

«ӘБ отырысында қаралды №1

Ә.Б жетекшісі: А.Қыстаубаева

«27» тамау 2024 жыл

«Келісемін»

МДОІЖО: И.Оразғалиева

«28» тамау 2024 жыл

«Бекітемін»

Мектеп директоры: Е.Тұрғанғазин

«29» тамау 2024 жыл

ПЕРСПЕКТИВАЛЫҚ ЖОСПАР

Пәні: Денешынықтыру

Топ/Сынып: Мектепалды даярлық

Балалардың жасы: 5-6 жас

Жоспардың құрылу кезеңі: (айды, жылды көрсету) Қыркүйек-Мамыр 2024-2025 оқу жылы

Тәрбиешісі: Омарова Кенжегуль Нурбаевна

Түсінік хат

«Денешынықтыру» бойынша әдістемелік нұсқау жаңа буынның төмендегі нормативтік құжаттарға сәйкес дайындалды:

Мектепке дейінгі тәрбие мен оқытудың мемлекеттік жалпыға міндетті стандарты (*Қазақстан Республикасы Үкіметінің 2016 ж. 15 мамырдағы № 292 қаулысымен бекіген*). Аталған стандарт Қазақстан Республикасының мектепке дейінгі және мектепалдыдаярлық білім берудің **жаңа әдіснамалық негізін**анықтайды;

1 жастан 6 (7) жастағы балаларға арналған Мектепке дейінгі тәрбие мен оқытудың үлгілік оқу бағдарламасы (*Қазақстан Республикасының Білім және ғылым министрлігінің 2016 ж. 22 маусымдағы № 391 бұйрығымен бекіген*);

Мектепке дейінгі тәрбие мен оқытудың үлгілік оқу бағдарламасы (*Қазақстан Республикасының Білім және ғылым министрлігінің 2016 ж. 12 тамыздағы №499*

бұйрығымен бекіген). Жаңартылған бағдарлама мектепке дейінгі білім берудің контекстегі 5 білімдік саласына жаңа мазмұн ұсынып отыр.

Мектепке дейінгі тәрбие мен оқытудың үлгілік оқу бағдарламасындағы «Денсаулық» білім беру саласында «Денешынықтыру» ҰОҚ-сына төмендегідей мақсат пен міндеттер көрсетілген:

Мақсат: денсаулық сақтау технологиясын қолданып, ойындар мен жаттығулар арқылы қызығушылықты, қауіпсіз мінез-құлық негіздерін қалыптастыру.

Міндеттер:

*дене сапаларын қалыптастыру;

*тұрмыста, көшеде, табиғат жағдайларында қауіпсіз мінез-құлық дағдыларына жаттықтыру;

*негізгі қимылдарды жетілдіру арқылы балалардың қимыл тәжірибелерін байыту;

*шығармашылық, танымдық және сөйлеу қабілеттерін дың түрлі нысандарында дамыту;

*балалардың дене қалыптарының дұрыс дамуына, қимылдарының үйлесімділігіне, жалпақтабандылықтың алдын алуға

*медициналық-педагогикалық бақылау жүргізу.

Осыған байланысты әдістемелік нұсқаудың басты мақсаты – көрсетілген міндеттерді жүзеге асыру үшін

тиімді әдіс-тәсілдер, құрал-жабдықтар және технологияларды тарату, көрсету.

Әдістемелік нұсқау төмендегі бөлімдерден тұрады:

*перспективті-тақырыптықжоспарлау;

*оқу жылына жоспарланған ҰОҚ-ның үлгі жоспарлары (90 сабақ: 72 сабақ спортзалда, 18 сағат таза ауадаөтіледі);

8қосымша.

Оқыту мақсаттары үш топқа біріктіріліп берілді: білімдік, дамытушылық, тәрбиелік.

Олар төмендегідей әріптермен белгіленіп берілген:

а – білімдік;

ә – дамытушылық;

б – тәрбиелік.

