаққа	1. Орындықтан бүгілген аяққа секіру (8-10 рет). 2. Допты (үлкен диаметрлі) екі қолмен бастың артынан лақтыру (10-12 рет).	"Кімде доп бар" ойыны.	30 бет

	секіруге жаттықтыру; допты лақтыру кезінде қимылдарды үйлестіруді дамыту.		бұрылады. Штангалардан асып жүгіру.	3. Гимнастикалық орындықта төрт аяқпен жорғалау. Балалар гимнастикалық орындықтардың алдына қатарға тұрғызылады бір қадам қашықтықта		
17 сабақ	Колоннада бір-бірлеп жүріп бара жатқанда тәрбиешінің белгісі бойынша бұрылуды үйрену; кедергілерді жеңе отырып жүгіруді қайталау; биіктіктен секіруге жаттықтыру; допты лақтыру кезінде қимылдарды үйлестіруді дамыту.	Таяқпен АТҚ	Сапта сап түзеу, қалып пен теңестіруді тексеру, колоннаға кезек-кезек, сигнал бойынша қайта құру "кезек" колонна басқа жаққа бұрылады. Штангалардан асып жүгіру.	1. Орындықтан бүгілген аяққа секіру (8-10 рет). 2. Доптарды бір-біріне қатар-қатар тұрып, екі қолмен кеудеден лақтыру (арақашықтық 2,5 м). 3. Кедергілерден (орындықтан) өтіп бара жатып, төрт аяқпен жорғалау.	"Кімде доп бар" ойыны.	32 бет
18 сабақ	Жүру және жүгіру жаттығулары; доппен ойын жаттығуларын үйрену; жүгіру және секіру арқылы ойын жаттығуларын қайталау	Таяқпен АТҚ	Сапта сап түзеу, бір-бірден қатарға тұрғызу. Колоннада бір-бірден жүру; тәрбиешінің сигналы бойынша саусақпен, қолмен белбеумен жүру, екінші сигнал бойынша 1,5 минутқа дейін жүгіру, содан кейін қалыпты жүру, өкшемен жүру және қайтадан 30 секундқа дейін жүгіру.	Ойын жаттығулары. "Допты сипау" (баскетбол нұсқасы). "Жүргізушіге доп". "Ұсталып қалмаңыз". Секірулермен ойын жаттығуы.	Колоннада бір-бірден жүру.	32 бет
19 сабақ	Қозғалыс қарқынының өзгеруімен жүруді	Доппен АТҚ	Тәрбиешінің белгісі бойынша бағанда бір-	1. Допты көлденең нысанаға оң және сол	Колоннада бір-бірлеп жүру	32 бет

	қайталау; нысанаға лақтыру кезінде қимылдар мен көзді үйлестіруді дамыту; тепе-теңдік жаттығулары.		бірден жүру, баяу қарқынмен (сирек кездесетін домбыра соғу үшін) және жылдам қарқынмен (домбырамен жиі соғу үшін) кезектесіп жүру. Мұғалімнің белгісі бойынша аялдамалармен шашыраңқы жүгіру: "Ләйлек!" балалар бір аяғымен тұруы керек, екіншісін бүгіп, "Қояндар!" — қатарынан үш секіруді орындаңыз.	қолмен 2 м қашықтықтан лақтыру (4-5 рет). 2. Өрмелеу — доғаның астына тіке және бүйірден топтасып, еденге қолмен тигізбей көтерілу (3-4 рет). 3. Тепе-теңдік — дәрі-дәрмек шарларының үстінен адымдап жүру, қолды белдікке, бас пен арқаны тік ұстау (2-3 рет).		
20 сабақ	Қозғалыс қарқынының өзгеруімен жүруді қайталау; нысанаға лақтыру кезінде қимылдар мен көзді үйлестіруді дамыту; тепе-теңдік жаттығулары.	Доппен АТҚ	Тәрбиешінің белгісі бойынша бағанда бір-бірден жүру, баяу қарқынмен (сирек кездесетін домбыра соғу үшін) және жылдам қарқынмен (домбырамен жиі соғу үшін) кезектесіп жүру. Мұғалімнің белгісі бойынша аялдамалармен шашыраңқы жүгіру: "Ләйлек!" балалар бір аяғымен тұруы керек, екіншісін бүгіп, "Қояндар!" — қатарынан үш секіруді орындаңыз.	Допты көлденең нысанаға оң және сол қолмен 2,5 м қашықтықтан лақтыру (4-5 рет). 2. Бір-бірінен 1 м қашықтықта ("жыланмен") орналастырылған заттардың (дәрілік шарлар, текшелер) арасында төрт аяқпен жорғалау, 2-3 рет. 3. Гимнастикалық орындықта бүйірден бүйірлік адыммен жүру (2-3 рет).	Колоннада бір-бірлеп жүру	34-бет
21 сабақ	Кедергілерден өте отырып, жүру және жүгіру жаттығулары, 1	Доппен АТҚ	Тәрбиешінің нұсқауы бойынша колоннада бір-бірден жүру, баланың бір	Ойын жаттығулары: "Бір-біріне пас беру". "Шаттлэкпен	Колоннада бір-бірден жүру.	35-бет

	минутқа дейін үздіксіз жүгіру; бадминтон ойынымен таныстыру; ойын жаттығуларын секірулермен қайталау.		адымы (5-6 дана) қашықтықта орналасқан шнурлар арқылы адымдап жүру; жүгіру (барлар алаңның екінші жағына қойылады - биіктігі 10 см) заттардың үстінен адымдап (заттар арасындағы қашықтық 70-80 см); қалыпты жүру, баяу қарқынмен 2 минутқа дейін үздіксіз жүгіруге көшу.	күрес". "Шапшаң бол" (эстафета).		
22 сабақ	Жұппен жүруге жаттықтыру; құрсаумен өрмелеуді қайталау; тепе-теңдік пен секіруге жаттықтыру.	Құрсаумен ОРУ	Сапта сап түзеу, дене қалпын және теңестіруді тексеру. Екі бағаннан тұратын сап түзеу. Тәрбиешінің белгісі бойынша екі-екіден колоннада жүру: "Кезек!" — балалар сол иығынан бұрылып, жүруді жалғастырады. Екі бағанда жүгіру, сонымен қатар мұғалімнің сигналы бойынша жүгіру қарқынын өзгертпестен бұрылысты орындаңыз. Жүгіру мен серуендеу кезектесіп жүзеге асырылады	1. Жорғалау — қолмен еденге тигізбей, құрсаумен бүйірден көтерілу, топтастыру. Бірінен соң бірі 1 метр қашықтықта (2-3 рет) орналастырылған үш құрсау қатарынан. 2. Гимнастикалық орындықта жүру, ортасында затты басып өтіп, әрі қарай жүру. Орындықтан секірмей түсіңіз. 3. Биіктігі 20 см биіктіктегі кедергіге (төсенішке) үш аяқпен (4-5 рет) екі аяқпен секіру. "Қаздар-аққулар" ашық аспан астындағы ойын	Төмен қозғалмалы ойын "Ұшады - ұшпайды"	37-бет

23 сабақ	Жұппен жүруге жаттықтыру; құрсаумен өрмелеуді қайталау; тепе-теңдік пен секіруге жаттықтыру	Құрсаумен ОРУ	Сапта сап түзеу, дене қалпын және теңестіруді тексеру. Екі бағаннан тұратын сап түзеу. Тәрбиешінің белгісі бойынша екі-екіден колоннада жүру: "Кезек!" — балалар сол иығынан бұрылып, жүруді жалғастырады. Екі бағанда жүгіру, сонымен қатар мұғалімнің сигналы бойынша жүгіру қарқынын өзгертпестен бұрылысты орындаңыз. Жүгіру мен серуендеу кезектесіп жүзеге асырылады	1. Кедергілерді еңсере отырып, төрт аяқпен жорғалау (гимнастикалық орындық арқылы). 2. Гимнастикалық орындықта жүру, ортасында отыру, қол шапалақтау, тұру және ары қарай жүру (қолдар белдікте немесе бастың артында). 3. Кедергілерден секіру (биіктігі 20 см), 2-3 рет.	Төмен қозғалмалы ойын "Ұшады - ұшпайды"	37-бет
24 сабақ	1,5 минутқа дейін жүгіруде төзімділікті дамыту; "Картоп отырғызу" ойынын үйрену; секіру жаттығулары, "Ойын-сауықшылар" ойынында зейінін дамыту.	Құрсаумен ОРУ	Заттар арасында бір-бірден бағанда "жыланмен" жүру, баяу қарқынмен 1,5 минутқа дейін жүгіру, шашыраңқы жүру, заттар арасында "жыланмен" жүгіру (кезектесіп).	Ойын жаттығулары. "Картоп отырғызу". "Себетке салу" (баскетбол нұсқасы). "Допты сипау" (допты бір қолмен 4-5 метр қашықтыққа дриблинг).	"Ойын-сауықшылар" ойыны.	37-бет
Қараша 25 сабақ	Тізені жоғары көтеріп жүруді қайталау; тепе-теңдік жаттығулары, қимыл-қозғалыс үйлесімділігін дамыту;	Доппен АТҚ	Сапта сап түзеу, қалпын тексеру, тапсырманы түсіндіру, бір-бірден қатарға тұрғызу. Бағанда бір-бірден жүру, тәрбиешінің нұсқауы	1. Тепе—теңдік - гимнастикалық орындықта жүру, алға қарай әр қадам сайын алдыңнан және артыңнан кішкене допты беру.	Ойын "Тауып үндемейсің бе?"	40 бет

	доптарды қатарға лақтыру.		бойынша тізені жоғары көтеріп жүру, шашырап жүгіру, бір қатарға қойылған түйреуіштер арасында жүгіру (арақашықтық 40 см); бағанда бір-бірімен қалыпты жүру.	2. Оң және сол аяқпен секіру, алға, түзу сызықпен, алдымен оң аяқпен, содан кейін сол аяқпен (арақашықтық 3-4 метр). Екі рет қайталаңыз. 3. Допты екі қолмен төменнен, сапта тұрып лақтыру, олардың арақашықтығы 2-2,5 м. "Жаттығудағы өрт сөндірушілер" қимылды ойыны		
26 сабақ	Тізені жоғары көтеріп жүруді қайталау; тепе-теңдік жаттығулары, қимыл-қозғалыс үйлесімділігін дамыту; доптарды қатарға лақтыру.	Доппен АТҚ	Сапта сап түзеу, қалпын тексеру, тапсырманы түсіндіру, бір-бірден қатарға тұрғызу. Бағанда бір-бірден жүру, тәрбиешінің нұсқауы бойынша тізені жоғары көтеріп жүру, шашырап жүгіру, бір қатарға қойылған түйреуіштер арасында жүгіру (арақашықтық 40 см); бағанда бір-бірден қалыпты жүру	1. Тепе—теңдік - гимнастикалық орындықта жүру, допты әр қадам сайын алдыңнан және артыңнан бір қолдан екінші қолға ауыстыру (2-3 рет). 2. Түзу сызықпен секіру (арақашықтық 2 м) — оң аяқпен екі, сол аяқпен екі секіру кезектесіп, т.б. қашықтықтың соңына дейін. Өз бағанына қадаммен оралу (2-3 рет). 3. Доптарды бір-бірінен 3 метр қашықтықта сапта тұрып, бастың артынан екі қолмен лақтыру	Ойын "Тауып үндемейсің бе?"	41 бет
27 сабақ	Жүгіруді қайталау; доппен, тепе-теңдікте	Доппен АТҚ	Сапта сапқа тұру, бір-бірмен қатарға тұру;	Ойын жаттығулары. "Қабырғадағы доп	Төмен қозғалмалы	41 бет

	және секіруде ойын жаттығулары.		тәрбиешінің "Тоқта 2-тоқта" деген белгісі бойынша бір-бірден бағанмен жүру; орташа қарқынмен 1 минутқа дейін жүгіру, бос жүруге көшу	"Допты ұста". "Көңіліңді көтер". "Тышқан қақпан" қимылды ойыны	ойын "Дауыспен тап".	
28 сабақ	Қозғалыс бағытын өзгерте отырып, жүруге, заттар арасында жүгіруге жаттықтыру; секірулерді кезекпен оң және сол аяқпен алға жылжыта отырып қайталау; гимнастикалық орындықта жорғалау және заттар арасында дриблинг жаттығулары.	Пәндерсіз АТҚ	Тәрбиешінің қозғалыс бағытын өзгерту туралы белгісі бойынша (терезеге, есікке, жалаушаға немесе түйреуішке және т.б.) колоннада бір-бірлеп жүру. Қатарға қойылған түйреуіштер арасында жүгіру. Жүру мен жүгіру кезектесіп отырады. Екі бағанға, содан кейін үш бағанға қайта құру.	1. Оң және сол аяқпен кезекпен, 4-5 метр қашықтыққа алға жылжумен секіру. 2-3 рет қайталаңыз. 2. Гимнастикалық орындықта екі қолмен (қолды бүйірден ұстау) тартылып, асқазанмен жорғалауды 2-3 рет қайталаңыз. 3. Допты дриблинг, адыммен алға жылжу (арақашықтық 4-5 метр), 2-3 рет қайталаңыз. "Еденде қалмаңдар" ашық ойыны	Балалардың таңдауы бойынша төмен қозғалмалы ойын	42-бет
29 сабақ	Қозғалыс бағытын өзгерте отырып, жүруге, заттар арасында жүгіруге жаттықтыру; секірулерді кезекпен оң және сол аяқпен алға жылжыта отырып қайталау; гимнастикалық орындықта жорғалау	Пәндерсіз АТҚ	Тәрбиешінің қозғалыс бағытын өзгерту туралы белгісі бойынша (терезеге, есікке, жалаушаға немесе түйреуішке және т.б.) колоннада бір-бірлеп жүру. Қатарға қойылған түйреуіштер арасында	1. Оң және сол аяқпен кезекпен секіру (арақашықтық 4 метр), 2 рет қайталау. 2. Допты басымен итеріп, төрт аяқпен жорғалау (доптың салмағы 0,5 кг). 3. Допты серуендеу кезінде дриблинг (доптың	Балалардың таңдауы бойынша төмен қозғалмалы ойын	43 бет

	және заттар арасында дриблинг жаттығулары.		жүгіру. Жүру мен жүгіру кезектесіп отырады. Екі бағанға, содан кейін үш бағанға қайта құру.	диаметрі 6-8 см), 2 рет қайталаңыз.		
30 занятие	Повторить бег с перешагиванием через предметы, развивая координацию движений; развивать ловкость в игровом задании с мячом, упражнять в беге.	ОРУ без предметов	Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя бег с перешагиванием через шнуры попеременно правой и левой ногой, без паузы; ходьба врассыпную, на сигнал воспитателя: «Стоп» — остановиться и встать на одной ноге, руки на поясе. Упражнения в ходьбе и беге чередуются.	Игровые упражнения. «Мяч водящему». «По мостику».	Игра «Затейники».	Стр.44
31 занятие	Упражнять в ходьбе с изменением темпа движения, в беге между предметами, в равновесии; повторить упражнения с мячом	ОРУ с мячом	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному. Ходьба по сигналу воспитателя с ускорением и замедлением темпа движения; бег между предметами; ходьба врассыпную.	1. Ведение мяча одной рукой, продвигаясь вперед шагом (расстояние 6 м), 2-3 раза. 2. Пролезание в обруч прямо и боком в группировке, не касаясь верхнего обода, 3 раза. 3. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, 2—3 раза. Подвижная игра «Удочка»	Ходьба в колонне по одному	Стр. 45

32 занятие	Упражнять в ходьбе с изменением темпа движения, в беге между предметами, в равновесии; повторить упражнения с мячом	ОРУ с мячом	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному. Ходьба по сигналу воспитателя с ускорением и замедлением темпа движения; бег между предметами; ходьба врассыпную.	1. Ведение мяча в ходьбе (баскетбольный вариант) на расстояние 6 м, 2-3 раза. 2. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках, с опорой на предплечья и колени, 2—3 раза.	Ходьба в колонне по одному	Стр. 45
33 занятие	Повторить ходьбу с выполнением действий по сигналу воспитателя; упражнять в равновесии и прыжках.	ОРУ с мячом	Ходьба в колонне по одному, медленный непрерывный бег до 1,5 мин; ходьба врассыпную.	Игровые упражнения: «Перебрось и поймай». «Перепрыгни — не задень».	Игра малой подвижности «Летает- не летает»	Стр.46
34 занятие	Повторить ходьбу с выполнением действий по сигналу воспитателя; упражнять в равновесии и прыжках.	ОРУ без предметов	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения;. Перестроение в колонну по одному, ходьба , на команду воспитателя «Фигуры»- дети останавливаются и изображают кого-либо	1. Лазанье — подлезание под шнур (высота 40 см) боком, не касаясь руками пола, 5—6 раз. 2. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на пояс, 2—3 раза. 3. Прыжки на правой и левой ноге до предмета, расстояние 5 м, 2-3 раза. Подвижная игра «Пожарные на учении»	Игра малой подвижности «У кого мяч».	Стр.46
35 занятие	Повторить ходьбу с выполнением действий по сигналу воспитателя; упражнять в равновесии и прыжках.	ОРУ без предметов	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения;. Перестроение в колонну по одному, ходьба , на команду	1. Подлезание под шнур прямо и боком (2-3 раза). 2. Прыжки на правой и левой ноге попеременно (два или три прыжка на	Игра малой подвижности «У кого мяч»	Стр.47

			воспитателя «Фигуры»- дети останавливаются и изображают кого-либо	одной ногой и два на другой). 3. Ходьба между предметами на носках, руки за головой		
--	--	--	---	---	--	--

36 занятие	Повторить бег с преодолением препятствий; повторить игровые упражнения с прыжками, с бегом и мячом.	без предметов	Ходьба в колонне по одному; ходьба между предметами, поставленными в один ряд (на одной стороне площадки), и бег с преодолением препятствий (через бруски, высота 15 см); ходьба и бег в чередовании.	Игровые упражнения. «Мяч о стенку». «Ловишки-перебежки».	Ходьба в колонне по одному	Стр. 47
Декабрь Занятие 1	Упражнять детей в умении сохранить в беге правильную Дистанцию друг от друга; разучить ходьбу по наклонной доске с сохранением устойчивого равновесия; повторить перебрасывание мяча.	ОРУ с обручем	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения, Перестроение в колонну по одному, ходьба в колонне по одному, бег между предметами (мячами).	1. Равновесие — ходьба по наклонной доске боком, руки в стороны, свободно балансируют; переход на гимнастическую скамейку, ходьба боком, приставным шагом, руки на пояс. 2. Прыжки на двух ногах через бруски (бруски лежат на полу на расстоянии 50 см один от другого), 2—3 раза. 3. Броски мяча друг другу двумя руками из- за головы, стоя в двух	Игра «Сделай фигуру»	Стр.48

				шеренгах (расстояние между шеренгами 2,5 м), 10—12 раз. Подвижная игра «Ловишки с ленточками»		
2 занятие	Упражнять детей в умении сохранить в беге правильную Дистанцию друг от друга; разучить ходьбу по наклонной доске с сохранением устойчивого равновесия; повторить перебрасывание мяча.	ОРУ с обручем	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения, Перестроение в колонну по одному, ходьба в колонне по одному, бег между предметами (мячами).	1. Ходьба по наклонной доске, прямо, руки в стороны, переход на гимнастическую скамейку. Ходьба по скамейке с перешагиванием через набивные мячи, положенные на расстоянии двух шагов ребенка. 2. Прыжки на двух ногах, между набивными мячами (общая дистанция 4 м). 3. Переброска мячей (диаметр 20-25 см) друг другу в парах произвольным способом (по выбору детей)	Игра «Сделай фигуру»	Стр.41
3 занятие	Разучить игровые упражнения с бегом и прыжками, упражнять в метании снежков на дальность.	ОРУ с обручем	Ходьба и бег между снежными постройками за воспитателем в умеренном темпе; ходьба и бег враспынную.	<i>Игровые упражнения.</i> «Кто дальше бросит «Не задень» Подвижная игра «Мороз красный нос»	Ходьба в колонне по одному между снежными постройками	Стр.50