ҰЙЫМДАСТЫРЫЛҒАН ІС – ӘРЕКЕТТІҢ ПЕРСПЕКТИВАЛЫҚ ЖОСПАРЫ
ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ

Білім беру ұйымы:

Топ/сынып: Мектепалды даярлық

Балалардың жасы: 5-6 жас

Жоспардың құрылу кезеңі: қыркүйек-жылдық 2024-2025 оқу жылы

№	ҰҚ тақырыбы	Міндеттері:	Сағат саны	Күні
1	Спортзал.	Сапқа тұру, сап түзеу, сапқа қайта тұру: сапқа бір, екі, үш қатармен тұру, бір-бірінің жанына және бір-бірінің артынан сапқа тұру, орнында айналу, оңға, солға бұрылу, сап түзеп, бір және екі, үш қатармен қайта тұру	1	2.09
2	Салауатты өмір салтын қалыптастыру.	Салауатты өмір салтын қалыптастыру. Адамағзасы және оның қызметінің ерекшеліктері туралы түсініктерді кеңейту. Балалардың на зарынағзасымен денсаулығының ерекшеліктеріне аудару. Салауатты өмір салтының маңызды компоненттері: дұрыс Тамақтану, қимылдар, ұйқы және күн, ауа мен су және денсаулық қазиян келтіретін факторлар туралы түсініктерді кеңейту	1	4.09
3	Спортзалда ойнаймыз.	Жүру: сапта бір-бірден, екеуден, үшеуден жүру; аяқтың ұшымен, аяқтың ішкі және сыртқы қырымен жүру; тізені жоғары көтеріп жүру, заттардан бір қырымен аттап жүру; белгі бойынша басқа бағытқа бұрылып жүру, Қолдың бастапқы қалыптарын өзгерте отырып, әртүрлі қарқын дасекіргіштен аттап жүру; ересектің белгісімен тоқтап, қозғалыс бағытын өзгертіп, шашырап жүру; заттардың, кегльдердің арасымен, жіптерден аттап жүру; қосалқы қадаммен алға қарай жүру.	1	6.09
4	Спортзалда ойнаймыз.	Жүру: сапта бір-бірден, екеуден, үшеуден жүру; аяқтың ұшымен, аяқтың ішкі және сыртқы қырымен жүру; тізені жоғары көтеріп жүру, заттардан бір қырымен аттап жүру; белгі бойынша басқа бағытқа бұрылып жүру, қолдың бастапқы қалыптарын өзгерте отырып, әртүрлі қарқын дасекіргіштен аттап жүру; ересектің белгісімен тоқтап, қозғалыс бағытын өзгертіп, шашырап жүру; заттардың, кегльдердің арасымен, жіптерден аттап жүру; қосалқы қадаммен алға қарай жүру.	1	9.09
5	Біз күшті және ер жүрекпіз.	Дене шынықтыру мен спортқа қызығушылықты ояту және дене шынықтырумен, спортпен айналысуға баулу. Спорт түрлерімен таныстыруды жалғастыру. Спорт залда және спорт алаңында қауіпсіздікті сақтауға баулу.	1	11.09