					за самы ловким дедом морозом	
4 сабақ	Қол ұстасып, басқа жаққа бұрыла отырып, шеңбер бойымен жүруге және жүгіруге жаттықтыру; секірулерді кезекпен оң және сол аяқпен алға қарай қайталау; жорғалау және допты лақтыру жаттығулары	Жалаушалары бар ОРУ	Сапта сап түзеу, дене қалпын және теңестіруді тексеру, бір-бірден колоннаға сапқа тұру. Жетекші тәрбиешінің белгісі бойынша колоннаны басқарады және колоннада соңғы болып келе жатқан балаға жақындай отырып, шеңбер құрып, балаларды қол ұстасуға шақырады. Қол ұстасып, балалар шеңбер созылып, тарылмайтындай қашықтықта орналасады, яғни. оның пішіні жүру кезінде сақталды. Тоқтау, басқа жаққа бұрылу сигналы беріледі, жүру жалғасады; содан кейін балалар екеуінде де жүгіруге ауысады. тараптар кезектесіп отырады. Бағандарға қайта құру.	1. Оң және сол аяқпен алға жылжып, аяқтан аяққа секіру (арақашықтық 5 м); 2-3 рет қайталаңыз. 2. Допты жоғары лақтыру және оны екі қолмен ұстау. 3. Төрт аяқпен жорғалау заттардың арасында. "Еденде қалмандар" ашық ойыны	Төмен қозғалмалы ойын "Кімде доп бар?".	42-бет
5 сабақ	Қол ұстасып, басқа жаққа бұрыла отырып, шеңбер бойымен жүруге және жүгіруге жаттықтыру; секірулерді кезекпен оң және сол аяқпен алға қарай қайталау; жорғалау	Жалаушалары бар ОРУ	Сапта сап түзеу, дене қалпын және теңестіруді тексеру, бір-бірден колоннаға сапқа тұру. Жетекші тәрбиешінің белгісі бойынша колоннаны басқарады және колоннада соңғы болып келе жатқан балаға жақындай отырып,	1. Кезекпен оң және сол аяқпен 5 м қашықтыққа секіру, 2 рет. 2. Допты басымен итеріп, түзу сызықпен жорғалау (арақашықтық	Төмен қозғалмалы ойын "Кімде доп бар?".	52-бет

	және допты лақтыру жаттығулары		шеңбер құрып, балаларды қол ұстасуға шақырады. Қол ұстасып, балалар шеңбер созылып, тарылмайтындай қашықтықта орналасады, яғни. оның пішіні жүру кезінде сақталды. Тоқтау, басқа жаққа бұрылу сигналы беріледі, жүру жалғасады; содан кейін балалар екеуінде де жүгіруге ауысады. тараптар кезектесіп отырады. Бағандарға қайта құру.	3-4 м), 2 рет қайталаңыз. 3. Медициналық допты (немесе кәдімгі үлкен допты) домалату диаметрі), 2-3 рет.		
6 сабақ	Қарлы ғимараттар арасында жүруді және жүгіруді қайталау; қар адамына екі аяқпен секіруге жаттықтыру; нысанаға қар бүршіктерін лақтыруда.	Жалаушалары бар ОРУ	Колоннаға сапқа тұру, қарлы ғимараттар арасында тәрбиешінің артынан жүру және жүгіру; жүру және жүгіру қарқынын тәрбиеші белгілейді	<i>Ойын жаттығулары.</i> "Мақсатқа сай". "Ақшақардан бұрын кім жылдам". "Жаяу жүргіншілер жолымен жүрейік" "Аяз қызыл мұрын" ашық аспан астындағы ойын	Колоннада бір-бірден жүру. Төмен қозғалмалы ойын "Затты тап"	52-бет
7 сабақ	Балаларды шашыраңқы жүруге және жүгіруге жаттықтыру; үшінқрмадақтау шапшаңдық пен көзді дамыта отырып, допты ұстай білу; гимнастикалық орындықта жорғалауды қайталау; тұрақты тепе-	Пәндерсіз АТҚ	Балаларды шашыраңқы жүруге және жүгіруге жаттықтыру; ептілік пен көзді дамыта отырып, допты ұстау қабілетін бекіту, асқазандағы гимнастикалық орындықта жорғалау және тепе-теңдікті сақтау жаттығулары.	1. Үлкен диаметрлі допты сапта тұрып (төменнен екі қолмен) 2,5 м қашықтықтан лақтыру. 2. Гимнастикалық орындықта екі қолмен орындықтың шетінен (қолды бүйірден ұстау)	Төмен қозғалмалы ойын "Ұшады – ұшпайды".	Бет.53

	теңдікті сақтауға жаттықтыру			көтеріп, асқазанда жорғалау, 2-3 рет. 3. Тепе-теңдік — гимнастикалық орындықта басына дорба, қолды екі жаққа (немесе белдікке) 2-3 рет жүру. "Изай аңшылары" ашық аспан астындағы ойын		
8 сабақ	Балаларды шашыраңқы жүруге және жүгіруге жаттықтыру; үшінқрмадақтау шапшаңдық пен көзді дамыта отырып, допты ұстай білу; гимнастикалық орындықта жорғалауды қайталау; тұрақты тепе-теңдікті сақтауға жаттықтыру	Пәндерсіз АТҚ	Балаларды шашыраңқы жүруге және жүгіруге жаттықтыру; ептілік пен көзді дамыта отырып, допты ұстау қабілетін бекіту, асқазандағы гимнастикалық орындықта жорғалау және тепе-теңдікті сақтау жаттығулары.	1. Доптарды (үлкен диаметрлі) бір-біріне төменнен екі қолмен лақтыру және алақанмен шапалақпен ұстау. 10-12 рет қайталаңыз. 2. Гимнастикалық орындықта арқасына дорбасы бар төрт аяқпен жорғалау, жаттығудың қарқыны орташа (дорбаны түсірмей). 3. Тепе-теңдік — гимнастикалық орындықта бүйірінен бүйірімен, басына дорбамен жүру (2-3 рет). Негізгі назар дене қалпын сақтауға және сөмкені бастың үстінде ұстауға аударылады.	Төмен қозғалмалы ойын "Ұшады – ұшпайды".	Бет.54

9 сабақ	Шаңғымен жүру ырғағын дамыту; екі аяқпен секіруге жаттықтыру; ойын жаттығуларын "жүгіру және көлденең нысанаға қар бүршіктерін лақтыру" арқылы қайталау	Пәндерсіз АТҚ	Балалардың бір топшасы тәрбиешімен айналысады, қолдың жігерлі жұмысымен (арақашықтық 50 м-ге дейін) үйлесімді сырғымалы адыммен жаттығады. Екінші кіші топ бұл кезде қар бүршіктерін мүсіндеп, мұғалім белгілеген сызық бойымен (бау, арқан және т.б.) төбешіктерге жайып, әрқайсысына 3-4 қар бүршігі болатындай етіп орналастырады. . Бірінші топ шаңғымен сырғанауды аяқтағаннан кейін, тәрбиешінің нұсқауы бойынша балалар өзгереді: біріншісі қар бүршіктерін мүсіндеп, басқа жолға салады, ал екіншісі шаңғы тебеді және тапсырманы орындайды.	<i>Ойын жаттығулары.</i> "Мақсатқа сай". "Батыл торғайлар" ойыны	50 см қашықтықта орнатылған түйреуіштер арасында бір-бірден бағанда жүру.	Бет.55
10 сабақ	Балаларды қол ұстасып шеңбер бойымен жүруге және жүгіруге, шашыраңқы жүгіруге жаттықтыру; гимнастикалық қабырғаға өрмелеуде; тепе-теңдікте және секіруде.	Пәндерсіз АТҚ	Бір-бірден колоннаға сапқа тұру; қол ұстасып шеңбер бойымен жүру және жүгіру. Тәрбиешінің белгісі бойынша оңға және солға бұрылыңыз. Негізгі назар бір-бірінен қашықтықты және шеңбер формасын сақтауға аударылады. Бұл жүру мен жүгірудің	1. Гимнастикалық қабырғаға штангаларды жібермей өрмелеу (2-3 рет). 2. Тепе—теңдік - гимнастикалық орындықта заттарды (текшелер, емдік доптар) басып өтіп жүру.	Колоннада бір-бірден жүру. Төмен қозғалмалы ойын	Бет.57

			біркелкілігі мен ырғағымен қамтамасыз етілуі мүмкін. Мұғалімнің белгісіне тоқтай отырып, шашыраңқы жүру және жүгіру	3. Заттар арасында екі аяқпен секіру (заттар арасындағы қашықтық 40 см). "Қу түлкі" қимыл-қозғалыс ойыны		
11 сабақ	Балаларды қол ұстасып шеңбер бойымен жүруге және жүгіруге, шашыраңқы жүгіруге жаттықтыру; гимнастикалық қабырғаға өрмелеуде; тепе-теңдікте және секіруде.	Пәндерсіз АТҚ	Бір-бірден колоннаға сапқа тұру; қол ұстасып шеңбер бойымен жүру және жүгіру. Тәрбиешінің белгісі бойынша оңға және солға бұрылыңыз. Негізгі назар бір-бірінен қашықтықты және шеңбер формасын сақтауға аударылады. Бұл жүру мен жүгірудің біркелкілігі мен ырғағымен қамтамасыз етілуі мүмкін. Мұғалімнің белгісіне тоқтай отырып, шашыраңқы жүру және жүгіру	1. Гимнастикалық қабырғаның жоғарғы жағына қарама-қарсы тәсілмен, рельстерді жібермей көтерілу (2-3 р). 2. Тепе-теңдік — гимнастикалық орындықта бүйірінен басына дорбасы бар бүйірлік адыммен жүру (2-3 рет). 3. Екі аяқты түйреуіштер арасында екі аяқпен тізе арасына қаппен секіру (2-3 рет).	Колоннада бір-бірден жүру. Төмен қозғалмалы ойын	Бет. 57
12 сабақ	Шаңғымен сырғанаумен қозғалысты қайталау; таяқпен және шайбамен ойын жаттығуларын үйрену; мұз жолымен сырғанау кезінде қозғалыс координациясын және тұрақты тепе-теңдікті дамыту.	Пәндерсіз АТҚ	Мұғалімнің артындағы мұз ғимараттары арасында тізбекті бұзбай жылдам қарқынмен жүру	<i>Ойын жаттығулары.</i> Балалардың бір тобы тәрбиешінің басшылығымен сырғанақ адыммен шаңғы тебуді орындайды. Балалардың екінші тобы (көрсетіп, түсіндіргеннен кейін) шайба мен таяқпен	Тәрбиешінің артынан қалыпты қарқынмен колоннада бір-бірден жүру	58-бет

				ойын жаттығуын орындайды. "Жолда". "Біз көңілді балалармыз" ашық аспан астындағы ойын		
қаңтар 13 сабақ	Балаларды заттардың арасына тигізбей жүруге және жүгіруге жаттықтыру; көлбеу тақтада жүру және жүгіру кезінде тұрақты тепе-теңдікті қалыптастыруды жалғастыру; аяқтан аяққа секіруге, допты сақинаға лақтыруға жаттықтыру.	Текшесі бар ОРУ	Сапта сап түзеу, дене қалпын және теңестіруді тексеру, бір-бірден колоннаға сапқа тұру. Текшелер арасында жүру және жүгіру, шахмат тақтасы бойынша реттелген	1. Тепе-теңдік — көлбеу тақтада жүру және жүгіру (биіктігі 40 см, ені 20 см). 2. Текшелер арасында оң және сол аяқпен секіру (арақашықтық 5 м) 2-3 рет. 3. Лақтыру — допты қатарға лақтыру. "Аюлар мен аралар" ашық аспан астындағы ойын	Балалардың таңдауы бойынша төмен қозғалмалы ойын	Бет.59
қаңтар 14 сабақ	Балаларды заттардың арасына тигізбей жүруге және жүгіруге жаттықтыру; көлбеу тақтада жүру және жүгіру кезінде тұрақты тепе-теңдікті қалыптастыруды жалғастыру; аяқтан аяққа секіруге, допты сақинаға лақтыруға жаттықтыру.	Текшесі бар ОРУ	Сапта сап түзеу, дене қалпын және теңестіруді тексеру, бір-бірден колоннаға сапқа тұру. Текшелер арасында жүру және жүгіру, шахмат тақтасы бойынша реттелген	1. Көлбеу тақтада жүру, қолды теңестіру. Түсу қадамы (2-3 рет). 2. Дәрілік доптар арасында екі аяқпен секіру (доптар арасындағы қашықтық 40 см), арақашықтық 4 м. 2 рет қайталаңыз. 3. Доптарды бір-біріне сапта лақтыру (кеудеден екі қолмен), қатарлар арасындағы	Балалардың таңдауы бойынша төмен қозғалмалы ойын	60 бет

				қашықтық 2,5 м. 10-15 рет қайталаңыз		
15 сабақ	Балаларды шаңғы трассасы бойынша қозғалуға үйретуді жалғастыру; ойын жаттығуларын қайталау.	Текшесі бар ОРУ	"Шана арасында" ойын жаттығуы. Шаналар шеңберге қойылады (шаналар арасындағы қашықтық 1 м). Жаяу жүру, содан кейін шаналар арасында қалыпты қарқынмен жүгіру, алдымен шеңбер бойымен оңға, содан кейін солға. Бір-бірінен қашықтықты сақтаңыз және шанаға тигізбеңіз (жылжытпаңыз).	Балалардың бірінші тобы жұпқа бөлініп (бір-бірін шанамен сырғанайды. Екінші топ шаңғымен оңға және солға "Түйреуішті қағу" қадамдарын орындайды. "Таста!" — балалар қар бүршіктерін лақтырады,	Балалардың таңдауы бойынша төмен қозғалмалы ойын	60 бет
16 сабақ	Шеңбер бойымен жүру мен жүгіруді қайталау; орнынан ұзындыққа секіруді үйрену; төрт аяқпен жорғалауға және допты баспен домалатуға жаттықтыру.	Арқанмен АТҚ	Сапта сап түзеу. Мұғалім балалардың назарын шнурдан жасалған шеңберге аударады. Бір-бірден бағанға қайта құру; жетекші, бағандағы соңғы баламен байланысып, шеңбер құрады. Мұғалім балаларды отыруға және арқанды сол қолына алуға, жарты айналымға бұрылуға және оң жақта шеңбер бойымен жүруге дайындалуға шақырады. Оңға шеңбер бойымен жүру, шеңбер бойымен жүгіру, содан кейін тоқтау, екінші қолға бауды	1. Бір жерден ұзындыққа секіру (арақашықтық 40 см), 6-8 рет қайталаңыз. 2. Допты итеріп, төрт аяқпен доғалардың астынан жорғалау. 3. Допты жоғары лақтыру. "Үкі" ашық аспан астындағы ойын	"Үкі" қимыл-қозғалыс ойыны.	61-бет

			ұстап, сол жаққа қарай жүру мен жүгіруді қайталау.			
17 сабақ	Шеңбер бойымен жүру мен жүгіруді қайталау; орнынан ұзындыққа секіруді үйрену; төрт аяқпен жорғалауға және допты баспен домалатуға жаттықтыру.	Арқанмен АТҚ	Сапта сап түзеу. Мұғалім балалардың назарын шнурдан жасалған шеңберге аударады. Бір-бірінен бағанға қайта құру; жетекші, бағандағы соңғы баламен байланысып, шеңбер құрады. Мұғалім балаларды отыруға және арқанды сол қолына алуға, жарты айналымға бұрылуға және оң жақта шеңбер бойымен жүруге дайындалуға шақырады. Оңға шеңбер бойымен жүру, шеңбер бойымен жүгіру, содан кейін тоқтау, екінші қолға бауды ұстап, сол жаққа қарай жүру мен жүгіруді қайталау.	1. Орнынан ұзындыққа секіру (арақашықтық 50 см), 8-10 рет. 2. Заттардың үстінен жорғалау (гимнастикалық орындық) және топ болып доғаның астына көтерілу. 3. Доптарды (үлкен диаметрлі) бір-біріне лақтыру, төменнен екі қолмен, балалар арасындағы қашықтық 2,5 м.	"Үкі" қимыл-қозғалыс ойыны.	63-бет
18 сабақ	Шаңғымен сырғанау адымының шеберлігін бекіту; жүгіру және лақтыру арқылы ойын жаттығуларын қайталау.	Арқанмен АТҚ	Балалардың бір топшасы (жүппен) еңістен сырғанайды. шана. Бұл жағдайда мұғалім шанаға бір-біріне жақын отыру керек, аяқты жүгірушілерге қою керек екенін еске салады. Отырған адам алдымен бауды өзіне тартып, ұстап тұрады, ал артта отырған адам қолдарын алдыңғы жағынан шамамен	<i>Ойын жаттығулары.</i> "Кім жылдам". "Жүгіру — бұл күн емес".	Төмен қозғалмалы ойындар "Қоянды табайық"	Бет. 563

			белдік деңгейінде ұстайды. Қайта түсу кезінде балалар орындарын ауыстырады. Балалардың екінші топшасы тәрбиешінің басшылығымен баспалдақпен еңіске көтерілуді және негізгі позицияда еңістен түсуді орындайды. Бұл ретте мұғалім шаңғыларды аяқтың еніне, аяқты жартылай еңкеюге, денені сәл алға еңкейтуге, қолды шынтақпен еркін бүгуге, төмен түсіруге және денеге басу керек екенін түсіндіреді. . Біріншіден, мұғалім барлық балаларды орнында жаттығуға шақырады: баурайдан түсуге көмектесетін қажетті позицияны ұстаныңыз, содан кейін олар көтерілу мен түсуді орындайды. Біраз уақыттан кейін балалар орындарын ауыстырады.			
19 сабақ	Заттар арасында жүру мен жүгіруді қайталау; допты бір-біріне лақтыруға жаттықтыру; тапсырманы тепе-теңдікте қайталау	Пәндерсіз АТҚ	Сапта сап түзеу, тепе-теңдік пен қалыпты тексеру, сапта қайта құру. Тәрбиешінің бұйрығымен тапсырмаларды орындай отырып, колоннада бір-бірлеп жүру; заттар	1. Доптарды бір-біріне лақтыру (кеудеден екі қолмен), сапта тұрып, балалар арасындағы қашықтық 3 м.	Балалардың таңдауы бойынша төмен қозғалмалы ойын.	63-бет

			арасында "жылан" болып жүру, шашыраңқы жүгіру	2. Топтастырылған кезде құрсаумен бүйірден, үстіңгі жиекке тигізбей көтерілу. 3. Дәрілік доптардың үстінен адымдап жүру, қолды белдікке қою. "Еденде қалмандар" ашық ойыны		
20 сабақ	Заттар арасында жүру мен жүгіруді қайталау; допты бір-біріне лақтыруға жаттықтыру; тапсырманы тепе-теңдікте қайталау	Пәндерсіз АТҚ	Сапта сап түзеу, тепе-теңдік пен қалыпты тексеру, сапта қайта құру. Тәрбиешінің бұйрығымен тапсырмаларды орындай отырып, колоннада бір-бірлеп жүру; заттар арасында "жылан" болып жүру, шашыраңқы жүгіру	1. Доптарды бір-біріне лақтыру (диаметрі 10-12 см) және еденге секіргеннен кейін оларды ұстап алу. 2. Құрсаумен еденге қолмен тигізбей, оң және сол жағымен көтерілу. 3. Медициналық доптардың үстінен бастарына дорбамен, қолдарымен екі жаққа адымдап жүру.	Балалардың таңдауы бойынша төмен қозғалмалы ойын	64-бет
21 сабақ	Шаңғымен сырғанау адымының дағдыларын бекіту; ойын жаттығуларын жүгіру, секіру және қашықтыққа қар бұршіктерін лақтыру арқылы қайталау	Пәндерсіз АТҚ	Шаңғымен бір-бірден колоннаға сапқа тұру; балалар арасындағы қашықтықты сақтай отырып, сырғанау қадамымен шаңғымен сырғанау	Ойын жаттығулары. "Жүгіру — бір күн емес" — "Әрі қарай кім тастайды". "Тастанды!" "Жыланмен" жүру "Аяз қызыл мұрын" ашық аспан астындағы ойын	Мұз ғимараттары арасында "жыланмен" жүру	65-бет

22 сабақ	Шеңбер бойымен жүру мен жүгіруді қайталау; тепе-теңдік пен секіру жаттығулары; гимнастикалық қабырғаға рельстерді жібермей өрмелеу жаттығулары.	Құрсаумен ОРУ	Сапта сапқа тұрғызылу, бір-бірлеп, сосын шеңберге сапқа тұру; бір жаққа және екінші жаққа бұрылып шеңбер бойымен жүру және жүгіру	1. Гимнастикалық қабырғаға аттас тәсілмен өрмелеу, содан кейін рельстерді жібермей түсу (2-3 рет). 2. Гимнастикалық орындықта жүру, бір аяқтың өкшесін екінші аяқтың саусағына қойып, қолдар еркін тепе-теңдікте (2-3 рет). 3. Екі аяқпен секіру, аяқты бір-бірінен секіру арқылы алға жылжу, содан кейін аяқты бірге секіру және т.б. қашықтықтың соңына дейін (қашықтық 6 м). 4. Допты тура бағытта лақтыру	Колоннада бір-бірден жүру.	65-бет
23 сабақ	Шеңбер бойымен жүру мен жүгіруді қайталау; тепе-теңдік пен секіру жаттығулары; гимнастикалық қабырғаға рельстерді жібермей өрмелеу жаттығулары.	Құрсаумен ОРУ	Сапта сапқа тұрғызылу, бір-бірлеп, сосын шеңберге сапқа тұру; бір жаққа және екінші жаққа бұрылып шеңбер бойымен жүру және жүгіру	1. Гимнастикалық қабырғаға өрмелеу және қабырғаның төртінші рельсімен жүру, төмен түсу (2 рет); 2. Гимнастикалық орындықта жүру, қолдар бастың артында (2 рет). 3. Шнурлар арқылы (6-8 дана) екі аяқпен үзіліссіз секіру; шнурлар арасындағы	Колоннада бір-бірлеп жүру	60 бет

				қашықтық 50 см (2—3р). 4. Допты белгіленген жерге апару.		
24 сабақ	Шаңғымен бұрылуды үйрену; жүгіру және секіру арқылы ойын жаттығуларын қайталау.	Құрсаумен ОРУ	Сапта сап түзеу, тапсырманы түсіндіру. Шаңғымен алға және солға бұрылыстар	Ойын жаттығулары. "Орындар бойынша". "Төбеден".	Колоннада бір-бірлеп жүру".	66-бет
ақпан 25 сабақ	Балаларды шашыраңқы жүруге және жүгіруге, 1,5 минутқа дейін үздіксіз жүгіруге жаттықтыру; көлбеу тақтада жүргенде тұрақты тепе-теңдікті сақтауға үйретуді жалғастырады; штангалардан секіруге және допты себетке лақтыруға жаттықтыру.	Таяқпен АТҚ	Колоннада бір-бірден жүру. Тәрбиешінің сигналы бойынша шашыраңқы жүру, бір-бірден қатарға тұру, қозғалыс бағытын өзгерте отырып, қалыпты қарқынмен 1,5 минутқа дейін жүгіру; бір-бірден колоннада жүру	1. Гимнастикалық орындықта жүру (ені 20 см, биіктігі 30 см), қолдар бүйірден (2-3 рет). 2. Штангалардан секіру (6-8 дана, штанганың биіктігі 10 см-ге дейін) үзіліссіз (2-3 рет). 3. Доптарды себетке (сақинаға) 2 м қашықтықтан екі қолмен бастың артынан лақтыру (5-6 рет).	Төмен қозғалмалы ойын	68-бет
26 сабақ	Балаларды шашыраңқы жүруге және жүгіруге, 1,5 минутқа дейін үздіксіз жүгіруге жаттықтыру; көлбеу тақтада жүргенде тұрақты тепе-теңдікті сақтауға үйретуді жалғастырады; штангалардан секіруге және допты себетке лақтыруға жаттықтыру.	Таяқпен АТҚ	Колоннада бір-бірден жүру. Тәрбиешінің сигналы бойынша шашыраңқы жүру, бір-бірден қатарға тұру, қозғалыс бағытын өзгерте отырып, қалыпты қарқынмен 1,5 минутқа дейін жүгіру; бір-бірден колоннада жүру	1. Тепе-теңдік — гимнастикалық орындықта жүгіру (2-3 рет). 2. Штангалардан оңға және солға секіру (3-4 рет). 3. Допты кеудеден екі қолмен себетке лақтыру (баскетбол нұсқасы).	Төмен қозғалмалы ойын	69 бет

27 сабақ	. Балаларды шаңғымен сырғанаумен жүруге жаттықтыру, шаңғымен бұрылыстарды қайталау, шайбамен ойын жаттығулары, мұз жолымен сырғанау.	Таяқпен АТҚ	Құрылыс: балалардың бір топшасы шанамен, екіншісі шаңғымен сырғанаса, бірінші топшаның балалары бір-бірін кезекпен шанамен сырғанап, сырғанақтан жұппен шығады. Бұрын оларға ережелер ескертіледі: жарақаттануды болдырмау үшін балалар шанамен сырғанамайтын жерде төбеге көтерілу керек. Екінші топша бір қатарға тізіліп, шаңғымен оңға және солға адымдарды орындайды — "серіппе" жаттығуы (тізені бүгіп, еңкейгендей етіп созу); "баспалдақпен" ақырын еңіске көтерілу және негізгі қалыпта төмен түсу. 100 метрге дейін шаңғы тебу.	. Ойын жаттығулары. 1. "Дәл өту". Ойыншылар жұптарға бөлінеді, әрқайсысының қолында таяқ және бір шайба бар. Балалар бір-бірінен 2-2,5 м қашықтықта тұрып, шайбаны тегіс, жеңіл қозғалыстармен лақтырады, сонда ол міндетті түрде серіктесінің таяғына тиеді. 2. "Жолда". Балалардың екінші топшасы тәрбиешінің бақылауымен мұз жолымен (екі-үш жол) сырғанауды қардың үстімен жүгіріп өтіп орындайды. Бір бала жолдан шыққанға дейін, екіншісі жүгіре бастайды; тапсырманы орындаған әркім тез арада шетке кетуі керек. "Аяз-қызыл мұрын" ашық аспан астындағы ойын.	Мұз ғимараттары арасында орташа қарқынмен жүру	69 бет
28 сабақ	Қол ұстасып, шеңбер бойымен жүру мен жүгіруді қайталау;	Доппен АТҚ	Сапта сап түзеу, тапсырманы түсіндіру. Колоннаға бір-бірлеп, содан кейін шеңберге	1. Орнынан ұзындыққа секіру (арақашықтық 50 см), 8-10 рет.	Колоннада бір-бірден жүру	71-бет

	шашыраңқы жүру және жүгіру; секіру кезінде жартылай бүгілген аяққа жігерлі итеру және қону дағдыларын бекіту; доғаның астына көтерілуге және допты жерге соғуға жаттықтыру.		тұру; қол ұстасып шеңбер бойымен жүру және жүгіру; мұғалімнің белгісіне тоқтай отырып, шашыраңқы жүру және жүгіру	2. Допты еденге бір қолмен соғу, адыммен алға жылжу (арақашықтық 6 м), 2-3 рет. 3. Өрмелеу — доғаның астына көтерілу (биіктігі 40 см), еденге қолмен тигізбей, топтастыра отырып, 2-3 рет. "Еденде қалмандар" атты ашық ойын		
29 сабақ	Қол ұстасып, шеңбер бойымен жүру мен жүгіруді қайталау; шашыраңқы жүру және жүгіру; секіру кезінде жартылай бүгілген аяққа жігерлі итеру және қону дағдыларын бекіту; доғаның астына көтерілуге және допты жерге соғуға жаттықтыру.	Доппен АТҚ	Сапта сап түзеу, тапсырманы түсіндіру. Колоннаға бір-бірлеп, содан кейін шеңберге тұру; қол ұстасып шеңбер бойымен жүру және жүгіру; мұғалімнің белгісіне тоқтай отырып, шашыраңқы жүру және жүгіру	. Бір жерден ұзындыққа секіру (арақашықтық 60 см), 8-10 рет. 2. Дәрілік шарлар арасында төрт аяқпен жорғалау (2-3 рет). 3. Кішкентай допты бір қолмен лақтыру және екі қолмен еденге секіргеннен кейін 2 м қашықтықта сапта ұстау (10-12 рет).	Колоннада бір-бірден жүру	71-бет
30 сабақ	Шаңғымен сырғанауға, қашықтыққа қар лақтыруға жаттықтыру; жүгіру және секіру арқылы ойын жаттығуларын қайталау.	Доппен АТҚ	Шаңғымен қатар сапқа тұрғызылу (бүкіл топ). шаңғымен оңға және солға бүйірлік адымдарды орындау; оңға және солға бұрылыстар; мұғалімнің артынан сырғанау адымымен шаңғымен жүру	<i>Ойын жаттығулары.</i> "Келесі кім". "Кім жылдам".	Төмен қозғалмалы ойын "Қоянның іздерін табайық".	71-бет

			(арақашықтық 150-200 м-ге дейін), содан кейін оның бақылауымен дербес.			
31 сабақ	Балаларды заттар арасында жүруге және жүгіруге жаттықтыру; тік нысанаға лақтыруды үйрену; таяқтың астына көтерілуге және оның үстінен адымдауға жаттықтыру.	Пәндерсіз АТҚ	Сапта сап түзеу, дене қалпын және теңестіруді тексеру. Заттар, орындықтар арасында жүру және жүгіру. Орындықтардың оң жағындағы үш бағанға қайта құру.	1. Қаптарды тік нысанаға оң және сол қолмен (иықтан) 2,5 м қашықтықтан лақтыру (5-6 рет). 2. Таяқтың (шнурдың) астына көтерілу (биіктігі 40 см), қатарынан 2-3. 3. Шнурдан асып кету (биіктігі 40 см). "Тышқан қақпан" ашық аспан астындағы ойын.	Колоннада бір-бірден жүру. Допты бағанға беру арқылы эстафета.	71-бет
33 сабақ	Балаларды заттар арасында жүруге және жүгіруге жаттықтыру; тік нысанаға лақтыруды үйрену; таяқтың астына көтерілуге және оның үстінен адымдауға жаттықтыру.	Пәндерсіз АТҚ	Сапта сап түзеу, дене қалпын және теңестіруді тексеру. Заттар, орындықтар арасында жүру және жүгіру. Орындықтардың оң жағындағы үш бағанға қайта құру.	<i>Ойын жаттығулары.</i> "Дәл шеңберде". "Келесі кім". .	Ең епті және жылдам қақпанға түсу	73-бет
34 сабақ	Балаларды үздіксіз жүгіруге жаттықтыру; гимнастикалық қабырғаға өрмелеу, рельстерді жібермей; жоғары тірекпен жүру кезінде тепе-теңдікті сақтауға жаттықтыру; секіру және	Пәндерсіз АТҚ	Сапта сап түзеу, қалпын және теңдігін тексеру; бір-бірден қатарға тұру; бір-бірден бағанда жүру; тәрбиешінің артынан заттар арасында жүгіруге және қозғалыс бағытын 2 минутқа дейін өзгертуге көшу; шашыраңқы жүру	1. Гимнастикалық қабырғаға қарама-қарсы тәсілмен көтерілу және төртінші рельс бойымен қозғалу; рельстерді жібермей төмен түсу. 2. Тепе—теңдік - гимнастикалық орындықта, қолды	Колоннада бір-бірлеп жүру	73-бет

	доппен тапсырмаларды қайталау			белбеуде (немесе бастың артында) жүру, бір аяқтың өкшесін екінші аяқтың саусағына орташа қарқынмен (2-3 рет) қою. 3. Белгіленген орынға (6 м қашықтыққа) алға жылжып, аяқтан аяққа секіру, 2-3 рет. 4. Допты серуендеу кезінде ұру (баскетбол нұсқасы, үлкен диаметрлі) 8 м қашықтықта. "Қаздар-аққулар" ашық аспан астындағы ойын.		
35 сабақ	Балаларды үздіксіз жүгіруге жаттықтыру; гимнастикалық қабырғаға өрмелеу, рельстерді жібермей; жоғары тірекпен жүру кезінде тепе-теңдікті сақтауға жаттықтыру; секіру және доппен тапсырмаларды қайталау	пәндерсіз	Сапта сап түзеу, қалпын және теңдігін тексеру; бір-бірден қатарға тұру; бір-бірден бағанда жүру; тәрбиешінің артынан заттар арасында жүгіруге және қозғалыс бағытын 2 минутқа дейін өзгертуге көшу; шашыраңқы жүру	1. Гимнастикалық қабырғаға аттас тәсілмен өрмелеу және рельстерді жібермей төмен түсу (2 рет). 2. Гимнастикалық орындықта жүру, қолдар бастың артында (2-3 рет). 3. Қатарға қойылған заттар арасында аяқтан аяққа секіру (арақашықтық 4 м). 4. Допты жоғары лақтыру және оны бір	Колоннада бір-бірден жүру.	74-бет

				қолмен (оң және сол қолмен) ұстау, диаметрі кіші шарлар.		
36 сабақ	Сапта сап түзеу, бір-бірден қатарға тұрғызу. Тапсырмаларды орындай отырып жүру.	пәндерсіз	Сапта сапқа тұру, бір-бірден қатарға тұру: тәрбиешінің белгісі бойынша әр түрлі тапсырмаларды орындай отырып жүру (қоян сияқты екі аяқпен секіру; құстар сияқты қанаттарын қағу; ләйлек сияқты бір аяқпен тұру; айналдыру).	<i>Ойын жаттығулары.</i> "Шана жарысы". "Наурыз!" — "Ұсталып қалмаңыз "Көпірде" "Жұптағы тұзақтар" ашық ойыны .	Колоннада бір-бірлеп жүру	75-бет
наурыз 1 сабақ	Балаларды белгі бойынша екінші жаққа бұрыла отырып, бір-бірлеп бағанмен жүруге жаттықтыру; басына дорба салынған арқанмен (баумен) жүруді үйрену; ептілік пен көзді дамыта отырып, допты секіруге және лақтыруға жаттықтыру.	Доппен АТҚ	Тәрбиешінің басқа жаққа бұрылу туралы белгісі бойынша колоннада бір-бірден жүру; басқа жаққа бұрылыстармен жүгіру; серуендеу кезінде қол жаттығулары; шашыраңқы жүгіру	1. Тепе—теңдік - арқанмен бүйірден, басына дорбамен, қолды белдікке тіреп жүру (2-3 рет). • 2. Құрсаудан құрсауға секіру (құрсау еденде бір-бірінен 40 см қашықтықта жатады), 2-3 рет. 3. Допты бір-біріне лақтыру және еденнен секіргеннен кейін қатарлардың ортасында ұстап алу "Жаттығудағы өрт сөндірушілер" қимылды ойыны.	"Жүргізушіге доп" атты үлкен допты эстафета.	76-бет

2 сабақ	Балаларды белгі бойынша екінші жаққа бұрыла отырып, бір-бірлеп бағанмен жүруге жаттықтыру; басына дорба салынған арқанмен (баумен) жүруді үйрену; ептілік пен көзді дамыта отырып, допты секіруге және лақтыруға жаттықтыру.	Доппен АТҚ	Тәрбиешінің басқа жаққа бұрылу туралы белгісі бойынша колоннада бір-бірден жүру; басқа жаққа бұрылыстармен жүгіру; серуендеу кезінде қол жаттығулары; шашыраңқы жүгіру	1. Тепе-теңдік — арқанды бүйірден, басына дорбамен, қолды белдікте, 2-3 рет бүйірлік адыммен жүру. 2. Екі аяқпен қатарынан қойылған дәрілік шарлардың үстінен (5-6 дана) 3 рет секіру. 3. Допты бір-біріне лақтыру және еденге секіргеннен кейін оны шапалақпен ұстау (10-12 рет).	"Жүргізушіге доп" атты үлкен допты эстафета	77-бет
3 сабақ	Ойын жаттығуларын жүгірумен қайталау; ептілік пен көзді дамыта отырып, шайбаларды бір-біріне лақтыруға жаттықтыру.	Доппен АТҚ	Бір-бірден колоннаға сапқа тұру; мұз ғимараттары арасында мұғалімнің артынан үздіксіз жүгіру (2 минутқа дейін); жаяу жүруге көшу	<i>Ойын жаттығулары.</i> "Таяққа дәл пас". "Жұмсаңыз — ренжімеңіз". "Оттықтар" ашық ойыны	Колоннада бір—бірлеп жүру, шеңбер бойымен сап түзеу, аз қозғалмалы ойын "Ұшады - ұшпайды".	79 бет
4 сабақ	Қозғалыс бағытын өзгерте отырып, шеңбер бойымен жүруді және жүгіруді қайталау және шашырау; жүгіруден биіктікке секіруді үйрену; сөмкелерді нысанаға лақтыруға, заттар	Пәндерсіз АТҚ	Сапта сап түзеу, қалып пен теңестіруді тексеру, бір-бірден бағанға және шеңберге сапқа тұру. Тәрбиешінің нұсқауы бойынша қозғалыс бағытын өзгерте отырып, шеңбер бойымен жүру және жүгіру;	Жүгіруден биіктікке секіру (биіктігі 30 см), төсенішке қонумен 5-6 рет. 2. Қаптарды тік нысанаға оң және сол қолмен, иықтан алшақ лақтыру, 5-6 рет.	Колоннада бір-бірлеп жүру	79 бет

	арасында жорғалауға жаттықтыру.		текшелерге (түйреуіштерге) тигізбей, шашыраңқы жүру және жүгіру.	3. Заттардың арасында төрт аяқпен жорғалау "Аюлар мен аралар"		
5 сабақ	Қозғалыс бағытын өзгерте отырып, шеңбер бойымен жүруді және жүгіруді қайталау және шашырау; жүгіруден биіктікке секіруді үйрену; сөмкелерді нысанаға лақтыруға, заттар арасында жорғалауға жаттықтыру.	Пәндерсіз АТҚ	Сапта сап түзеу, қалып пен теңестіруді тексеру, бір-бірден бағанға және шеңберге сапқа тұру. Тәрбиешінің нұсқауы бойынша қозғалыс бағытын өзгерте отырып, шеңбер бойымен жүру және жүгіру; текшелерге (түйреуіштерге) тигізбей, шашыраңқы жүру және жүгіру.	1. Жүгіруден биіктікке секіру (биіктігі 30 см), 5-6 рет. 2. Қаптарды тік нысанаға лақтыру (нысанаға дейінгі арақашықтық 3 м), 4-6 рет. 3. Төрт аяқпен түзу сызықпен жорғалау, 5 м қашықтық. Ол жолдармен орындалады — "Кім түйреуіштерге тезірек жорғалайды".	Колоннада бір-бірлеп жүру	80-бет
6 сабақ	Жүгіруді кезектесіп жүрумен, доппен және секірумен ойын жаттығуларын қайталау	Пәндерсіз АТҚ	Сапта сап түзеу, дене қалпын және теңестіруді тексеру, тапсырманы түсіндіру. Мұғалім колоннаның алдында тұрып, балалармен бірге жүреді, содан кейін жүгіруге шығады. Біраз уақыттан кейін (15-20 с) шетке шығып, балаларды жүгіруді жалғастыруға шақырады (2 минутқа дейін) және шаршаудың сыртқы белгілерін мұқият қадағалайды. кейбіреулер үшін ол тоқтауға қолымен	<i>Ойын жаттығулары.</i> "Епті балалар". "Кім жылдам" (секірулермен эстафета). "Карусель" ашық аспан астындағы ойын.	Төмен қозғалмалы ойын	80-бет