6	Тепе-теңдікті сақтау	Тепе-теңдікті сақтау: заттардан аттап жүру, шектелген жазықтықтың үстімен қосалқы қадаммен, аяқтың ұшымен жүру; скамейканың үстіне қойылған текшелерден аттап жүру, арқан бойымен бір қырымен, қосалқы қадаммен (өкшені арқанға, аяқ ұшын еденге қою) жүру	1	13.09
7	Дұрыстамақтануға	Адамның денсаулығы дұрыс тамақтануға байланысты екені туралы түсініктерді жетілдіру. Адамның денсаулығына гигиенамен күнтізбесінің ықпалы туралы түсініктерді кеңейту	1	16.09
8	Дұрыстамақтануға	Адамның денсаулығы дұрыстамақтануға байланысты екені туралы түсініктерді жетілдіру. Адамның денсаулығына гигиенамен күнтізбесінің ықпалы туралы түсініктерді кеңейту	1	18.09
9	Жүру	әр қадам сайын допты алдынан немесе артынан қолдан-қолға ауыстыра отырып, кедір-бұдыр тақтай, гимнастикалық скамейка бойымен жүру; гимнастикалық скамейканың бойымен екі қадам қашықтықта орналасқан ішітолтырылған доптардан аттап өту; қолдарына нұстап, жұптарымен айналу	1	20.09
10	Жүгіру:	Жүгіру: шашырап, жұппен, қатармен бір-бірден, екеуден, үшеуден тізені жоғары көтеріп жүгіру; бірсызыққа қойылған заттардың арасымен, кедергілердің арасымен өту арқылы «жыланша» жүгіру	1	23.09
11	Жүгіру:	Жүгіру: шашырап, жұппен, қатармен бір-бірден, екеуден, үшеуден тізені жоғары көтеріп жүгіру; бірсызыққа қойылған заттардың арасымен, кедергілердің арасымен өту арқылы «жыланша» жүгіру	1	25.09
12	Сапқа тұру	Сапқа тұру, сап түзеу, сапқа қайта тұру: сапқа бір, екі, үш қатармен тұру, бір-бірінің жанына және бір-бірінің артынан сапқа тұру, орнында айналу, оңға, солға бұрылу, сап түзеп, бір және екі, үш қатармен қайта тұру.	1	27.09
13	Сапқа тұру	Сапқа тұру, сап түзеу, сапқа қайта тұру: сапқа бір, екі, үш қатармен тұру, бір-бірінің жанына және бір-бірінің артынан сапқа тұру, орнында айналу, оңға, солға бұрылу, сап түзеп, бір және екі, үш қатармен қайта тұру.	1	30.09
14	Сапқа тұру	Сапқа тұру, сап түзеу, сапқа қайта тұру: сапқа бір, екі, үш қатармен тұру, бір-бірінің жанына және бір-бірінің артынан сапқа тұру, орнында айналу, оңға, солға бұрылу, сап түзеп, бір және екі, үш қатармен қайта тұру.	1	2.10
15	Жаттығулар	Таныс дене жаттығуларын музыка әуенімен әсем және ырғақты орындау. Қимылдардың ырғағын музыкалық сүйемелдеумен үйлестіру. Түзу бағытта адымдап жүру. Жұбымен шеңбер бойымен жүру	1	4.10
16	Жаттығулар	Таныс дене жаттығуларын музыка әуенімен әсем және ырғақты орындау. Қимылдардың ырғағын музыкалық сүйемелдеумен үйлестіру. Түзу бағытта адымдап жүру. Жұбымен шеңбер бойымен жүру	1	7.10
17	Жүгіру:	Кедергілерден өту арқылы әртүрлі жылдамдықпен – баяу, жылдам, орташа қарқынмен 1,5–2 минут тоқтамай жүгіру; жүрумен алмастыра отырып, 100-120 метр арақашықтықта жүгіру; белгіленген жерге дейін жылдамдыққа (ұзындығы 20 метр) жүгіру	1	9.10