			белгі қояды, қалғандары жалғастырады. Жүгіріп, жаяу жүргеннен кейін, бір-бірден колоннаға шашыраңқы қайта құру.			
7 сабақ	. Қозғалыс қарқынының өзгеруімен жүруді қайталау; бойымен жорғалауға жаттықтыру гимнастикалық орындықта, тепе-теңдікте және секіруде	Текшесі бар ОРУ	Сапта сапқа тұру, бір-бірден қатарға тұру; тәрбиешінің сигналы бойынша қозғалыс қарқынының өзгеруімен жүру: домбыраның жиі соғылуы үшін (музыкалық сүйемелдеу) балалар қысқа, ұсақ қадамдарды, сирек соққыларға кең қадамдарды орындайды; шашыраңқы жүру және жүгіру.	Гимнастикалық орындықта алақан мен аяққа тірелген 1 өрмелеу ("аю стилінде"), 2-3 рет. 2. Тепе—теңдік - гимнастикалық жүріс бүйірлік адыммен орындыққа отырыңыз, ортасында отырыңыз, тұрыңыз және әрі қарай жүріңіз. 3. Сым арқылы оңға және солға секіру, алға жылжу; қашықтық 3 м. 2-3 рет қайталаңыз. "Тоқта" қимылды ойыны	Колоннада бір-бірден жүру.	81-бет
8 сабақ	Қозғалыс қарқынының өзгеруімен жүруді қайталау; бойымен жорғалауға жаттықтыру гимнастикалық орындықта, тепе-теңдікте және секіруде	Текшесі бар ОРУ	Сапта сап түзеу, бір-бірден сапқа тұру; тәрбиешінің сигналы бойынша қозғалыс қарқынының өзгеруімен жүру: домбыраның жиі соғуы үшін (музыкалық сүйемелдеу) балалар қысқа, ұрып-соғатын қадамдарды, сирек соққылар үшін кең қадамдарды орындайды;	1. Гимнастикалық орындықта төрт аяқпен жорғалау, 2-3 рет. 2. Тепе—теңдік - гимнастикалық орындықта жүру, ортасында баяу тік бұрылып, әрі қарай жүру.	Колоннада бір-бірден жүру.	82-бет

			шашыраңқы жүру және жүгіру	3. Құрсаудан құрсауға екі аяқпен, оң және сол аяқпен 2-3 рет секіру		
9 сабақ	Балаларды кезектесіп жүгіруге және жүруге жаттықтыру; ойын жаттығуларын тепе-теңдікте, секіруде және доппен қайталау.	Текшесі бар ОРУ	Колоннада бір—бірден жүру — 10 м, жүгіруге көшу - 20 м, сондықтан 4 рет қайталаңыз	Ойын жаттығулары. "Арқанмен жүруші". "Қармақ" — секірулермен ойын жаттығуы. Үлкен доппен эстафета — "тез өт".	"Дауыспен тап	83-бет
10 сабақ	Балаларды қозғалыс кезінде екі (жұп) колоннаға сапқа тұрғыза отырып жүруге жаттықтыру; көлденең нысанаға лақтыру; өрмелеу және тепе-теңдікте	Құрсаумен ОРУ	Сапта сапқа тұрғызылу, бір-бірлеп сапқа тұрғызылу, содан кейін жүру кезінде жұп болып қайта сапқа тұрғызылу; Жұппен жүру, қозғалыста бір-бірлеп сапқа тұрғызылу; шашыраңқы жүру және жүгіру	1 Шнурдың астына бүйірінен, оған тигізбей 4-6 рет өрмелеу. 2 Сөмкелерді көлденең нысанаға лақтыру (арақашықтық 3 м). 3 Тепе—теңдік - дәрі-дәрмек шарларының, қолдардың арасында саусақпен жүру бастың артында "Еденде қалмаңдар" ашық ойыны	Колоннада бір-бірлеп жүру	83-бет
11 сабақ	Балаларды қозғалыс кезінде екі (жұп) колоннаға сапқа тұрғыза отырып жүруге жаттықтыру; көлденең нысанаға лақтыру; өрмелеу және тепе-теңдікте	Құрсаумен ОРУ	Сапта сапқа тұрғызылу, бір-бірлеп сапқа тұрғызылу, содан кейін жүру кезінде жұп болып қайта сапқа тұрғызылу; Жұппен жүру, қозғалыста бір-бірлеп сапқа тұрғызылу; шашыраңқы жүру және жүгіру	1. Сөмкелерді көлденең нысанаға 3 м қашықтықтан, иықтан 6-8 рет лақтыру. 2. Қолдар мен тізелерде тіректермен заттар арасында төрт аяқпен жорғалау, 2 рет. 3. Тепе-теңдік — оң және сол аяқпен, қолмен	Колоннада бір-бірлеп жүру	84-бет

				ерікті түрде 2 рет кезек-кезек дәрілік шарлардың үстінен адымдап жүру		
12 сабақ	Жылдамдықпен жүгіру жаттығулары; допты домалату арқылы жаттығуды үйрену; ойын тапсырмаларын секірулермен қайталау.	Құрсаумен ОРУ	Сапта сап түзеу, екі қатарға қайта құру тәрбиешінің белгісі бойынша бірінші қатардағы балалар белгіленген сызыққа (арақашықтық 10 м) дейін жылдам қарқынмен жүгіріп, адыммен кері қайтады. Балалардың екінші тобы бастапқы сызыққа шығады және сигнал бойынша сол тапсырманы орындайды. Жылдамдықпен жүгіру жаттығуы 2—3 рет қайталанады.	Ойын жаттығулары. "Жалға алу — құлату". "Жүгіру — бұл күн емес". Ашық аспан астындағы қармақ ойыны	Төмен қозғалмалы ойын	84-бет
сәуір 13 сабақ	Шеңбер бойымен жүру мен жүгіруді қайталау; жоғары тірекпен жүру кезінде тепе-теңдікті сақтауға жаттықтыру; секіру және лақтыру жаттығулары.	Таяқпен АТҚ	Колоннада бір-бірлеп жүру, шеңбер бойымен жүру және жүгіру, шашыраңқы (кезектесіп); оң және сол аяқпен кезек-кезек шнурлар арқылы адымдап жүру (шнурлар бір-бірінен 30-40 см қашықтықта қойылады).	1. Тепе—теңдік - гимнастикалық орындықта жүру, қолды екі жаққа қою. 2. Штангалардан секіру (штангалар арасындағы қашықтық 50 см), 2-3 рет. 3. Допты екі қолмен лақтыру сапта тұрған бастар, Ю—15 рет. "Аюлар мен аралар" ашық аспан астындағы ойын.	Колоннада бір-бірлеп жүру	86-бет

14 сабақ	Шеңбер бойымен жүру мен жүгіруді қайталау; жоғары тірекпен жүру кезінде тепе-теңдікті сақтауға жаттықтыру; секіру және лақтыру жаттығулары.	Таяқпен АТҚ	Колоннада бір-бірлеп жүру, шеңбер бойымен жүру және жүгіру, шашыраңқы (кезектесіп); оң және сол аяқпен кезек-кезек шнурлар арқылы адымдап жүру (шнурлар бір-бірінен 30-40 см қашықтықта қойылады).	1. Гимнастикалық орындықта допты алдыңнан және артыңнан әр адым сайын беру арқылы жүру (2-3 рет). 2. Екі аяқпен 2 м қашықтыққа секіру, содан кейін заттың үстінен секіру, содан кейін екі аяқпен секіру және қайтадан заттың үстінен секіру. 3. Кішкентай допты бір қолмен жоғары лақтырып, екі қолмен ұстап алу (8-10 рет).	Колоннада бір-бірден жүру.	87-бет
15 сабақ	Балаларды кезектесіп жүруге және жүгіруге жаттықтыру; ойынды "Қақпан — сызықтармен" жүгірумен, үлкен доппен эстафетамен қайталау.	Таяқпен АТҚ	Колоннаға сап түзеу. Колоннада кезекпен бір—бірден жүру және жүгіру: 10 м-жаяу және 20 м—жүгіру (2 рет).	<i>Ойын жаттығулары.</i> "Тұзақтар-ақаулар". "Допты колоннаға беру"	Колоннада бір-бірлеп жүру	87-бет
16 сабақ	Заттар арасында жүруді және жүгіруді қайталау; қысқа арқанмен секіруді үйрену; құрсаумен домалату жаттығулары.	Арқанмен секіретін АТҚ	Сапта сап түзеу, дене қалпын және теңестіруді тексеру; колоннада бір-бірлеп жүру және жүгіру; заттар арасында жүру және жүгіру (кезектесіп).	1. Қысқа арқанмен орнында секіру, 8 м қашықтыққа алға жылжу; 3 рет. 2. Құрсауды бір-біріне 3 м қашықтықтан домалату. 3. Құрсаумен өрмелеу. "Тоқта" қимыл-қозғалыс ойыны	Колоннада бір-бірден жүру. Төмен қозғалмалы қозғалмалы ойын	88-бет

17 сабақ	Заттар арасында жүруді және жүгіруді қайталау; қысқа арқанмен секіруді үйрену; құрсаумен домалату жаттығулары	Арқанмен секіретін АТҚ	Сапта сап түзеу, дене қалпын және теңестіруді тексеру; колоннада бір-бірлеп жүру және жүгіру; заттар арасында жүру және жүгіру (кезектесіп).	1. Қысқа арқанмен орнында секіру, 8 м қашықтыққа алға жылжу; 3 рет. 2. Құрсауды бір-біріне 3 м қашықтықтан домалату. 3. Құрсаумен өрмелеу.	Колоннада бір-бірден жүру. Төмен қозғалмалы қозғалмалы ойын	89 бет
18 сабақ	Балаларды төзімділікті дамыта отырып, ұзақ жүгіруге жаттықтыру; құрсауды домалату кезінде; ойын жаттығуларын секірулермен, доппен қайталау.	Арқанмен секіретін АТҚ	Сапта сап түзеу, сапта сап түзеу; тәрбиешінің артынан пәндер арасында 2 минутқа дейін орташа қарқынмен жүгіру	<i>Ойын жаттығулары.</i> "Өту — артқа емес". "Құрсауды ұста". "Аудар және ұста". "Жалаушаға кім жылдам" секірулерімен эстафета	Төмен қозғалмалы ойын "Кім кетті?".	89 бет
19 сабақ	Тәрбиешінің нұсқауы бойынша тоқтап, бір-бірден бағанмен жүруге және жүгіруге жаттықтыру; ептілік пен көзді дамыта отырып, тік нысанаға лақтыруды қайталау; жорғалауға және тұрақты тепе-теңдікті сақтауға жаттықтыру	Доппен АТҚ	Сапта сап түзеу, сапта сап түзеу. Тәрбиешінің нұсқауы бойынша тапсырмаларды орындай отырып, колоннада бір—бірлеп жүру; текшелерден адымдап жүру, текшелерден секіріп жүгіру (текшелер бір-бірінен бір-бірінен 40 см қашықтықта, екінші жағынан 70-80 см қашықтықта орналастырылады).	1. Сөмкелерді тік нысанаға 2,5 м қашықтықтан бір қолмен, иықтан алшақ лақтыру (5-6 рет). 2. Түзу сызықпен жорғалау, содан кейін орындықтан жорғалау (2-3 рет). 3. Гимнастикалық орындықта заттарды (текшелер, дәрілік шарлар) басып өтіп жүру. "Қармақ" ашық аспан астындағы ойын	Колоннада бір-бірден жүру.	89 бет

20 сабақ	Тәрбиешінің нұсқауы бойынша тоқтап, бір-бірден бағанмен жүруге және жүгіруге жаттықтыру; ептілік пен көзді дамыта отырып, тік нысанаға лақтыруды қайталау; жорғалауға және тұрақты тепе-теңдікті сақтауға жаттықтыру	Доппен АТҚ	Сапта сап түзеу, сапта сап түзеу. Тәрбиешінің нұсқауы бойынша тапсырмаларды орындай отырып, колоннада бір—бірлеп жүру; текшелерден адымдап жүру, текшелерден секіріп жүгіру (текшелер бір-бірінен бір-бірінен 40 см қашықтықта, екінші жағынан 70-80 см қашықтықта орналастырылады).	1. Қаптарды тік нысанаға 3 м қашықтықтан лақтыру (оң және сол қолмен). 2. Гимнастикалық орындықта жүру, бір аяқтың өкшесін екінші аяқтың саусағына, қолды бүйірге қою. 3. Гимнастикалық орындықта алақандар мен аяқтармен жорғалау ("аю тәрізді	Колоннада бір-бірден жүру.	91-бет
21 сабақ	Жылдамдықпен жүгіруді қайталау; доппен, секірумен және жүгірумен ойын жаттығулары.	Доппен АТҚ	Қатарға тұрғызу, тапсырманы түсіндіру, екі (үш) қатарға қайта құру. Мұғалім нұсқау береді: белгіленген сызыққа дейін сайттың бір жағынан екінші жағына мүмкіндігінше тезірек жүгіріңіз. Бағдарлар (текшелер, түйреуіштер немесе жай шнурлар) балалар мәре сызығын кесіп өтпес бұрын қозғалыстарын бәсеңдетпеуі үшін жүгіру керек сызықтан екі-үш метр қашықтықта орналастырылады. . Жүгіру қашықтығы 20 м.	Ойын жаттығулары. "Кім жылдам". "Шеңбердегі доп".	Колоннада бір-бірден жүру.	91-бет
22 сабақ	Заттар арасында жүруге және жүгіруге жаттықтыру;	Пәндерсіз АТҚ	Колоннада бір-бірден жүру: орташа қарқынмен 1	1. Гимнастикалық қабырғаға ерікті түрде	Төмен қозғалмалы	93-бет

	гимнастикалық қабырғаға өрмелеу дағдыларын бекіту; тепе-теңдікті сақтауға және секіруге жаттықтыру		минутқа дейін жүгіру; заттар арасында жүру және жүгіру (кезектесіп).	өрмелеу және рельстерді жібермей төмен түсу. 2. Қысқа арқанмен орнында секіру және алға жылжу (арақашықтық 8-10 м). 3. Тепе-теңдік — арқанмен бүйірден адыммен жүру, қолды белдікке тіреу "Жанарғылар" қимылды ойыны	ойын "Кімнің дауысы екенін тап?".	
23 сабақ	Заттар арасында жүруге және жүгіруге жаттықтыру; гимнастикалық қабырғаға өрмелеу дағдыларын бекіту; тепе-теңдікті сақтауға және секіруге жаттықтыру	Пәндерсіз АТҚ	Колоннада бір-бірден жүру: орташа қарқынмен 1 минутқа дейін жүгіру; заттар арасында жүру және жүгіру (кезектесіп).	1. Гимнастикалық қабырғаға ерікті түрде өрмелеу, гимнастикалық штангамен бүйірлік адыммен жүру, штангаларды жібермей төмен түсу, 2 рет. 2. Секіру — шнурдан оңға және солға секіру, алға жылжу (арақашықтық 3-4 м), 2-3 рет. 3. Дәрілік доптар арасында саусақтармен жүру, қолдар белдікте, 2-3 рет.	Төмен қозғалмалы ойын "Кімнің дауысы екенін тап?".	93-бет
24 сабақ	Жылдамдықпен жүгіруге жаттықтыру; ойын жаттығуларын доппен, секіруде және тепе-теңдікте қайталау	Пәндерсіз АТҚ	Бір-бірден бағанға сапқа тұру, заттар арасында жүру және жүгіру; екі-үш қатарға қайта сапқа тұру; сегменттерді (ұзындығы 20	Ойын жаттығулары. "Түйреуішті құлат". "Жүгіру — бұл күн емес".	Колоннада құрсаулар арасында бір-бірден жүру.	93-бет

			м) белгіленген орынға жылдамдықпен жүгіру (2-3 рет қайталанады).	"Соққыдан соққыға" ойыны		
мамыр 25 сабақ	Тәрбиешінің нұсқауы бойынша балаларды басқа жаққа бұрылып жүруге және жүгіруге жаттықтыру; жоғары тіректе тепе-теңдікті сақтауда; секіру және доппен жаттығуларды қайталау.	Пәндерсіз АТҚ	Жұппен жүру және жүгіру, қозғалыста бір-бірден қатарға тұру; екінші жаққа бұрылып жұппен жүру және жүгіру	1. Тепе-теңдік — гимнастикалық орындықта жүру, баланың екі адымы қашықтықта жайылған дәрілік доптардың үстінен қолды белге басу. 2. Жалаушаға дейін (2-3 рет) алға жылжып (4 м қашықтықта) екі аяқпен секіру. 3. Допты (диаметрі 8-10 см) қабырғаға 2 м қашықтықтан бір қолмен лақтыру, допты екі қолмен ұстау. "Тышқан қақпан" қимылды ойыны	"Не өзгерді" ойыны.	94-бет
26 сабақ	Тәрбиешінің нұсқауы бойынша балаларды басқа жаққа бұрылып жүруге және жүгіруге жаттықтыру; жоғары тіректе тепе-теңдікті сақтауда; секіру және доппен жаттығуларды қайталау.	Пәндерсіз АТҚ	Жұппен жүру және жүгіру, қозғалыста бір-бірден қатарға тұру; екінші жаққа бұрылып жұппен жүру және жүгіру	1. Тепе-теңдік — гимнастикалық орындықта бүйірден адыммен жүру, орындықтың ортасында отыру, тұру және ары қарай жүру (2-3 рет). 2. Оң және сол аяқпен кезек-кезек секіру, алға жылжу, 5 м қашықтық (2-3 рет).	"Не өзгерді" ойыны.	95-бет

27 сабақ	Жамбасты жоғары көтеріп жүгіруге жаттықтыру; доппен және шаттлмен (бадминтон) жаттығуларда ептілік пен көзді дамыту.	Пәндерсіз АТҚ	Колоннаға бір-бірлеп сапқа тұру, жүру, тізені жоғары көтеру, орташа қарқынмен 1 минутқа дейін жүгіру	<i>Ойын жаттығулары.</i> "Допты сипау". "Бір-біріне пас беру". "Шаттлэкпен күрес" "Қаздар-аққулар" ашық аспан астындағы ойын	Колоннада бір-бірден жүру.	96-бет
28 сабақ	Балаларды заттардың үстінен адымдап бір-бірлеп колоннада жүруге және жүгіруге жаттықтыру; жүгіруден ұзындыққа секіруді үйрену	Жалаушасы бар ОРУ	Сапта сап түзеу, бір-бірден сап түзеу; бағанда бір-бірден жүру, тәрбиешінің белгісі бойынша баулардан асып жүру; баулардан асып жүгіру (залдың арғы жағында); шашыраңқы жүру және жүгіру.	1. Ұзындыққа жүгіруден секіру (5—ші рет). 2. Допты (диаметрі 20 см) бір-біріне кеудеден екі қолмен лақтыру (8-10 рет). 3. Алақандар мен аяқтардағы түзу сызықпен "аю тәрізді" жорғалау (арақашықтық 5 м) — 2 рет. Мұғалімнің белгісі бойынша жүгіруден ұзындыққа секіруді аяқтағаннан кейін, балалар екі қатарға қайта құрылып, доптарды екі қолмен кеудеден лақтыра бастайды, содан кейін тапсырманы төрт аяғымен жорғалап орындауға көшеді. . "Еденде қалмаңдар" ашық ойыны	"Тауып үндеме" төмен қозғалмалы ойын	96-бет
29 сабақ	Балаларды заттардың үстінен адымдап бір-бірлеп	Жалаушасы бар ОРУ	Сапта сап түзеу, бір-бірлеп сапқа тұрғызу; бағанда бір-	. Қашықтыққа жүгіруден секіру (5-6 рет).	"Тауып үндеме"	97-бет

	колоннада жүруге және жүгіруге жаттықтыру; жүгіруден ұзындыққа секіруді үйрену		бірлеп жүру, тәрбиешінің белгісі бойынша баулардан асып жүру; баулардан асып жүгіру (залдың арғы бетімен); шашыраңқы жүру және жүгіру	2. Допты 1 м қашықтықтан себетке (сақинаға) лақтыру; 5-6 рет. 3. Доғаның астына өрмелеу (кұрсау), 5-6 рет	төмен қозғалмалы ойын	
30 сабақ	Үздіксіз жүгіруде төзімділікті дамыту; ептілік пен көзді дамыта отырып, құрсаумен домалату жаттығулары; ойын жаттығуларын доппен қайталау.	Жалаушасы бар ОРУ	Колоннаға сапқа тұру; тәрбиешінің артынан объектілер арасында қалыпты қарқынмен 2 минутқа дейін жүгіру (кезектесіп жүру)	<i>Ойын жаттығулары.</i> "Жалға ал — тастама". "Кім жылдам". "Сақинаға лақтыру". "Үкі" ашық аспан астындағы ойын	Колоннада бір-бірден жүру.	97-бет
31 сабақ	Балаларды заттар арасында бір-бірден және шашыраңқы күйде жүруге және жүгіруге жаттықтыру; доппен жаттығуларда ептілік пен көзді дамыту; жаттығуларды тепе-теңдікте және шеңбермен қайталау.	Доппен АТҚ	Сапта сап түзеу, дене қалпын және теңестіруді тексеру; бір-бірден қатарға тұру; заттар арасында бір-бірден бағанда жүру және жүгіру; шашыраңқы жүру және жүгіру.	1. Допты еденге бір қолмен лақтыру және оны екі қолмен ұстау (10-15 рет). 2. Өрмелеу — топта оң және сол жақ шеңбермен шеңберге көтерілу (5-6 рет). 3. Тепе—теңдік - гимнастикалық орындықта бүйірден адыммен жүру, ортасында отыру, тұру және ары қарай жүру. "Жаттығудағы өрт сөндірушілер" қимылды ойыны	Колоннада бір-бірден жүру.	98-бет