18	Жүгіру:	Кедергілерден өту арқылы әртүрлі жылдамдықпен – баяу, жылдам, орташа қарқынмен 1,5–2 минут тоқтамай жүгіру; жүрумен алмастыра отырып, 100-120 метр арақашықтықта жүгіру; белгіленген жерге дейін жылдамдыққа (ұзындығы 20 метр) жүгіру	1	11.10
19	Ұлттық қимылды ойындарды	Бінта мен шығармашылық таныта отырып, таныс қимылды ойындарды өз бетінше ұйымдастыруға мүмкіндік беру. Ұлттық қимылды ойындарды ойнату. Балаларды жарыс элементтері бар ойындар мен эстафеталық ойындарға қатысуға баулу.	1	14.10
20	Ұлттық қимылды ойындарды	Бінта мен шығармашылық таныта отырып, таныс қимылды ойындарды өз бетінше ұйымдастыруға мүмкіндік беру. Ұлттық қимылды ойындарды ойнату. Балаларды жарыс элементтері бар ойындар мен эстафеталық ойындарға қатысуға баулу.	1	16.10
21	Ұлттық қимылды ойындарды	Бінта мен шығармашылық таныта отырып, таныс қимылды ойындарды өз бетінше ұйымдастыруға мүмкіндік беру. Ұлттық қимылды ойындарды ойнату. Балаларды жарыс элементтері бар ойындар мен эстафеталық ойындарға қатысуға баулу.	1	18.10
22	Жүгіру.	Кедергілерден өту арқылы әртүрлі жылдамдықпен – баяу, жылдам, орташа қарқынмен 1,5–2 минут тоқтамай жүгіру; жүрумен алмастыра отырып, 100-120 метр арақашықтықта жүгіру; белгіленген жерге дейін жылдамдыққа (ұзындығы 20 метр) жүгіру.	1	21.10
23	Жүгіру.	Кедергілерден өту арқылы әртүрлі жылдамдықпен – баяу, жылдам, орташа қарқынмен 1,5–2 минут тоқтамай жүгіру; жүрумен алмастыра отырып, 100-120 метр арақашықтықта жүгіру; белгіленген жерге дейін жылдамдыққа (ұзындығы 20 метр) жүгіру.	1	23.10
24	Жүгіру.	Кедергілерден өту арқылы әртүрлі жылдамдықпен – баяу, жылдам, орташа қарқынмен 1,5–2 минут тоқтамай жүгіру; жүрумен алмастыра отырып, 100-120 метр арақашықтықта жүгіру; белгіленген жерге дейін жылдамдыққа (ұзындығы 20 метр) жүгіру.	1	25.10
25	Еңбектеу	Еңбектеу, өрмелеу: жүру мен жүгіруді алмастырып, заттардың арасымен	1	4.11
26	Еңбектеу	«Жыланша» төрттағандап еңбектеу, кедергілер арасынан еңбектеу; допты басымен итеріп, төрттағандап еңбектеу (арақашықтығы 3-4 метр);	1	6.11
27	Өрмелеу	Гимнастикалық скамейка бойымен қолымен тартылып, иықтары мен тізелеріне сүйене отырып, етпетімен өрмелеу; бірнеше заттардан еңбектеп өту, әртүрлі тәсілдермен құрсаудың ішіне еңбектеп өту, гимнастикалық қабырғамен өрмелеу және бір гимнастикалық қабырғадан екіншісіне ауысып өрмелеу.	1	8.11
28	Өрмелеу	Гимнастикалық скамейка бойымен қолымен тартылып, иықтары мен тізелеріне сүйене отырып, етпетімен өрмелеу; бірнеше заттардан еңбектеп өту, әртүрлі тәсілдермен құрсаудың ішіне еңбектеп өту, гимнастикалық қабырғамен өрмелеу және бір гимнастикалық қабырғадан екіншісіне ауысып өрмелеу.	1	11.11
29	Көңіл күйім	Өзінің көңіл-күйін сипаттай білуге үйрету. Балаларды дені сау адамның мүмкіндіктерімен таныстыру, олардың салауатты өмір салтына деген қажеттілігін	1	13.11

		алыптастыру.		
30	Секіру	Секіру: бір орында тұрып, алға қарай 3–4 метр қашықтыққа жылжу арқылы секіру, екі тізенің арасына қапшықты қысып алып, түзу бағытта (арақашықтығы 6 метр) қос аяқпен секіру; қос аяқпен заттардың арасымен (арақашықтығы 4 метр),	1	15.11
31	Секіру	Секіру: бір орында тұрып, алға қарай 3–4 метр қашықтыққа жылжу арқылы секіру, екі тізенің арасына қапшықты қысып алып, түзу бағытта (арақашықтығы 6 метр) қос аяқпен секіру; қос аяқпен заттардың арасымен (арақашықтығы 4 метр),	1	18.11
32	Секіру	Оң және сол аяқты алмастырып, заттардың арасымен (арақашықтығы 3метр), бір орында тұрып биіктікке секіру (6-8 метр); бір аяқпен және қос аяқпенқұрсаудан құрсауға секіру (арақашықтықтығы 40 сантиметр),	1	20.11
33	Секіру	Оң және сол аяқты алмастырып, заттардың арасымен (арақашықтығы 3метр), бір орында тұрып биіктікке секіру (6-8 метр); бір аяқпен және қос аяқпенқұрсаудан құрсауға секіру (арақашықтықтығы 40 сантиметр),	1	22.11
34	Жеке гигиена	Жеке гигиена ережелерін орындауда өзін-өзі бақылауды дамыту: дененің тазалығын бақылау, қол-аяғын жуу, тістерін мұқият тазалау, тамақтанғаннан кейін ауызды шаю, қол орамалды пайдалану, белге дейін дымқыл сүлгімен сүртуіну. Осы шараларды жүргізудің және жеке гигиена заттарын пайдаланудың қажеттілігін түсіну	1	25.11
35	Секіру	Алға айналдыраотырып, ұзын және қысқа секіргіштен секіру, оң және сол аяқты алмастыраотырып, арқаннан, сызықтан секіру, тұрған орнында айналып секіру; биіктіктенсекіру,20 сантиметрдейінгібиіктіктікке секіру.	1	27.11
36	Секіру	Алға айналдыраотырып, ұзын және қысқа секіргіштен секіру, оң және сол аяқты алмастыраотырып, арқаннан, сызықтан секіру, тұрған орнында айналып секіру; биіктіктенсекіру,20 сантиметрдейінгібиіктіктікке секіру.	1	29.11
37	Секіру	Алға айналдыраотырып, ұзын және қысқа секіргіштен секіру, оң және сол аяқты алмастыраотырып, арқаннан, сызықтан секіру, тұрған орнында айналып секіру; биіктіктенсекіру,20 сантиметрдейінгібиіктіктікке секіру.	1	2.12
38	Ұлттық қимылды ойындарды	Ынта мен шығармашылық таныта отырып, таныс қимылды ойындарды өз бетінше ұйымдастыруға мүмкіндік беру. Ұлттық қимылды ойындарды ойнату. Балаларды жарыс элементтері бар ойындар мен эстафеталық ойындарға қатысуға баулу.	1	4.12
39	Гигиена	Қоғамдықорындардагигиенаережелерінсақтаудағдыларынқалыптастыру.	1	6.12
40	Лақтыру	Лақтыру,қағыпалу,домалату:доптыжоғары,жіптіңүстіненлақтыружәнеекі қолымен, бір қолымен (оң және сол қолын алмастыру) қағып алу; допты бірқатарғақойылғанзаттардыңарасымендомалату,доптықабырғағалақтыружәнеекі	1	9.12