32 сабақ	Балаларды заттар арасында бір-бірден және шашыраңқы күйде жүруге және жүгіруге жаттықтыру; доппен жаттығуларда ептілік пен көзді дамыту; жаттығуларды тепе-теңдікте және шеңбермен қайталау.	Доппен АТҚ	Сапта сап түзеу, дене қалпын және теңестіруді тексеру; бір-бірден қатарға тұру; заттар арасында бір-бірден бағанда жүру және жүгіру; шашыраңқы жүру және жүгіру.	1. Допты еденге лақтыру және оны екі қолмен ұстау; допты бір қолмен жоғары лақтыру және оны екі қолмен ұстау. 2. Құрсаумен тіке және бүйірден өрмелеу жұппен орындалады; бір бала құрсауды ұстаса, екіншісі тапсырманы орындайды, сосын жігіттер орындарын ауыстырады. 3. Гимнастикалық орындықта басына дорба салып жүру.	Колоннада бір-бірлеп жүру	95-бет
33 сабақ	Жылдамдықпен жүгіруді қайталау; доппен және секірумен ойын жаттығулары	Доппен АТҚ	Колоннаға сапқа тұрғызылу; бағанада бір-бірлеп жүру және жүгіру, штангаларды басып өту	<i>Ойын жаттығулары.</i> "Кім жылдам". "Епті балалар" "Тышқан қақпан" қимылды ойыны	Төмен қозғалмалы ойын немесе доппен эстафета.	99-бет
34 сабақ	Қозғалыс қарқынының өзгеруімен жүруді қайталау; асқазандағы гимнастикалық орындықта жорғалау дағдысын дамыту; заттар арасында секіруді қайталау	Біз оруды айналдырамыз	Колоннаға бір-бірлеп сапқа тұру; тәрбиешінің белгісі бойынша қозғалыс қарқынының үдеуімен және баяулауымен жүру және жүгіру; "Бағандарға жылдам" ойын жаттығуы	1. Гимнастикалық орындықта асқазанда жорғалап, екі қолмен жоғары көтеріліп, қолды бүйірден ұстау (2-3 рет). 2. Тепе-теңдік — баланың үш адым қашықтықта жайылған дәрілік шарлардың үстінен адымдап жүру, қолды белдікке (2-3 рет).	Колоннада ең епті жүргізуші - шортанның артынан бір-бірлеп жүру	96-бет

				3. Екі аяқпен түйреуіштер арасында секіру (2-3 рет). "Мөңке және шортан" қимылды ойыны		
35 сабақ	Қозғалыс қарқынының өзгеруімен жүруді қайталау; асқазандағы гимнастикалық орындықта жорғалау дағдысын дамыту; заттар арасында секіруді қайталау	Біз оруды айналдырамыз	Колоннаға бір-бірлеп сапқа тұру; тәрбиешінің белгісі бойынша қозғалыс қарқынының үдеуімен және баяулауымен жүру және жүгіру; "Бағандарға жылдам" ойын жаттығуы	1. Гимнастикалық орындықта екі қолмен тартылып, асқазанда жорғалау (2 рет). 2. Штангалардан асып жүріп жүру (штанганың биіктігі 10 см). 3. Оң және сол аяқпен кезекпен секіру (5 м қашықтық), 2 рет қайталау. "Мөңке және шортан" қимылды ойыны	Колоннада ең епті жүргізуші - шортанның артынан бір-бірлеп жүру	101 бет
36 сабақ	Балаларды қозғалыс қарқынының өзгеруімен жүруге және жүгіруге жаттықтыру; доппен ойын жаттығулары	Біз оруды айналдырамыз	Қозғалыс қарқынын бәсеңдету немесе жеделдету үшін тәрбиешінің сигналы бойынша бір-бірден колоннада жүру; тәрбиешінің сигналы бойынша тоқтай отырып жүру: "Фигураны жаса!"	<i>Ойын жаттығулары.</i> "Жүргізушіге доп". "Допты колоннаға беру" "Жерде қалмаңдар" атты ашық ойын	Колоннада бір-бірлеп жүру	102 бет

Перспективалық жоспарлау Дайындық тобы

Ай	Тапсырмалар	Дене шынықтыру пәнінің мұғалімі	1 бөлім Ішкі істер бөлімі	2 бөлім Ішкі істер бөлімі (асқинуымен)	3 бөлім Ашық ойындар	Әдебиет
Қыркүйек 1 сабақ	Балаларды бір-бірден бағанмен жүгіруге, жүгіруден жаяу жүруге көшуге жаттықтыру; жоғары тірекпен жүру кезінде тепе-теңдікті және дұрыс қалыпты сақтауда. Допты лақтыру кезінде қимылдардың дәлдігін дамыту.	Пәндерсіз АТҚ	Колоннада кезекпен кезекпен жүру (10 м — жаяу, 20 м — жүгіру); шашырап жүгіру; тәрбиешінің белгісі бойынша колоннада өз орнын тауып жүгіру. Үш адамнан тұратын колоннаға қайта құру.. Сигнал бойынша өз орнын таба отырып, бір-бірден колоннада жүгіруге көшу. Үш адамнан тұратын колоннаға қайта құру	1. Гимнастикалық орындықта бір аяғының өкшесін екінші аяғының саусағына басына дорба қойып тік жүру; қолдар еркін тепе-теңдікті сақтайды, бұл тұрақты тепе-теңдікті сақтауға көмектеседі. 2. Баулар арқылы екі аяқпен секіру (6-8 бау, баулар арасындағы қашықтық 40 см). 3-4 рет қайталаңыз. 3. Допты (диаметрі 20-25 см) бір-біріне екі қолмен төменнен, қатарда тұрып (қатардағы балалар арасындағы қашықтық 3 м) 12-15 рет лақтыру.	. "Қақпандар" төмен қозғалмалы ойын"Епті балалар", "пингвиндер"	Пензулаева Л.И. Балалардағы дене шынықтыру бақша Дайындық тобы. – М .: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2016. – 11 б. 9-бет

2-сабақ	Балаларды бір-бірімен бағанмен жүгіруге, жүгіруден жаяу жүруге көшуге жаттықтыру; жоғары тірекпен жүру кезінде тепе-теңдікті және дұрыс қалыпты сақтауда. Допты лақтыру кезінде қимылдардың дәлдігін дамыту.	Пәндерсіз АТҚ	1. Гимнастикалық орындықта дәрі—дәрмек шарларын басып өтіп, бүйірден жүру (доптар саны орындықтың ұзындығына байланысты), әрқайсысы ретімен (екі бүйірлік адым, үшіншісінде - допты басып өту). Басыңызды және арқаңызды тік ұстаңыз, орындықтың соңында секірмей түсіңіз. Қолдар белдікте (немесе бастың артында). 2. Дәрілік шарлар арқылы екі аяқпен секіру (5-6 дана; доптар арасындағы қашықтық	Доптарды лақтыру (диаметрі 20-25 см) екі қолмен бастың артынан, сапта тұрып (балалар арасындағы қашықтық 3 м).	. "Қақпандар" аз қозғалмалы ойын., "Епті балалар", "пингвиндер	10-бет
3 сабақ	. Балаларды біркелкі жүгіруге және жылдамдықпен жүгіруге жаттықтыру; ептілік пен көзді, қимыл дәлдігін дамыта отырып, домалақ шеңберлермен таныстыру; алға	Пәндерсіз АТҚ	Екі қатарға тұрғызу. Сайттың бір жағынан екінші жағына қатарлары бар біркелкі ставка. Тәрбиешінің нұсқауы бойынша бірінші қатар тапсырманы орындайды, содан кейін екінші және т.б. кезекпен 2-3 рет; шашыраңқы жүру. Колоннада бір-бірімен жүру	Ойын жаттығулары: 1. "Пингвиндер" 2. "Епті балалар" 3. "Өз жұбыңды қуып жеткіз"	"Шындар мен тамырлар"	11 бет

	қарай екі аяқпен секіруді қайталау.					
4 сабақ	Балаларды қашықтықты сақтай отырып, біркелкі жүгіруге жаттықтыру; затқа жету арқылы секіру қимылдарын үйлестіруді дамыту; жаттығуларды доппен қайталау және сымның астына қол тигізбей өрмелеу	Жалаушалары бар ОРУ	Тәрбиешінің нұсқауы бойынша қолдың қалпын өзгерте отырып (басынан, бүйірінен, белбеуінен) және балалар арасындағы қашықтықты сақтай отырып, колоннада бір-бірден жүру. Колоннада бір-бірден қалыпты қарқынмен жүгіру, жүруге көшу және үш колоннада сап түзеу.	- Жалаушалары бар жалпы дамытушылық жаттығулар - Қозғалыстардың негізгі түрлері: 1. Баланың көтерілген қолының биіктігіне ілулі тұрған затқа жету арқылы секіру. Шағын жүгіріспен орындалады (қатарынан 5-6 рет) 2. Допты шнур арқылы бір-біріне лақтыру (бастың артынан екі қолмен). Балалар арасындағы қашықтық 4 м. 3. Қолыңызбен еденге тигізбестен және оған тигізбестен шнурдың астына көтерілу (қатарынан 3-4 рет). 2-3 рет қайталаңыз. "Еденде қалма" ашық ойыны.	Төмен қозғалмалы ойын "Ұшады — ұшпайды".	12 бет
5 сабақ	Балаларды қашықтықты сақтай отырып, біркелкі жүгіруге жаттықтыру; затқа жету арқылы секіру қимылдарын үйлестіруді	Жалаушалары бар ОРУ	1. Бір қатарға қойылған заттардың (доптар, текшелер, түйреуіштер) арасында екі аяқпен секіру. 2. Допты сапта тұрып лақтыруға арналған жаттығу (аяқтың иық енінен бөлек тұруы, доп	Доппен ойын жаттығулары		13 бет

	дамыту; жаттығуларды доппен қайталау және сымның астына қол тигізбей өрмелеу		төменде). Допты бір- біріне позициядан екі қолмен төменнен мұғалімнің белгісі бойынша лақтыру (10-12 рет). 3. Жорғалауға арналған жаттығу — "қолтырауын".			
6 сабақ	балаларды заттар арасында жүруге және жүгіруге жаттықтыру, құрсауды бір- біріне домалату кезінде; зейінін және қозғалыс жылдамдығын дамыту.	Жалаушалары бар ОРУ	Колоннада бір-бірлеп жүру; заттардың, жыланның арасында жүру және жүгіру; мұғалімнің нұсқауы бойынша аялдамамен шашыраңқы жүру және жүгіру.	Ойын жаттығулары: 1. "Колоннаға тез тұр!" 2. "Құрсауды айналдыру". "Үкі" қимыл-қозғалыс ойыны.	"Алыптар мен гномдар" ойыны.	14-бет
7 сабақ	Балаларды бұрылыстарды анық белгілей отырып, жүруге және жүгіруге жаттықтыру (бағдар — текше немесе түйреуіш); доппен жаттығуларда ептілікті, тепе- теңдік тапсырмасында	Доппен АТҚ	Залдың (алаңның) бұрыштарында бағдарлар бойынша анық бұрылыспен колоннада бір-бірден жүру. Орташа қарқынмен жүгіру. Үш бағанға қайта күру	• Кішкентай доппен жалпы дамытушылық жаттығулар • Қозғалыстардың негізгі түрлері 1. Допты бір қолмен лақтыру және оны екі қолмен ұстау 2. Гимнастикалық орындықта екі қолмен тартылып, асқазанда жорғалау, қолды бүйірден ұстау	Колоннада бір-бірден жүру.	15-бет

	қимылдарды үйлестіруді дамыту; гимнастикалық орындықта жорғалау жаттығуын қайталаңыз.			3. Гимнастикалық орындықта жүргенде тепе-теңдікті сақтай білуге және дұрыс қалыпта ұстауға арналған жаттығу. "Қармақ" ашық аспан астындағы ойын.		
8 сабақ	Балаларды бұрылыстарды анық белгілей отырып, жүруге және жүгіруге жаттықтыру (бағдар — текше немесе түйреуіш); доппен жаттығуларда ептілікті, тепе-теңдік тапсырмасында қимылдарды үйлестіруді дамыту; гимнастикалық орындықта жорғалау жаттығуын қайталаңыз.	Доппен АТҚ	1. Допты оң және сол қолмен кезекпен лақтыру, оны екі қолмен ұстау. 2. Гимнастикалық орындықта алақандар мен аяқтармен жорғалау ("аюлы түрде"). 3. Гимнастикалық орындықта жүру, ортасында бұрылысты орташа қарқынмен орындау, содан кейін әрі қарай жүріңіз.			16-бет
9 сабақ	Кезектесіп жүру мен жүгіруге жаттықтыру;	Жалаушалары бар ОРУ	Колоннада бір-бірлеп жүру; жүгіру — 20 м; жаяу жүру — 10 м.	. Ойын жаттығулары: 1. "Тез өт". 2. "Өту — артқа емес".	Ойын "Ұшады — ұшпайды".	16-бет

	допты беру кезінде қимылдардың жылдамдығы мен дәлдігін, заттар арасында жүру ептілігін дамыту.		Пәндер арасында жүру және жүгіру	3. "Үкі" қимыл-қозғалыс ойыны.		
10 сабақ	Тәрбиешінің нұсқауы бойынша кезектесіп жүру мен жүгіруге жаттықтыру; алақан мен тізедегі гимнастикалық орындықта жорғалап жүргенде; тапсырмаларды орындай отырып, гимнастикалық орындықта жүргенде тепе-теңдікте. Шнурлар арқылы секіруді қайталаңыз	Таяқпен АТҚ	Тәрбиешінің белгісі бойынша кезектесіп шеңбер бойымен жүру және жүгіру. Жүру, жүгіру кезегі сигнал бойынша қозғалыста жүзеге асырылады.	• Пактілермен жалпы дамытушылық жаттығулар • Қозғалыстардың негізгі түрлері: 1. Гимнастикалық орындықта алақандар мен тізелерде екі бағанмен жорғалау. 2. Гимнастикалық орындықта жүру; орындықтың ортасында отырыңыз, алақаныңызды шапалақтаңыз, бойыңызды түзеп, әрі қарай жүріңіз. 3. Құрсаудан құрсауға секіру. 4. "Ұсталып қалмаңыз" ашық ойыны.	Колоннада бір-бірден жүру.	16-бет
11 сабақ	. Тәрбиешінің нұсқауы бойынша кезектесіп жүру мен жүгіруге жаттықтыру; алақан мен тізедегі	Таяқпен АТҚ	Серіктес оң және сол жақта ұстап тұрған құрсаумен өрмелеу, үстіңгі жиегіне тиіп кетпеуге тырысу. 2. Баланың бір-бірінен үш адым қашықтықта			18-бет

	гимнастикалық орындықта жорғалап жүргенде; тапсырмаларды орындай отырып, гимнастикалық орындықта жүргенде тепе-теңдікте. Шнурлар арқылы секіруді қайталаңыз		жатқан дәрі-дәрмек шарларын басып, бүйірлік адыммен бүйірден жүру. Ол екі бағанда ағынды түрде орындалады. 3. Оң және сол аяқпен баулар арқылы секіру (баулар арасындағы қашықтық 0,5 м): бір аяқпен екі секіру, екінші секіру кезінде секіру орындалады, содан кейін екінші аяқпен секіру.			
12 сабақ	Мұғалімнің нұсқауы бойынша кезектесіп жүру мен жүгіруді, секіру және доппен жаттығуларды қайталау; "Дөңгелек табан" ойынын үйрену	Таяқпен АТҚ	Колоннада әр түрлі қол позицияларымен бір-бірден жүру, тәрбиешінің сигналымен жүгіруге ауысу және ұзақ жүгіру (бір минутқа дейін), жүруге көшу. Шеңберге тұрғызу.	Ойын жаттығулары: 1. "Шеңбер бойымен секіру". 2. "Допты сипау". 3. "Дөңгелек аяқ киім".	"Фигуралар" ойыны.	18-бет
13 сабақ	Пәндер арасында жүру және жүгіру дағдыларын бекіту; жоғары тірек пен секірулерде тепе-теңдікті сақтауға жаттықтыру;	Пәндерсіз АТҚ	Залдың екі жағына қойылған заттардың (түйреуіштер, текшелер немесе дәрілік шарлар — 6-8 дана) арасында бір-бірден колоннада жүру және жүгіру.; объектілер арасындағы қашықтық 0,5 м).	• . Жалпы дамытушылық жаттығулар • Қозғалыстардың негізгі түрлері 1. Тепе—теңдік - гимнастикалық орындықта қолды бастың артына қойып жүру; ортасында отыру, қолды	Колоннада бір-бірден жүру.	20 бет

	доппен жаттығуда ептілікті дамыту.			бүйірге қою; қолды көтеріп, ары қарай жүру. Секірмей орындықтан түсу. 2. Залдың екі жағына қойылған баулар арқылы оң және сол аяқпен секіру 3. Кішкентай допты жоғары лақтыру және оны екі қолмен ұстау. "Құстардың ұшуы" ашық аспан астындағы ойын.		
14 сабақ	. Пәндер арасында жүру және жүгіру дағдыларын бекіту; жоғары тірек пен секірулерде тепе-теңдікті сақтауға жаттықтыру; доппен жаттығуда ептілікті дамыту	Пәндерсіз АТҚ	1. Тепе-теңдік — гимнастикалық орындықта бүйірімен, басына дорбамен, қолды белдікке тіреп жүру. 2. Сым бойымен екі аяқпен секіру, оның үстінен оңға және солға секіру, қол бұлғау арқылы алға жылжу. 3. Доптарды (үлкен немесе орташа диаметрлі) қатар-қатар тұрып, бір-біріне жұппен лақтыру.	.		21-бет
15 сабақ	Балаларды кедергілерді жеңе отырып жүгіруге жаттықтыру; доппен жаттығуларда ептілікті дамыту;	Пәндерсіз АТҚ	Қозғалыс қарқынын үдете және бәсеңдете отырып, колоннада бір— бірлеп жүру; кедергілерді жеңе отырып жүгіру - баланың үш адымы қашықтықта	Ойын жаттығулары: 1. "Лақтыру — ұстау". 2. "Ұсталып қалмаңыз".	"Фигуралар" ашық аспан астындағы ойын.	22-бет

	секіру кезінде тапсырманы қайталау		орналасқан штангалардан секіру			
16 сабақ	Балаларды сигнал бойынша қозғалыс бағытын өзгерте отырып жүруге жаттықтыру; орындықтан секіргенде бүгілген аяқтарға қону дағдыларын жаттықтыру; доппен жаттығулардағы қимылдарды үйлестіруді дамыту.	Құрсаумен ОРУ	Тәрбиешінің белгісі бойынша қозғалыс бағытын өзгерте отырып жүру; пәндерді басып өтіп жүгіру. Колоннада бір-бірден жүру, тәрбиешінің белгісі бойынша балалар жүргізушінің көмегімен қозғалыс бағытын өзгертеді, содан кейін кедергілерден (штангалар, текшелер, дәрілік шарлар) секіріп жүгіруге көшеді. .	- Құрсаумен жалпы дамыту жаттығулары. - Қозғалыстың негізгі түрлері: 40 см биіктіктен жартылай бүгілген аяққа төсенішке немесе төсенішке секіру. - Допты бір қолмен орнында және алға қарай соғу (баскетбол нұсқасы). - Алақандар мен аяқтарда ("аю тәрізді") алға бағытта (4-5 м) жорғалау. "Еденде қалма" ашық ойыны.	"Жаңғырық" ойыны.	22-бет
17 сабақ	Балаларды сигнал бойынша қозғалыс бағытын өзгерте отырып жүруге жаттықтыру; орындықтан секіргенде бүгілген аяқтарға қону дағдыларын жаттықтыру; доппен жаттығулардағы қимылдарды	Құрсаумен ОРУ	- Бүгілген аяққа қона отырып, 40 см биіктіктен секіру. - Допты бір қолмен соғу, алға жылжу және допты екі қолмен себетке лақтыру. - Құрсаумен төрт аяқпен өрмелеу; құрсаумен тік және бүйірден, қолмен еденге тигізбей, топпен өрмелеу			23 бет