		қолымен қағып алу;		
41	Лақтыру	Лақтыру, қағып алу, домалату: допты жоғары, жіптің үстінен лақтыру және екі қолымен, бір қолымен (оң және сол қолын алмастыру) қағып алу; допты бір қатарға қойылған заттардың арасымен домалату, допты қабырғаға лақтыру және екі қолымен қағып алу;	1	11.12
41	Салауатты өмір салты	Салауатты өмір салтының маңызды компоненттері: дұрыс тамақтану, қимылдар, ұйқы және күн, ауа мен су және денсаулыққа зиян келтіретін факторлар туралы түсініктерді кеңейту.	1	13.12
42	Салауатты өмір салты	Салауатты өмір салтының маңызды компоненттері: дұрыс тамақтану, қимылдар, ұйқы және күн, ауа мен су және денсаулыққа зиян келтіретін факторлар туралы түсініктерді кеңейту.	1	16.12
44	Допты лақтыру	2–2,5 метр арақашықтықтағы нысанаға құм салынған қапшықты, асықты лақтыру, допты екі қолымен бір-біріне (арақашықтығы 1,5–2 метр) басына насыралақтыру, допты екі қолымен заттардың арасымен (арақашықтығы 4 метр) жүргізу, допты лақтыру және алға қарай жылжып, екі қолымен қағып алу (арақашықтығы 4–5 метр).	1	18.12
45	Допты лақтыру	2–2,5 метр арақашықтықтағы нысанаға құм салынған қапшықты, асықты лақтыру, допты екі қолымен бір-біріне (арақашықтығы 1,5–2 метр) басына насыралақтыру, допты екі қолымен заттардың арасымен (арақашықтығы 4 метр) жүргізу, допты лақтыру және алға қарай жылжып, екі қолымен қағып алу (арақашықтығы 4–5 метр).	1	20.12
46	Сап түзеу	Сапқа тұру, сап түзеу, сапқа қайта тұру: сапқа бір, екі, үш қатармен тұру, бір-бірінің жанына және бір-бірінің артынан сапқа тұру, орнында айналу, оңға, солға бұрылу, сап түзеп, бір және екі, үш қатармен қайта тұру.	1	23.12
47	Сап түзеу	Сап түзеу Сапқа тұру, сап түзеу, сапқа қайта тұру: сапқа бір, екі, үш қатармен тұру, бір-бірінің жанына және бір-бірінің артынан сапқа тұру, орнында айналу, оңға, солға бұрылу, сап түзеп, бір және екі, үш қатармен қайта тұру.	1	25.12
48	Асханадағы дағды	Мәдениетті тамақтану және асхана құралдарының қолданудағы дағдыларын жетілдіру.	1	27.12
49	Жаттығулар	Таныс дене жаттығуларын музыка әуенімен әсем және ырғақты орындау. Қимылдардың ырғағын музыкалық сүйемелдеумен үйлестіру. Түзу бағытта адымда п жүру. Жұбымен шеңбер бойымен жүру	1	10.01
50	Жаттығулар	Таныс дене жаттығуларын музыка әуенімен әсем және ырғақты орындау. Қимылдардың ырғағын музыкалық сүйемелдеумен үйлестіру. Түзу бағытта адымда п жүру. Жұбымен шеңбер бойымен жүру	1	13.01
51	Жаттығулар	Таныс дене жаттығуларын музыка әуенімен әсем және ырғақты орындау. Қимылдардың ырғағын музыкалық сүйемелдеумен үйлестіру. Түзу бағытта адымда	1	15.01