	үйлестіруді дамыту.					
18 сабақ	Жүгіруді орташа қарқынмен қайталау (ұзақтығы 1,5 минутқа дейін); лақтыру дәлдігін дамыту; секіруге жаттықтыру	Құрсаумен ОРУ	Колоннада бір-бірлеп жүру; қозғалыста екі колоннаға қайта құру; орташа қарқынмен жүгіру.	Ойын жаттығулары: 1. "Ең дәл кім?" 2. "Секіріңіз — артқа секірмеңіз". "Үкі" қимыл-қозғалыс ойыны.	Колоннада бір-бірден жүру.	24-бет
19 сабақ	Балаларды тізелерін жоғары көтеріп жүруге жаттықтыру; дриблинг жаттығуларын қайталау; жорғалау; қысқартылған тірек алаңында жүру кезінде тепе-теңдікті сақтауға жаттықтыру	Пәндерсіз АТҚ	. Колоннада бір-бірден жүру, тәрбиешінің нұсқауы бойынша тізені жоғары көтеріп жүруге көшу (қолды белдікте). Бұл жағдайда жүру қарқыны баяулайды, қадамдар айқынырақ, бекітілген болады ("әтештер сияқты").; орташа қарқынмен жүгіру (ұзақтығы 1,5 минутқа дейін), қалыпты жүруге көшу. Үш бағанға қайта құру	- Гимнастикалық орындықтардағы жалпы дамытушылық жаттығулар - Негізгі қозғалыстар: 1. Допты түзу сызықпен дриблинг (баскетбол нұсқасы). 2. Гимнастикалық орындықта жорғалау (қолды бүйірден ұстау). 3. Гимнастикалық орындықтың рельсімен жүру, қолды еркін теңестіру. "Қармақ" ашық аспан астындағы ойын.	Төмен қозғалмалы ойын "Ұшады — ұшпайды".	24-бет
20 сабақ	Балаларды тізелерін жоғары көтеріп жүруге жаттықтыру; дриблинг жаттығуларын	Пәндерсіз АТҚ	1. Допты объектілер арасында дриблинг (6-8 текше немесе толтырылған шарлар; объектілер арасындағы қашықтық 1 м). 2.			26-бет

	қайталау; жорғалау; қысқартылған тірек алаңында жүру кезінде тепе- теңдікті сақтауға жаттықтыру		Медициналық допты басымен алға қарай итеріп, төрт аяқпен түзу сызықпен жорғалау (доптың салмағы 0,5—1 кг). Қашықтық 3-4 м. 2 рет қайталаңыз. 3. Тепе—теңдік - гимнастикалық орындықтың рельсімен жүру, қолды бастың артына қою.			
21 сабақ	Қозғалыс бағытын өзгерте отырып жүру дағдыларын, тәрбиешінің белгісі бойынша әрекет ету қабілеттерін бекіту; доппен жаттығуларда дәлдікті дамыту.	Пәндерсіз АТҚ	Тәрбиешінің нұсқауы бойынша қозғалыс бағытын өзгерте отырып, колоннада бір-бірден жүру; залдың екі жағына қойылған заттардың үстінен секіру арқылы жүгіру; жаяу жүруге көшу.	Ойын жаттығулары: 1. "Таусылып үлгеріңіз". 2. "Жүргізушіге доп". 3. "Ұсталып қалмаңыз" ашық ойыны.	Колоннада бір-бірден жүру.	26-бет
22 сабақ	Қозғалыс қарқынының өзгеруімен жүру дағдыларын бекіту. Жан-жаққа жүгіру, төрт аяқпен жорғалау жаттығуларын қосымша	Доппен АТҚ	Тәрбиешінің белгісі бойынша қозғалыс қарқынының өзгеруіне байланысты колоннада бір-бірден жүру. Даптандағы сирек соққылар үшін — қолдың жігерлі қимылымен кең адыммен	- Доппен жалпы дамыту жаттығулары - Қозғалыстардың негізгі түрлері: 1. Допты басымен итеріп, төрт аяқпен алға қарай жорғалау; доғаның немесе баудың астынан жорғалау (биіктігі 50 см), допты алға қарай итеру (5	Колоннада бір-бірден жүру.	27-бет

	тапсырмамен орындау; жоғары тірекпен жүру кезінде тепе-теңдік жаттығуларын қайталау.		жүру. Домбыраны жиі соғу үшін — қысқа, ұсақтау адымдары, қолдар белдікте және т.б. кезектесіп. Залдың барлық кеңістігін пайдаланып, шашыраңқы жүгіру.	м қашықтық). 2 рет қайталаңыз. 2. Залдың екі жағындағы заттар арасында оң және сол аяқпен секіру (5-6 дана; заттар арасындағы қашықтық 0,5 м). 3. Тепе—теңдік - гимнастикалық орындықта жүру, әр қадам үшін алақаныңызды алдыңызда және артыңызда шапалақтау 4. "Қармақ" ашық аспан астындағы ойын.		
23 сабақ	. Қозғалыс қарқынының өзгеруімен жүру дағдыларын бекіту. Жан-жаққа жүгіру, төрт аяқпен жорғалау жаттығуларын қосымша тапсырмамен орындау; жоғары тірекпен жүру кезінде тепе-теңдік жаттығуларын қайталау.	Доппен АТҚ	1. "Жорғала — тастама". Гимнастикалық орындықта арқасына дорбасы бар төрт аяқпен жорғалау. Басыңызды төмен түсірмеңіз, алға қараңыз (2-3 рет). 2. Заттар (доптар, текшелер, түйреуіштер) арасында екі аяқпен секіру, соңында құрсаумен секіру. 3. Гимнастикалық орындықта басына дорба, қолды белдікке көтеріп жүру (2-3 рет).			528 бет
24 сабақ	Мұғалімнің нұсқауы бойынша жүруді тоқтаумен	Доппен АТҚ	Тәрбиешінің нұсқауы бойынша тоқтай отырып, колоннада бір-бірден	Ойын жаттығулары: 1. "Бақалар". 2. "Ұсталып қалмаңыз".	"Жаңғырық" ойыны.	28-бет

	қайталаңыз, қалыпты қарқынмен жүгіріңіз; допты секіруге және лақтыруға жаттықтыру.		жүру; қалыпты қарқынмен жүгіру (ұзақтығы 2 минутқа дейін); жаяу жүруге көшу.	3. "Ленталармен тұзақтар" ашық аспан астындағы ойын.		
25 сабақ	Шеңбер бойымен жүру және жүгіру дағдыларын бекіту; арқанмен (немесе қалың баумен) жүруге жаттықтыру; бау арқылы секіруде жігерлі серпілуге жаттықтыру; доппен эстафетаны қайталау.	Пәндерсіз АТҚ	Қозғалыс қарқынының үдеуімен және баяулауымен шеңбер бойымен бір-бірден колоннада жүру және жүгіру. Ең бастысы — серуендеу мен жүгіру кезінде бір-бірінен біркелкі қашықтықты сақтау.	- Жалпы дамыту жаттығулары. - Негізгі қозғалыстар: 1. Тепе-теңдік — арқанмен (баумен) бүйірден, бүйірлік адыммен екі жолмен жүру: едендегі өкшелер, арқандағы шұлықтар, шұлықтар немесе арқанның ортаңғы табаны. 2. Екі аяқпен шнурлар арқылы (6-8 дана) қатарынан үзіліссіз секіру (3-4 рет). 3. "Жүргізушіге доп" доппен эстафета. 4. "Өзіңнің жұбыңды қуып жет" атты ашық ойын.	"Кімнің дауысын тап?" ойыны.	31 бет
26 сабақ	Шеңбер бойымен жүру және жүгіру дағдыларын бекіту; арқанмен (немесе қалың баумен) жүруге жаттықтыру; бау арқылы секіруде жігерлі серпілуге	Пәндерсіз АТҚ	1. Арқанмен бүйірден адыммен жүру, қолды бастың артына қою. 2. Оң және сол аяқпен секіру, арқан бойымен алға жылжу (алдымен тек оң аяқпен, ал жаттығуды қайталағанда — сол жақта және т.б.			32 бет

	жаттықтыру; доппен эстафетаны қайталау.		кезектесіп), қолдар ерікті түрде. 3. "Себетке сал". Допты себетке екі қолмен лақтыру — баскетбол нұсқасы.			
27 сабақ	Заттарды басып өту арқылы жүру дағдыларын бекіту; доппен және секірумен ойын жаттығуларын қайталау.	Пәндерсіз АТҚ	Сайттың бір жағына түйреуіштер қойылады (5-6 дана, түйреуіштер арасындағы қашықтық 0,5 м); екінші жағынан, шнурлар төселеді (5-6 дана, шнурлар арасындағы қашықтық 40 см), соңында үшінші жағына штангалар төселеді (4-5 дана, штангалар арасындағы қашықтық 70 см). Бағанда түйреуіштер арасында бір-бірлеп жүру, оларға қол тигізбеуге тырысу, оң және сол аяқты кезек- кезек шнурлар арқылы адымдап жүру; штангалардан (текшелерден) секіріп жүгіру.	Ойын жаттығулары: 1. "Қабырғадағы доп". 2. "Шапшаң бол". 3. "Тышқан қақпан" қимыл- қозғалыс ойыны.	Төмен қозғалмалы ойын "Ойын- сауықшылар".	32 бет
28 сабақ	Қозғалыс бағытын өзгерте отырып, балаларды жүруге жаттықтыру;	Арқанмен секіретін АТҚ	Колоннада бір-бірден жүру, тәрбиешінің белгісі бойынша	Қысқа арқанмен жалпы дамыту жаттығулары.	"Фигуралар" ашық аспан астындағы ойын.	32 бет

	қысқа арқанмен секіру; допты бір-біріне лақтыру		қозғалыс бағытын өзгерте отырып жүру; қол жаттығуларымен (саусақтарда, қолдар бастың артында; кең бос адым; ұсақтау адымы, қолдар белдікте).	Қозғалыстың негізгі түрлері: 1. Қысқа арқанмен секіру, оны алға айналдыру. 2. Гимнастикалық орындықта алақандар мен тізелерде арқаларында дорбамен жорғалау. 3. Допты сапта тұрып бір—біріне лақтыру (әдіс - бастың артынан екі қолмен).		
29 сабақ	Қозғалыс бағытын өзгерте отырып, балаларды жүруге жаттықтыру; қысқа арқанмен секіру; допты бір-біріне лақтыру	Арқанмен секіретін АТҚ	1. Қысқа арқанмен секіру, оны алға айналдыру. 2. Допты басымен итеріп, төрт аяқпен алға қарай жорғалау (доптың салмағы 1 кг-нан аспайды). 3. Допты қатарға беру (3-4 қатар; балалар бір-бірінен бір адым қашықтықта тұрады және допты қатар бойымен серігіне қарай бұра отырып береді). Жеңімпаз команданы анықтай отырып, эстафета түрінде өткізіледі.			34-бет
30 сабақ	Кедергілерді жеңе отырып жүгіру, сигнал бойынша	Арқанмен секіретін АТҚ	Колоннада бір-бірлеп жүру; тәрбиешінің белгісі бойынша тоқтап,	Ойын жаттығулары: 1. Допты шеңбер бойымен бір жаққа және екінші жаққа беру.	"Ойын-сауықшылар" ойыны.	34-бет

	тоқтай отырып жүру дағдыларын бекіту; секіруде және доппен ойын жаттығуларын қайталау.		қандай да бір қалыпқа келу (құстар, бақалар, қояндар); заттардың үстінен секіріп жүгіру (текшелер, дәрі-дәрмектер, штангалар; бағанда бір-бірлеп жүру.	2. "Көңіліңді көтер". 3. "Еденде қалмаңдар" атты ашық ойын.		
31 сабақ	Заттар арасында "жылан" болып жүруге және жүгіруге жаттықтыру; алға қарай дриблингті қайталау; тепе-теңдікте, доға астындағы лаянда жаттығу.	Текшелері бар ОРУ	Залдың екі жағына екі қатарға қойылған текшелер (6-8 дана) арасында бір-бірден бағанда жүру және жүгіру; шашыраңқы жүгіру. Кезектесіп жүру мен жүгіруді қайталаңыз	- Текшемен жалпы дамытушылық жаттығулар. - Қозғалыстың негізгі түрлері: 1. Допты тура бағытта (баскетбол нұсқасы) және заттар арасында дриблинг (5-6 дана; заттар арасындағы қашықтық 1 м). 2. Доғаның астына өрмелеу. 3. Тепе-теңдік. Саусақтармен жүру, қолдар бастың артында, бір сызыққа (6-8 дана) салынған дәрілік шарлар арасында Екі бағанда орындалады. 4. "Құстардың ұшуы" ашық аспан астындағы ойын.	Төмен қозғалмалы ойын "Ұшады — ұшпайды".	34-бет
32 сабақ	Заттар арасында "жылан" болып жүруге және жүгіруге жаттықтыру; алға қарай дриблингті	Текшелері бар ОРУ	1. Сөмкелерді көлденең нысанаға 3-4 м қашықтықтан лақтыру. 2. Алақандар мен аяқтардағы "аюлы" жорғалау түзу бағытта			36 бет

	қайталау; тепе-теңдікте, доға астындағы лазаньяда жаттығу.		(арақашықтық 5 м-ден аспайды), содан кейін жоғары көтеріліп, жоғары созыңыз, қолдар түзу, алақандарыңызды басыңыздың үстінен шапалақтаңыз. 3. Тепе—теңдік - гимнастикалық орындықта бүйірімен, басына дорба салынған адыммен жүру.			
33 сабақ	Балаларды қозғалыс қарқынының өзгеруімен, тізелерін жоғары көтерумен жүруге жаттықтыру; ойын жаттығуларын доппен және жүгірумен қайталау.	Текшелері бар ОРУ	Залды айналып өтіп, колоннада бір-бірлеп жүру; тәрбиешінің нұсқауы бойынша тізені жоғары көтеріп жүруге көшу, содан кейін қолды еркін үйлестіре отырып, кең адыммен жүру, содан кейін аяқтың ұшымен ұсақ, ұсақтағыш адыммен жүру және т.б. кезектесіп; шашыраңқы жүгіру; қалыпты жүруге көшу.	Ойын жаттығулары: 1. Ойыншылар бастапқы сызықта (шнур, арқан) 3-4 қатарға тұрғызылады. Қатардағы балалар арасындағы қашықтық бір адым. Жүргізуші әр қатардың алдында 2-2,5 м қашықтықта тұрады (егер балалардың дене дайындығы мүмкіндік берсе, жүргізушілер мен қатардағы ойыншылар арасындағы қашықтықты арттыруға болады). Тәрбиешінің нұсқауы бойынша жүргізуші допты сапта бірінші тұрған ойыншыға лақтырады, ол допты артқа лақтырып, еденге отырады, содан кейін	Колоннада бір-бірлеп жүру	36 бет

				жүргізуші допты лақтырады. екінші ойыншыға доп және т.б. Қатардағы соңғы ойыншыдан допты алған жүргізуші допты басынан жоғары көтереді, ал барлық балалар тез орнынан тұрады. 2. "Орындар бойынша" қимыл-қозғалыс ойыны.		
34 сабақ	Қозғалыс координациясы мен ептілігін дамыта отырып, заттар арасында жүру және жүгіру дағдыларын бекіту; гимнастикалық қабырғаға өрмелеу арқылы бір аралықтан екінші аралыққа өтуді үйрену; секіру және тепе-теңдік жаттығуларын қайталау	Пәндерсіз АТҚ	Заттар арасында жүру және жүгіру. Залдың бір жағында түйреуіштер арасында "жыланмен" жүру орындалады; екіншісінде — текшелер немесе шарлар (басылған) арасында жүгіру. Шашыраңқы жүру және жүгіру; 3 бағаннан тұратын құрылыс.	- Жалпы дамыту жаттығулары. - Негізгі қозғалыстар: 1. Гимнастикалық қабырғаға басқа аралыққа (диагональ бойынша) ауыса отырып өрмелеу. 2. Еденнен жігерлі түрде алға қарай оңға және солға кезек-кезек сым арқылы екі аяқпен секіру. 3. Гимнастикалық орындықта бүйірден адыммен жүру, ортасында отыру, қолды алға, түзу және ары қарай жүру. 4. Допты бір қолмен қабырғаға лақтыру және екі қолмен еденге секіргеннен кейін оны ұстап алу. 4. "Фигуралар" ашық аспан астындағы ойын.	Колоннада бір-бірден жүру.	37-бет
35 сабақ	Қозғалыс координациясы	Пәндерсіз АТҚ	Негізгі қозғалыстар:			38 бет

	мен ептілігін дамыта отырып, заттар арасында жүру және жүгіру дағдыларын бекіту; гимнастикалық қабырғаға өрмелеу арқылы бір аралықтан екінші аралыққа өтуді үйрену; секіру және тепе-теңдік жаттығуларын қайталау		1. Гимнастикалық қабырғаға көтерілуді басқа ұшуға және төмен түсуге ауыса отырып қайталаңыз. 2. Тепе—теңдік - аяқтың ұшымен қысқартылған тірек аймағында (ені 15-20 см), қолды белдікте немесе бастың артында жүру. 3. Допты кеудеден екі қолмен себетке лақтыру.			
--	---	--	---	--	--	--

36 сабақ	Қозғалыс бағытын өзгерте отырып, жүруді және жүгіруді қайталаңыз; орнында секіру арқылы бұрылыстарға жаттығу; заттарды айналдыра отырып, оң және сол аяқпен секіруді қайталау; тапсырмаларды доппен орындауға жаттықтыру.	пәндерсіз	Белгіленген бағдарлар бойынша қозғалыс бағытын өзгерте отырып жүру; колоннада бір-бірден жүру; тәрбиешінің нұсқауы бойынша оңға (солға) секірулердің бұрылыстарын орындау; шашыраңқы жүру және жүгіру.	Ойын жаттығулары: 1. "Допты беру" 2. "Соққыдан соққыға". 3. "Қу түлкі" қимыл-қозғалыс ойыны.	Балалардың таңдауы бойынша төмен қозғалмалы ойын.	39 бет
Желтоқсан 1-сабақ	Балаларды әртүрлі қол қалыптарымен	Жұптағы АТҚ	Жұптық жалпы дамыту жаттығулары	Негізгі қозғалыстар:	"Қу түлкі" қимыл-	40 бет

	жүруге, шашыраңқы жүгіруге жаттықтыру; күрделі жағдайда жүру кезінде тепе-теңдікті сақтауда (бүйірлік адыммен, адыммен). Доппен жаттығуларда ептілікті дамыту.			1. Тепе-теңдік. Медициналық доптардың үстінен өтіп, басына дорба салынған бүйірлік адыммен жүру. 2. Заттардың арасына екі аяқпен секіру, оларды айналдыра айналдыру (түйреуіштер, текшелер, дәрілік шарлар). Пәндер залдың екі жағына қойылады. Екі бағанда орындалады. 3. Кішкентай допты бір қолмен жоғары лақтырып, екі қолмен ұстап алу.	қозғалыс ойыны.	
2 сабақ	Балаларды әртүрлі қол қалыптарымен жүруге, шашыраңқы жүгіруге жаттықтыру; күрделі жағдайда жүру кезінде тепе-теңдікті сақтауда (бүйірлік адыммен, адыммен). Доппен жаттығуларда ептілікті дамыту.	Жұптағы АТҚ	1. Тепе—теңдік - гимнастикалық орындықта жүру, қолды белдікте ұстау; ортасында отыру, қолды алға шығару, жоғары көтерілу және ары қарай жүру; орындықтың соңында секірмей түсу. Тәрбиешінің сақтандыруы міндетті болып табылады. 2. Сапта тұрып бір-біріне доп лақтыру (балалар арасындағы қашықтық 2-2,5 м). Бастапқы қалып — аяқтың иық енінен бөлек тұруы. Допты лақтыру екі қолмен төменнен, кеудеден және бастың артынан орындалады (әр серияда 10-12 лақтыру). 3. Оң және сол аяқпен бау бойымен алға қарай алға	Ойын жаттығулары: 4. "Пингвиндер" 5. "Епті балалар" 6. "Өз жұбыңды қуып жеткіз"	"Шыңдар мен тамырлар"	41 бет

			қарай секіру (кезекпен бір аяқпен немесе екінші аяқпен). Екі бағанда (2-3 рет) орындалады.			
3 сабақ	Тәрбиешінің белгісі бойынша тоқтай отырып, колоннада бір-бірден жүруді қайталаңыз; балаларды ұзақ жүгіруге жаттықтыру (ұзақтығы 1,5 минутқа дейін); жаттығуларды тепе-теңдікте, секіруде, доппен қайталау.	Жұптағы АТҚ	Тәрбиешінің "Ләйлек!" деген белгісі бойынша колоннада бір-бірден жүру. бір аяқпен тоқтау, екінші аяқты, қолды екі жаққа сәл басу; жүруді жалғастыру; "Бақалар!" деген белгі бойынша. қолдарыңызды тізелеріңізге қойып отырыңыз; "Қояндар!" деген белгі бойынша. орнында екі аяқпен секіру. Орташа қарқынмен жүгіру (ұзақтығы 1,5 минутқа дейін), тоқтаусыз, содан кейін қалыпты жүруге көшу.	- Ойын жаттығулары: "Өту — артқа емес". "Жолда өту". "Үкі" қимыл-қозғалыс ойыны.	Колоннада бір-бірден жүру.	41 бет
4 сабақ	Балаларды қозғалыс қарқынының өзгеруімен, үдеумен және баяулаумен, оң және сол аяқпен кезекпен секірумен жүруге жаттықтыру; жорғалау жаттығуларын және доппен эстафетаны қайталау.	Таяқпен АТҚ	Бағанда бір-бірлеп жүру, тәрбиешінің белгісі бойынша (дап немесе шапалақпен баяу соғу) кең, еркін адыммен жүру; қалыпты жүруге көшу; келесі сигнал бойынша (жиі соққылар) таяз, ұсақтайтын адыммен жүру, қолдар белдікте; шашыраңқы жүгіру, бағанда бір-бірлеп жүру, үш бағанға сапқа тұру.	- Жалпы дамыту жаттығулары. - Негізгі қозғалыстар: - Прыжки на правой и левой ноге попеременно, продвигаясь вперед (расстояние 6 м). - Эстафета с мячом «Передача мяча в колонне». - Ползание по скамейке на ладонях и коленях (2—3 раза). - Подвижная игра «Салки с ленточкой».	Төмен қозғалмалы ойын "Жаңғырық!".	42-бет
5 занятие	Упражнять детей в ходьбе с изменением	ОРУ с палкой	1.Прыжки ногам между предметами: на двух ногах; на			Стр 43

	темпа движения, с ускорением и замедлением, в прыжках на правой и левой ноге попеременно; повторить упражнения в ползании и эстафету с мячом.		правой и левой поочередно (серия прыжков, пауза и продолжение упражнения). 2.Прокатывание мяча между предметами (5—6 кубиков или набивных мячей; расстояние между предметами 1 м), подталкивая его двумя руками, не отпуская далеко от себя. По окончании прокатывания взять мяч в руки, выпрямиться, подняться на носки, потянуться. 3.Ползание под шнур (дугу) правым и левым боком, не касаясь верхнего края шнура			
6 занятие	Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному с выполнением заданий по сигналу воспитателя; повторить игровые упражнения на равновесие, в прыжках, на внимание.	ОРУ с палкой	Ходьба в колонне по одному, ходьба врассыпную; на сигнал педагога «Цапля!» остановиться и поднять одну ногу, согнутую в колене, руки за голову, удерживая равновесие; переход на обычную ходьбу. На сигнал «Бабочки!» бег врассыпную, помахивая руками «как крылышками». Ходьба и бег проводятся в чередовании.	Игровые упражнения: 1.«Пройди — не урони». 2. «Из кружка в кружок». 3. Игровое упражнение «Стой!».	.	Стр.44
7 занятие	Повторить ходьбу с изменением темпа движения с ускорением и замедлением;	ОРУ с мячом	Ходьба в колонне по одному с ускорением и замедлением темпа движения по сигналу воспитателя; бег врассыпную;	• Общеразвивающие упражнения с малым мячом. • Основные виды движения:	Ходьба в колонне по одному.	Стр.44

	упражнять в подбрасывании малого мяча, развивая ловкость и глазомер; упражнять в ползании на животе, в равновесии.		чередование ходьбы и бега.	1. Подбрасывание мяча правой и левой рукой вверх и ловля его двумя руками. 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, хват рук с боков (2—3 раза). 3. Равновесие — ходьба по рейке гимнастической скамейки, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки за голову или на пояс (2—3 раза). 4. Подвижная игра «Попрыгунчики-воробышки».		
8 занятие	Повторить ходьбу с изменением темпа движения с ускорением и замедлением; упражнять в подбрасывании малого мяча, развивая ловкость и глазомер; упражнять в ползании на животе, в равновесии.	ОРУ с мячом	1. Перебрасывание мячей в парах (расстояние между детьми 1,5 м). 2. Ползание на четвереньках с опорой на ладони и колени между предметами. 3. Прыжки со скамейки на мат или коврик (выполняется по подгруппам).			Стр.46
9 занятие	Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному; в ходьбе и беге с остановкой по сигналу воспитателя; повторить задания с мячом, упражнения в	ОРУ с мячом	Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя остановиться и принять какую-либо позу; бег враспынную, ходьба в колонне по одному с ускорением и замедлением темпа движения.	Игровые упражнения: 1. «Пас на ходу». 2. «Кто быстрее». 3. «Пройди — не урони». 4. Подвижная игра «Лягушки и цапля».	Игра малой подвижности по выбору детей.	Стр.46

	прыжках, на равновесие.					
10 занятие	Повторить ходьбу и бег по кругу с поворотом в другую сторону; упражнять в ползании по скамейке «по-медвежьи»; повторить упражнение	ОРУ без предметов	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения. Перестроение в колонну по одному, переход на ходьбу по кругу. Ходьба и бег по кругу; на сигнал воспитателя «Поворот!» все поворачиваются кругом и продолжают ходьбу.	- Общеразвивающие упражнения. - Основные движения: 1. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и ступнях. 2. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове, руки на пояс. 3. Прыжки на двух ногах с мешочком, зажатым между колен. 4. Подвижная игра «Хитрая лиса».	Игра малой подвижности «Эхо».	Стр.47
11 занятие	Повторить ходьбу и бег по кругу с поворотом в другую сторону; упражнять в ползании по скамейке «по-медвежьи»; повторить упражнение	ОРУ без предметов	1. Лазанье по гимнастической стенке с переходом на другой пролет, спуск вниз, не пропуская реек. 2. Равновесие — ходьба с перешагиванием через набивные мячи, поднимая высоко колени, руки за голову (2—3 раза). 3. Прыжки через короткую скакалку, продвигаясь вперед.			Стр. 48
12 занятие	Упражнять детей в ходьбе между постройками из снега; разучить игровое задание «Точный пас»; развивать ловкость и глазомер при метании снежков на дальность.	ОРУ без предметов	Ходьба в колонне по одному за ведущим между постройками из снега в среднем темпе.	Игровые упражнения: 1. «Точный пас». 2. «Кто дальше бросит?» 3. «По дорожке проскользи	Ходьба в колонне по одному.	Стр.48

январь 13 занятие	Повторить ходьбу и бег по кругу, ходьбу и бег врассыпную с остановкой по сигналу воспитателя; упражнения на равновесие при ходьбе по уменьшенной площади опоры, прыжки на двух ногах через препятствие.	ОРУ с палкой	Ходьба в колонне по одному, переход к ходьбе по кругу, поворот по сигналу воспитателя в другую сторону; бег врассыпную с остановкой по сигналу воспитателя.	• . Общеразвивающие упражнения с палкой. • Основные виды движения: 1. Ходьба по рейке гимнастической скамейки с мешочком на голове, руки произвольно. 2. Прыжки через препятствия (набивные мячи, бруски) с энергичным взмахом рук. 3. Проведение мяча с одной стороны зала на другую (отбивание мяча одной рукой по ходу движения) до обозначенной линии. 4. Подвижная игра «День и ночь»	Ходьба в колонне по одному.	Стр.48
январь 14 занятие	Повторить ходьбу и бег по кругу, ходьбу и бег врассыпную с остановкой по сигналу воспитателя; упражнения на равновесие при ходьбе по уменьшенной площади опоры, прыжки на двух ногах через препятствие.	ОРУ с палкой	1. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке, на каждый шаг хлопок перед собой и за спиной. В ходьбе соблюдать ритм в соответствии с передвижением и выполнением задания. 2. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч (обручи лежат на полу в шахматном порядке на небольшом расстоянии один от другого). Выполняется двумя колоннами. 3. Прокатывание мяча между предметами, стараясь не			Стр.51

			задевать их. Прокатив мяч, подойти к обручу, сделать шаг в обруч, поднять мяч вверх и потянуться			
15 занятие	Упражнять в ходьбе в колонне по одному; беге между предметами; ходьбе и беге врассыпную; повторить игровые упражнения с прыжками, скольжение по дорожке; провести подвижную игру «Два Мороза».	ОРУ с палкой	Игровое упражнение «Между санками». По кругу ставят санки (расстояние между санками 1 м). Ходьба, затем бег в умеренном темпе между санками сначала вправо по кругу, затем влево. Соблюдать дистанцию друг от друга и не задевать санки (не сдвигать)	Игровые упражнения: 1. «Кто быстрее». 2. «Проскользи — не упади». 3. Подвижная игра «Два Мороза».	Ходьба в колонне по одному за самыми умелыми морозами.	Стр.51
16 занятие	Повторить ходьбу с выполнением заданий для рук; упражнять в прыжках в длину с места; развивать ловкость в упражнениях с мячом и ползании по скамейке.	ОРУ с обручем	Ходьба в колонне по одному, по команде воспитателя выполняя задания для рук — за голову, на пояс, вверх; ходьба и бег врассыпную.	• Общеразвивающие упражнения с кубиком. • Основные виды движений 1. Прыжки в длину с места (на мат). 2. «Поймай мяч». Дети образуют тройки. Двое перебрасывают мяч друг другу (расстояние между детьми 2 м), а третий игрок находится между ними и старается поймать мяч или коснуться его. Если ему это удастся, то дети меняются ролями (рис. 9). 3. Ползание по прямой на четвереньках, подталкивая мяч впереди себя головой (вес мяча не более 1 кг). Дистанция 5—6 м	Подвижная игра «Совушка».	Стр.52

17 занятие	Повторить ходьбу с выполнением заданий для рук; упражнять в прыжках в длину с места; развивать ловкость в упражнениях с мячом и ползании по скамейке	ОРУ с обручем	1.Прыжки в длину с места (в соответствии с наличием пособий и физической подготовленностью детей). 2. Бросание мяча (малый и средний диаметр) о стенку и ловля его после отскока о пол с хлопком в ладоши (или с другими дополнительным заданием — приседание, поворот кругом и т.д.). 3.Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях с мешочком на спине.		Ходьба в колонне по одному.	Стр.53
18 занятие	Провести игровое упражнение «Снежная королева»; упражнение с элементами хоккея; игровое задание в метании снежков на дальность; игровое упражнение с прыжками «Веселые воробышки».	ОРУ с обручем	Игровое упражнение «Снежная королева	Игровые упражнения: 1. «Кто дальше бросит?» 2. «Веселые воробышки». 3. Игра «Два Мороза».	Ходьба в умеренном темпе между постройками.	Стр. 54
22 занятие	Повторить ходьбу и бег с изменением направления движения; упражнять в ползании на четвереньках; повторить	ОРУ со скакалкой	Ходьба в колонне по одному с изменением направления движения по указанию воспитателя: ходьба и бег врассыпную по всему залу; ходьба в колонне по одному, перестроение в три колонны.	• Общеразвивающие упражнения со скакалкой. • Основные виды движения:	Игра малой подвижности по выбору детей.	Стр.57

	упражнения на сохранение равновесия и в прыжках.			1. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях с мешочком на спине (2 раза). 2. Равновесие — ходьба по двум гимнастическим скамейкам парами, держась за руки. 3. Прыжки через короткую скакалку различными способами. 4. Подвижная игра «Паук и мухи».		
23 занятие	Повторить ходьбу и бег с изменением направления движения; упражнять в ползании на четвереньках; повторить упражнения на сохранение равновесия и в прыжках.	ОРУ со скакалкой	1. Ползание на четвереньках между предметами, разложенными по двум сторонам зала (6—8 кубиков, набивных мячей; расстояние между предметами 1 м). 2. Равновесие — ходьба по рейке гимнастической скамейки, руки за голову. 3. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч (6—8 обручей лежат плотно друг к другу) без паузы.	Игровые упражнения: 1. «Успей выбежать». 2. «Мяч водящему». 3. Подвижная игра «Не попадись».	Ходьба в колонне по одному.	Стр.58
24 занятие	Повторить ходьбу между постройками из снега; упражнять в скольжении по ледяной дорожке; разучить игру «По местам!».	ОРУ со скакалкой	Ходьба в колонне по одному между постройками из снега; ходьба и бег врассыпную	Игровые упражнения: 1. «По ледяной дорожке». 2. «По местам». 3. «Поезд».	Ходьба в колонне по одному.	Стр.58
февраль 25 занятие	Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по	ОРУ с обручем	Ходьба в колонне по одному с выполнением задания в форме игры «Река и ров».	- Общеразвивающие упражнения с обручем. - Основные движения:	Ходьба в колонне по одному.	Стр.59

	повышенной опоре с выполнением дополнительного задания, закреплять навык энергичного отталкивания от пола в прыжках; повторить упражнения в бросании мяча, развивая ловкость и глазомер.			1.Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи (4—5 шт.; расстояние между мячами два шага ребенка). 2.Броски мяча в середину между шеренгами одной рукой, ловля двумя руками. 3.Прыжки на двух ногах через короткие шнуры (без паузы). 4. Подвижная игра «Ключи».		
26 занятие	Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре с выполнением дополнительного задания, закреплять навык энергичного отталкивания от пола в прыжках; повторить упражнения в бросании мяча, развивая ловкость и глазомер.	ОРУ с обручем	.Равновесие — ходьба по рейке гимнастической скамейки, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки за голову (2—3 раза). 2.Прыжки между предметами (кубики, мячи, кегли) на правой, затем левой ноге (по одной стороне зала на правой, по другой стороне — на левой) (2 раза).		Игра «Эхо».	Стр.60
27 занятие	Упражнять детей в ходьбе и беге с выполнением заданий по сигналу воспитателя;	ОРУ с обручем	Быстро по местам». Игровое задание.	Игровые упражнения: 1. «Точная подача». 2. «Попрыгунчики».	Подвижная игра «Два Мороза».	Стр.60

	повторить игровое задание с клюшкой и шайбой, игровое задание с прыжками.					
28 занятие	Упражнять в ходьбе и беге с выполнением упражнений для рук; разучить прыжки с подскоком (чередование подскоков с ноги на ногу); упражнять в переброске мяча; повторить лазанье в обруч (или под дугу).	ОРУ с палкой	Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя ходьба на носках, руки на пояс; переход на обычную ходьбу, затем ходьба с хлопками на каждый шаг перед собой и за спиной. Ходьба и бег враспынную.	• Общеразвивающие упражнения с палкой. • Основные виды движения: 1. Прыжки — подскоки на правой и левой ноге попеременно, продвигаясь вперед. 2. Переброска мячей друг другу, стоя в шеренгах, двумя руками от груди. 3. Лазанье под дугу (шнур) прямо и боком. 4. Подвижная игра «Не оставайся на земле».	Ходьба в колонне по одному	Стр.61
29 занятие	Упражнять в ходьбе и беге с выполнением упражнений для рук; разучить прыжки с подскоком (чередование подскоков с ноги на ногу); упражнять в переброске мяча; повторить лазанье в обруч (или под дугу)	ОРУ с палкой	1. Прыжки на двух ногах между предметами, затем на правой и левой ноге, используя энергичный взмах рук (2 раза). 2. Ползание на ладонях и коленях между предметами (кубики, набивные мячи — 5—6 шт.) (2 раза). 3. Переброска мяча друг другу в парах.			Стр.62
30 занятие	Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий;	ОРУ с палкой	Игра «Фигуры».	Игровые упражнения: 1. «Гонки санок». 2. «Пас на клюшку».	Игра «Затейники».	Стр.62

	повторить игровые упражнения на санках, с клюшкой и шайбой.					
31 занятие	Повторить ходьбу со сменой темпа движения; упражнять в попеременном подпрыгивании на правой и левой ноге (по кругу), в метании мешочков, лазаньи на гимнастическую стенку; повторить упражнения на сохранение равновесия при ходьбе на повышенной опоре с выполнением дополнительного задания.	ОРУ без предметов	Ходьба в колонне по одному; на сигнал воспитателя (частые удары в бубен) ходьба широким свободным шагом; переход на обычную ходьбу.	• Общеразвивающие упражнения. • Основные виды движения: 1. Лазанье на гимнастическую стенку, с переходом на другой пролет (на уровне четвертой рейки) и спуск вниз. 2. Равновесие — ходьба парами по стоящим рядом параллельно гимнастическим скамейкам, держась за руки, свободная рука на поясе, голову и спину держать прямо. В конце скамейки опустить руки и сойти, не прыгая (2 раза). 3. «Попади в круг». Метание мешочков правой и левой рукой в обручи, лежащие на полу на расстоянии 2—2,5 м от детей. 4. Подвижная игра «Не попадись» (с прыжками).	Ходьба в колонне по одному	Стр.64
32 занятие	Повторить ходьбу со сменой темпа движения; упражнять в попеременном подпрыгивании на правой и левой ноге (по кругу), в метании мешочков, лазаньи на	ОРУ без предметов	1. Лазанье по гимнастической стенке с переходом на другой пролет (вторая группа в это время занимается с мячом: дети распределяются на пары и перебрасывают мяч друг другу разными способами). По сигналу воспитателя дети меняются заданиями.			Стр.34

	гимнастическую стенку; повторить упражнения на сохранение равновесия при ходьбе на повышенной опоре с выполнением дополнительного задания.		2.Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи, попеременно правой и левой ногой (мячи разложены на расстоянии двух шагов ребенка, чтобы на третий шаг было перешагивание). Выполняется двумя колоннами в среднем темпе. Страховка воспитателем обязательна. 3.Метание мешочков в горизонтальную цель правой и левой рукой. Выполняется шеренгами.			
33 занятие	Упражнять детей в ходьбе и беге с выполнением заданий; повторить игровые упражнения на санках, с клюшкой и шайбой	ОРУ без предметов	«Снежинки». Дети образуют круг. Ходьба по кругу; на сигнал воспитателя «Ветер!» дети-снежинки ускоряют шаг и переходят на бег в умеренном темпе.	Игровые упражнения: 1. «Гонка санок». 2. «Загони шайбу».	Игра «Карусель».	Стр. 64
34 занятие	Упражнять в ходьбе в колонне по одному с выполнением задания на внимание, в ползании на четвереньках между предметами; повторить упражнения на равновесие и прыжки	ОРУ с мячом	Построение в шеренгу, проверка осанки, равнения. Ходьба в колонне по одному, на сигнал педагога «Стоп!» остановиться, выполнить поворот кругом и продолжить ходьбу. Ходьба и бег враспынную с нахождением своего места в колонне (в чередовании).	Общеразвивающие упражнения с мячом (большой диаметр). Основные виды движения: 1. Ползание на четвереньках между предметами, не задевая их. 2. Ходьба по гимнастической скамейке с хлопками перед собой и за спиной на каждый шаг.	Игра малой подвижности «Угадай, чей голосок?».	Стр. 65