		пжүру.Жұбыменшеңбербойымен жүру		
52	Шанамен сырғанау	Шанамен сырғанау. Бір-бірін шанамен сырғанату, төбешіктен бір-бірлеп және екі-екіден шанамен сырғанау.	1	17.01
53	Шанамен сырғанау	Шанамен сырғанау. Бір-бірін шанамен сырғанату, төбешіктен бір-бірлеп және екі-екіден шанамен сырғанау.	1	20.01
54	Сырғанау.	Сырғанау. Өз бетінше мұзды жолмен сырғанау, жүгіріп келіп сырғанау.	1	22.01
55	Сырғанау.	Сырғанау. Өз бетінше мұзды жолмен сырғанау, жүгіріп келіп сырғанау.	1	24.01
56	Сырғанау.	Шаңғымен жүру. Бірінің артынан бірі ауыспалы қадаммен алға жылжу, оң және сол аяқтарымен сырғанау. Бір орнында тұрып оңға, солға бұрылу, айналу.	1	27.01
57	Сырғанау.	Шаңғымен жүру. Бірінің артынан бірі ауыспалы қадаммен алға жылжу, оң және сол аяқтарымен сырғанау. Бір орнында тұрып оңға, солға бұрылу, айналу.	1	29.01
58	Гимнастика	Гимнастикалыққабырғағаарқасыменсүйеніптұрып,белініңдеңгейіндегірейкаданұстап,аяқтыкезектестіребүгужәнетіккөтеру.Алғаеңкейіп,алақанынеденгетигізу.Қолдарын айқастырып желкеге қою, қолды жазып, екі жаққа созу. Алға қарайеңкейіп,алақандыеденгетигізу;артқыжағынанқолдыайқастырыпкөтеру;қолды жоғары көтеріп, жан-жаққа бұрылу. Отырып алға қарай еңкею, тізерлептұрыпалға еңкею.	1	31.01
59	Гимнастика	Гимнастикалыққабырғағаарқасыменсүйеніптұрып,белініңдеңгейіндегірейкаданұстап,аяқтыкезектестіребүгужәнетіккөтеру.Алғаеңкейіп,алақанынеденгетигізу.Қолдарын айқастырып желкеге қою, қолды жазып, екі жаққа созу. Алға қарайеңкейіп,алақандыеденгетигізу;артқыжағынанқолдыайқастырыпкөтеру;қолды жоғары көтеріп, жан-жаққа бұрылу. Отырып алға қарай еңкею, тізерлептұрыпалға еңкею.	1	3.02
60	Менің күшім	Қолдыңкүшінжетілдіругеарналғанжаттығулар.3-5метрқашықтықтаекіқолынжергеқойып,жүру(бірбалаекінші баланыаяғынанұстайды).	1	5.02
61	Менің күшім	Қолдыңкүшінжетілдіругеарналғанжаттығулар.3-5метрқашықтықтаекіқолынжергеқойып,жүру(бірбалаекінші баланыаяғынанұстайды).	1	7.02
62	Өзбетімізбен жаттығамыз	Іштің бұлшық еттеріне арналған жаттығулар: екі бала жұптасып жасайды:біріншібалақолынжелкесінеқойып,шалқасынанжатып,денесінкөтереді,екіншібалаоныаяғынаотырады(5-брет);гимнастикалыққабырғадақолдарыментартылып тұрып,аяқтарынкөтеру(5-6 рет	1	17.02
63	Өзбетімізбен жаттығамыз	Іштің бұлшық еттеріне арналған жаттығулар: екі бала жұптасып жасайды:біріншібалақолынжелкесінеқойып,шалқасынанжатып,денесінкөтереді,екіншібалаоныаяғынаотырады(5-брет);гимнастикалыққабырғадақолдарыментартылып	1	19.02