				3. Прыжки из обруча в обруч, без паузы, используя взмах рук. 4. Подвижная игра «Жмурки»		
35 занятие	Упражнять в ходьбе в колонне по одному с выполнением задания на внимание, в ползании на четвереньках между предметами; повторить упражнения на равновесие и прыжки	ОРУ с мячом	Основные виды движения: 1.Лазанье на гимнастическую стенку с переходом на другой пролет (главное — правильный хват рук и постановка стопы серединой на рейку). 2.Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на пояс. 3.Эстафета с мячом «Передал — садись».		Ходьба в колонне по одному	Стр.66
36 занятие	Упражнять в ходьбе и беге с выполнением задания «Найди свой цвет»; повторить игровое задание с метанием снежков с прыжками.	ОРУ с мячом	Ходьба и бег с выполнением задания «Найди свой цвет».	Игровые упражнения: 1.«Не попадись».	Игра «Белые медведи» («Карусель», «Затейники»).	Стр.66
март 1занятие	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре с дополнительным заданием; повторить	ОРУ с мячом	Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег между кеглями и кубиками (по одной стороне зала расставлены кегли, по другой — кубики; расстояние между предметами 40 см);	• Общеразвивающие упражнения с малым мячом. • . Основные виды движения: 1. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке навстречу друг другу — на середине разойтись таким образом, чтобы сохранить равновесие и не упасть со скамейки.	Ходьба в колонне по одному.	Стр. 72

	задание в прыжках, эстафету с мячом.			2. Прыжки. Выполняется шеренгами. 3. Эстафета с мячом «Передача мяча в шеренге». 4. Подвижная игра «Ключи».		
2 занятие	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре с дополнительным заданием; повторить задание в прыжках, эстафету с мячом	ОРУ с мячом	Основные виды движения: 1.Равновесие — ходьба в колонне по одному по гимнастической скамейке с передачей мяча перед собой и за спиной. 2.Прыжки на правой и левой ноге, продвигаясь вперед (два прыжка на правой, два прыжка на левой ноге) до линии финиша. 3.Эстафета с мячом	.		Стр. 73
3-занятие	Повторить упражнения в беге на скорость, игровые задания с прыжками и мячом.	ОРУ с мячом	«Бегуны». Дети становятся на линии старта в шеренгу. По команде «Марш» бег на скорость (дистанция 10 м)	Игровые упражнения: 1.Игра «Лягушки в болоте». 2. «Мяч о стенку». 3. Игра «Совушка».	Игра малой подвижности	Стр.73

4 занятие	Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному, беге враспынную; повторить упражнение в прыжках, ползании; задания с мячом.	ОРУ с флажками	Ходьба в колонне по одному, игровое задание «Река и ров» (с прыжками); ходьба и бег враспынную.	• Общеразвивающие упражнения с флажками. • Основные виды движения: 1.Прыжки через короткую скакалку, продвигаясь вперед. 2.Перебрасывание мяча через сетку (веревку) двумя руками и ловля его после отскока от пола (земли). 3.Ползание под шнур, не касаясь руками пола (сгруппироваться «в комочек»). 4. Подвижная игра «Затейники	Ходьба в колонне по одному	Стр.74
5 занятие	Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному, беге враспынную; повторить упражнение в прыжках, ползании; задания с мячом.	ОРУ с флажками	1.Прыжки через шнуры, разложенные вдоль зала по двум сторонам (длина шнура 3 м). По одной стороне дети прыгают на правой ноге, по другой — на левой (2—3 раза). 2.Переброска мячей (большой диаметр) в парах; способ по выбору детей. 3.Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке (на		Игра малой подвижности «Летает — не летает».	Стр.75

			ладонях и ступнях), «по-медвежьи» (2 раза).			
6 занятие	Упражнять детей в беге, в прыжках; развивать ловкость в заданиях с мячом.	ОРУ с флажками	Игра с бегом «Мы — веселые ребята».	Игра «Охотники и утки».	Игра «Тихо — громко».	Стр.75
7 занятие	Повторить ходьбу с выполнением заданий; упражнять в метании мешочков в горизонтальную цель; повторить упражнения в ползании и на сохранение равновесия при ходьбе по повышенной опоре.	ОРУ со скакалкой	Ходьба в колонне по одному; по сигналу воспитателя ходьба на носках, руки за голову; переход на обычную ходьбу; ходьба в полу- приседе, руки на коленях; ходьба и бег враспынную.	• Общеразвивающие упражнения с палкой. • Основные движения: 1.Метание мешочков в горизонтальную цель. 2.Ползание в прямом направлении на четвереньках («Кто быстрее»). 3.Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки свободно балансируют (или руки на пояс). 4. Подвижная игра «Волк во рву».	Ходьба в колонне по одному за волком, который поймал большее количество коз.	Стр 76
8 занятие	Повторить ходьбу с выполнением заданий; упражнять в метании мешочков в горизонтальную	ОРУ со скакалкой	Основные движения: 1.Метание мешочков в горизонтальную цель. 2.Ползание по гимнастической		Ходьба в колонне по одному.	Стр.78

	цель; повторить упражнения в ползании и на сохранение равновесия при ходьбе по повышенной опоре		скамейке на четвереньках с опорой на ладони и колени с мешочком на спине. 3.Равновесие — ходьба между предметами (6—8 шт.; расстояние между предметами 40 см) «змейкой» с мешочком на голове.			
9 занятие	Упражнять детей в беге на скорость; повторить игровые упражнения с прыжками, с мячом.	ОРУ со скакалкой	«Кто скорее до мяча».	Игровые упражнения: 1. «Пас ногой». 2. «Ловкие зайчата». 3. Подвижная игра «Горелки».	Игра «Эхо».	Стр.78
10 занятие	Повторить ходьбу и бег с выполнением задания; упражнять в лазаньи на гимнастическую стенку; повторить упражнения на равновесие и прыжки.	ОРУ без предметов	Ходьба в колонне по одному; игровое задание «Река и ров»; ходьба и бег враспынную.	• Общеразвивающие упражнения. • Основные движения: 1.Лазанье на гимнастическую стенку (2—3 раза). 2.Равновесие — ходьба по прямой с перешагиванием через набивные мячи, разложенные на расстоянии одного шага ребенка, попеременно правой и левой ногой, руки за голову (2—3 раза).	Игра малой подвижности по выбору детей.	Стр.79

				3.Прыжки на правой и левой ноге между предметами (кубики, набивные мячи, кегли; расстояние между предметами 40 см). 4. Подвижная игра «Совушка».		
11 занятие	Повторить ходьбу и бег с выполнением задания; упражнять в лазаньи на гимнастическую стенку; повторить упражнения на равновесие и прыжки	ОРУ без предметов	1.Лазанье под шнур прямо и боком, не задевая шнур (высота от пола 40 см). 2.Передача мяча — эстафета «Передача мяча в шеренге». 3.Прыжки через короткую скакалку на месте и продвигаясь вперед.		Ходьба в колонне по одному.	Стр.80
12 занятие	Повторить упражнения с бегом, в прыжках и с мячом.	ОРУ без предметов	. Игровое упражнение «Салки — перебежки».	Игровые упражнения: 1.«Передача мяча в колонне». 2. Игра «Удочка» (с прыжками).	Игра «Горелки».	Стр.80
апрель 13 занятие	Повторить игровое упражнение в ходьбе и беге; упражнения на равновесие, в прыжках, с мячом	ОРУ с мячом	Игра «Быстро возьми». Ходьба в колонне по одному, ходьба вокруг кубиков (кубиков на два меньше количества детей); бег; переход на ходьбу.	• Общеразвивающие упражнения с малым мячом. • Основные виды движения: 1. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке, на каждый шаг передавать мяч перед собой и за спиной. 2.Прыжки на двух ногах вдоль шнура, продвигаясь вперед. 3.Переброска мячей в шеренгах.	Ходьба в колонне по одному	Стр.81

				4. Подвижная игра «Хитрая		
14 занятие	Повторить игровое упражнение в ходьбе и беге; упражнения на равновесие, в прыжках, с мячом	ОРУ с мячом	1.Ходьба по скамейке боком, приставным шагом с мешочком на голове; на середине присесть, руки вынести вперед, подняться, не уронив мешочек, и пройти дальше. 2.Прыжки через короткую скакалку на месте и продвигаясь вперед. 3.Переброска мячей друг другу в парах (способ по выбору детей).		Ходьба в колонне по одному.	Стр.82
15 занятие	Повторить игровое упражнение с бегом; игровые задания с мячом, с прыжками.	ОРУ с мячом	Игровое задание «Быстро в шеренгу».	. Игровые упражнения: 1. «Перешагни — не задень». 2. «С кочки на кочку». 3. Подвижная игра «Охотники и утки».	Игра малой подвижности «Великаны и гномы».	Стр. 82
16 занятие	Повторить упражнения в ходьбе и беге; упражнять детей в прыжках в длину с разбега, в перебрасывании мяча друг другу	ОРУ с обручем	Ходьба и бег в колонне по одному, переход на ходьбу по кругу с поворотом в другую сторону по сигналу воспитателя «Поворот!»; ходьба	• Общеразвивающие упражнения с обручем. • Основные виды движения: 1.Прыжки в длину с разбега. 2.Броски мяча друг другу в парах.	Ходьба в колонне по одному.	Стр.83

			и бег в колонне по одному; ходьба и бег врассыпную.	3.Ползание на четвереньках — «Кто быстрее до кубика». 4. Подвижная игра «Мышеловка».		
17 занятие	Повторить упражнения в ходьбе и беге; упражнять детей в прыжках в длину с разбега, в перебрасывании мяча друг другу	ОРУ с обручем	1.Прыжки в длину с разбега (энергичный разбег, приземление на обе ноги). 2.Эстафета с мячом «Передал — садись». 3.Лазанье под шнур в группировке, не касаясь руками пола и не задевая шнур.			Стр.84
18 занятие	Повторить игровое задание с ходьбой и бегом; игровые упражнения с мячом, в прыжках	ОРУ с обручем	«Слушай сигнал».	Игровые упражнения: 1. «Пас ногой». 2. «Пингвины». 3. Подвижная игра «Горелки».	Ходьба в колонне по одному.	Стр.84
19 занятие	Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному, в построении в пары (колонна по два); в метании мешочков на дальность, в ползании, в равновесии.	ОРУ без предметов	. Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному; ходьба в колонне по одному. По сигналу педагога перестроение в пары (колонна по два); ходьба	• Общеразвивающие упражнения. • Основные виды движения: 1.Метание мешочков на дальность — «Кто дальше бросит». 2.Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине.	Ходьба в колонне по одному.	Стр.84

			колонной по одному; ходьба и бег врассыпную.	3.Ходьба боком приставным шагом с мешочком на голове, перешагивая через предметы. 4.Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед («Кто быстрее до предмета»).		
20 занятие	Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному, в построении в пары (колонна по два); в метании мешочков на дальность, в ползании, в равновесии.	ОРУ без предметов	Основные движения: 1.Метание мешочков на дальность. 2.Ползание не четвереньках с опорой на ладони и колени между предметами (расстояние между предметами 1 м). 3.Прыжки через короткую скакалку на месте, вращая ее вперед, назад, скрестно (способ по выбору детей).		Игра малой подвижности «Летает — не летает».	Стр.86
21 занятие	Повторить бег на скорость; упражнять детей в заданиях с прыжками, в равновесии.	ОРУ без предметов	Ходьба в колонне по одному; бег в колонне по одному. «Перебежки».	Игровые упражнения: 1.«Пройди — не задень». 2. «Кто дальше прыгнет». 3. «Пас ногой». 4. «Поймай мяч». 5. Подвижная игра малой подвижности «Тихо — громко».	Ходьба в колонне по одному.	Стр.86

22 занятие	Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; упражнения в равновесии, в прыжках и с мячом.	ОРУ без предметов	Игровое задание «По местам».	• Общеразвивающие упражнения на гимнастических скамейках. • Основные виды движения: 1.Бросание мяча в шеренгах. 2.Прыжки в длину с разбега. 3.Равновесие — ходьба на носках между предметами с мешочком на голове (5—6 предметов; расстояние между предметами 40 см). 4. Подвижная игра «Салки с ленточкой».	Ходьба в колонне по одному.	Стр.87
23 занятие	Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; упражнения в равновесии, в прыжках и с мячом.	ОРУ без предметов	Основные виды движения: 1.Прыжки через шнуры на правой и левой ноге попеременно (5—8 шнуров). 2.Переброска мячей друг другу в парах (способ произвольный); 3.Игровое упражнение с бегом «Догони пару».		Ходьба в колонне по одному.	Стр.88
24 занятие	Повторить игровое упражнение с ходьбой и бегом, игровые задания	ОРУ без предметов	Дети идут в колонне по одному. На сигнал педагога «Ров справа!» выполняют поворот	Игровые упражнения: 1. «Передача мяча в колонне» 2. Подвижная игра «Лягушки в болоте» (с прыжками). 3.Подвижная игра «Горелки»	Игра малой подвижности «Великаны и гномы».	Стр.88

	в прыжках, с мячом		направо и прыгают вперед.			
май 25 занятие	Повторить упражнения в ходьбе и беге; в равновесии при ходьбе по повышенной опоре; в прыжках с продвижением вперед на одной ноге; в бросании малого мяча о стенку.	ОРУ обручем	Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя перестроение в пары по ходу движения (без остановки); бег врассыпную.	• Общеразвивающие упражнения с обручем. • Основные движения: 1.Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке, передавая мяч перед собой и за спиной на каждый шаг. В конце скамейки сойти, не прыгая. 2.Прыжки с ноги на ногу, продвигаясь вперед (дистанция 10 м). 3.Броски малого мяча о стену и ловля его после отскока, с дополнительным заданием. 4. Подвижная игра «Совушка».	Игра малой подвижности «Великаны и гномы».	Стр.88
26 занятие	Повторить упражнения в ходьбе и беге; в равновесии при ходьбе по повышенной опоре; в прыжках с продвижением вперед на одной ноге; в бросании малого мяча о стенку.	ОРУ с обручем	<i>Основные виды движения:</i> 1. Ходьба по гимнастической скамейке навстречу друг другу, на середине скамьи разойтись, помогая друг другу; затем продолжить ходьбу по скамейке, сойти с нее в конце, не прыгая. 2.Броски мяча верх одной рукой и		Игра «Угадай чей голосок?»	Стр.89

			ловля его двумя руками, стараясь не прижимать мяч к груди, следить за его полетом. 3.Прыжки на двух ногах между предметами; выполняется двумя шеренгами («Кто быстрее			
27 занятие	Упражнять детей в продолжительном беге, развивая выносливость; развивать точность движений при переброске мяча друг другу в движении; упражнять в прыжках через короткую скакалку; повторить упражнение в равновесии с дополнительным заданием	ОРУ с обручем	Ходьба в колонне по одному, переход на бег в среднем темпе (продолжительность до 2 минут); переход на ходьбу; повторить бег.	Игровые упражнения: 1.«Пас на ходу». 2. «Брось — поймай».	Игра по выбору детей.	Стр.90

28 занятие	Упражнять детей в ходьбе и беге со сменой темпа движения, в прыжках в длину с места; повторить упражнения с мячом	ОРУ с мячом	Ходьба в колонне по одному; ходьба со сменой темпа движения по сигналу педагога; ходьба и бег враспынную.	• Общеразвивающие упражнения с мячом (большой диаметр). • Основные виды движений 1.Прыжки в длину с места. 2.Ведение мяча одной рукой, продвигаясь вперед шагом (дистанция 6-10 м). 3.Пролезание в обруч прямо и боком, не касаясь руками пола и не касаясь верхнего края обруча (3—4 раза). 4. Подвижная игра «Горелки».	Игра малой подвижности «Летает — не летает».	Стр.90
29 занятие	Упражнять детей в ходьбе и беге со сменой темпа движения, в прыжках в длину с места; повторить упражнения с мячом	ОРУ с мячом	.Прыжки в длину с разбега. Разбег с 3—4 шагов, энергичное отталкивание и приземление на полусогнутые ноги (на две ноги одновременно) (5—6 раз). 2.Метание мешочков в вертикальную цель (проводится небольшими группами). Главное — правильное исходное положение ног,		Подвижная игра «Фигуры».	Стр.91

			энергичный замах от плеча, попадание в цель (расстояние до цели 3—4 м). 3.Равновесие — ходьба между предметами с мешочком на голове.			
30 занятие	Упражнять детей ходьбе и беге с выполнением заданий; повторить упражнения с мячом, в прыжках	ОРУ с мячом	Ходьба в колонне по одному, ходьба с высоким подниманием колен (как петушки) в медленном темпе; ходьба мелким, семенящим шагом, руки на поясе (как мышки) в чередовании; бег враспынную.	Игровые упражнения: 1. «Ловкие прыгуны». 2. «Проведи мяч». 3. «Пас друг другу». 4. Игра «Мышеловка».	Ходьба в колонне по одному.	Стр.92
31 занятие	Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному, по кругу; в ходьбе и беге враспынную; в метании мешочков на дальность, в прыжках, в равновесии.	ОРУ без предметов	Ходьба в колонне по одному; по сигналу воспитателя ходьба по кругу, бег по кругу с поворотом в другую сторону в движении (без остановки); ходьба и бег враспынную.	• Общеразвивающие упражнения. • Основные движения 1.Метание мешочков на дальность. 2.Равновесие — ходьба по рейке гимнастической скамейки, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки за голову. 3.Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках (2 раза). 4. Подвижная игра «Воробы и кошка»	Ходьба в колонне по одному	Стр.92

32 занятие	Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному, по кругу; в ходьбе и беге враспынную; в метании мешочков на дальность, в прыжках, в равновесии.	ОРУ без предметов	Основные виды движения: 1.Метание мешочков на дальность правой и левой рукой — «Кто дальше бросит». 2.Лазанье под шнур прямо и боком, не касаясь руками пола, в группировке — сложившись в «комочек». 3.Равновесие — ходьба между предметами на носках с мешочком на голове.		Игра малой подвижности «Летает — не летает».	Стр. 93
33 занятие	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, в ходьбе и беге враспынную; повторить задания с мячом и прыжками.	ОРУ без предметов	. Ходьба в колонне по одному. По одной стороне зала ходьба между кеглями (расстояние между кеглями 40 см); по другой стороне — бег между кубиками (расстояние между кубиками 50 см) — в чередовании (2—3 раза). Ходьба и бег враспынную.	Игровые упражнения: 1. «Мяч водящему». 2. «Кто скорее до кегли». 3. Подвижная игра «Горелки».	Ходьба в колонне по одному.	Стр. 93

34 занятие	Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий по сигналу; повторить упражнения в лазаньи на гимнастическую стенку; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре, в прыжках.	ОРУ с палкой	Ходьба в колонне по одному; Ходьба и бег враспынную.	Общеразвивающие упражнения с палками. Основные виды движения: 1.Лазанье по гимнастической стенке с переходом на другой пролет, ходьба по рейке (четвертая рейка) и спуск вниз. Хват за рейку двумя руками: все пальцы вместе сверху, большой палец вниз; ноги ставить на рейку серединой стопы. 2.Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики, расставленные на расстоянии двух шагов ребенка (руки за головой или на пояс). 3.Прыжки на двух ногах между кеглями (5—6 шт.; расстояние между кеглями 40 см), поставленными в две линии (руки произвольно). 4. Подвижная игра «Охотники и утки».	Игра малой подвижности «Летает — не летает».	Стр.95
35 занятие	Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий по сигналу; повторить упражнения в лазаньи на гимнастическую	ОРУ с палкой	Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках — «по- медвежьи» (2 раза). 2.Прыжки между предметами на правой и левой ноге		Ходьба в колонне по одному.	Стр.96

	стенку; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре, в прыжках.		(2—3 раза). Выполняется двумя колоннами. 3.Равновесие — ходьба с перешагиванием через предметы, боком приставным шагом, с мешочком на голове (предметы расставлены на расстоянии двух шагов ребенка).			
36 занятие	Повторить игровые упражнения с ходьбой и бегом; упражнять в заданиях с мячом.	ОРУ с палкой	«По местам».	Игровые упражнения: 1. «Кто быстрее». 2. «Пас ногой». 3. «Кто выше прыгнет». 4. Подвижная игра «Не оставайся на земле».	Игра малой подвижности по выбору детей.	Стр.96