		тұрып, аяқтарын көтеру (5-6 рет)		
64	Арқаға арналған жаттығулар	Арқаға арналған жаттығулар: отырып алға, артқа еңкею (5–6 рет), стретчинг элементтері бар жаттығуларды орындау, қолдың көмегімен етпетінен жатып еңбектеу (3 метр).	1	21.02
65	Арқаға арналған жаттығулар	Арқаға арналған жаттығулар: отырып алға, артқа еңкею (5–6 рет), стретчинг элементтері бар жаттығуларды орындау, қолдың көмегімен етпетінен жатып еңбектеу (3 метр).	1	24.022
66	Арқаға арналған жаттығулар	Арқаға арналған жаттығулар: отырып алға, артқа еңкею (5–6 рет), стретчинг элементтері бар жаттығуларды орындау, қолдың көмегімен етпетінен жатып еңбектеу (3 метр).	1	26.02
67	Аяққа арналған жаттығулар	Аяққа арналған жаттығулар: аяқтың ұшына көтерілу, қолды алға созып, жартылай отырып-тұру (2-3 рет); қолды тізеге қойып отырып-тұру; аяқтың ұшымен ұсақ заттарды жылжыту.	1	28.02
68	Аяққа арналған жаттығулар	Аяққа арналған жаттығулар: аяқтың ұшына көтерілу, қолды алға созып, жартылай отырып-тұру (2-3 рет); қолды тізеге қойып отырып-тұру; аяқтың ұшымен ұсақ заттарды жылжыту.	1	3.03
69	Қол және иық жаттығулар	Қол және иық белдеуіне арналған жаттығулар. Қолды кеуде тұсына қою, екі жаққа созу; қолды жоғары көтеру және екі жаққа созу, қолды желкеге қою.	1	5.03
70	Қол және иық жаттығулар	Қол және иық белдеуіне арналған жаттығулар. Қолды кеуде тұсына қою, екі жаққа созу; қолды жоғары көтеру және екі жаққа созу, қолды желкеге қою.	1	7.03
71	Қол және иық жаттығулар	Қол және иық белдеуіне арналған жаттығулар. Қолды кеуде тұсына қою, екі жаққа созу; қолды жоғары көтеру және екі жаққа созу, қолды желкеге қою.	1	10.03
72	Қол және иық жаттығулар	Қол және иық белдеуіне арналған жаттығулар. Қолды кеуде тұсына қою, екі жаққа созу; қолды жоғары көтеру және екі жаққа созу, қолды желкеге қою.	1	12.03
73	Кеудеге арналған жаттығулар	Кеудеге арналған жаттығулар. Допты жоғарыдан (алға және артқа) бір-біріне беру. Қолды алға көтеріп оңға, солға бұрылу. Гимнастикалық қабырғаға қарап тұрып, белінің тұсындағы тақтайшаны ұстап, алға еңкею	1	14.03
74	Ұлттық қимылды ойындарды	Ынта мен шығармашылық таныта отырып, таныс қимылды ойындарды өз бетінше ұйымдастыруға мүмкіндік беру. Ұлттық қимылды ойындарды ойнату. Балаларды жарыс элементтері бар ойындар мен эстафеталық ойындарға қатысуға баулу.	1	17.03
75	Ұлттық қимылды ойындарды	Ынта мен шығармашылық таныта отырып, таныс қимылды ойындарды өз бетінше ұйымдастыруға мүмкіндік беру. Ұлттық қимылды ойындарды ойнату. Балаларды жарыс элементтері бар ойындар мен эстафеталық ойындарға қатысуға баулу.	1	19.03
76	Футбол ойнаймыз	Футбол элементтері. Берілген бағытқа допты оң және сол аяқпен тебу. Допты заттарды айналдыра жүргізу. Допты қақпаға тебу. Допты бірнеше рет аяқпен қабырғаға тебу.	1	2.04
77	Футбол ойнаймыз	Футбол элементтері. Берілген бағытқа допты оң және сол аяқпен тебу. Допты заттарды айналдыра жүргізу. Допты қақпаға тебу. Допты бірнеше рет аяқпен қабырғаға тебу.	1	4.04
78	Баскетбол	Баскетбол элементтері. Кеуде тұсынан екі қолмен допты бір-біріне лақтыру. Допты оң және сол қолмен алып жүруге жаттықтыру.	1	7.04

79	Баскетбол	Баскетбол элементтері. Кеуде тұсынан екі қолымен допты бір-біріне лақтыру. Допты оң және сол қолмен алып жүруге жаттықтыру.	1	9.04
80	Қазақхалқының Ұлттықойындары	Бінта мен шығармашылық таныта отырып, таныс қимылды ойындарды өзбетінше ұйымдастыруға мүмкіндік беру. Ұлттық қимылды ойындарды ойнату.Балалардыжарысэлементтерібаройындарменэстафеталықойындарғақатысуғабаулу.	1	11.04
81	«Қазақстан халықтарының ойындары» (таза ауада	Бінта мен шығармашылық таныта отырып, таныс қимылды ойындарды өзбетінше ұйымдастыруға мүмкіндік беру. Ұлттық қимылды ойындарды ойнату.Балалардыжарысэлементтерібаройындарменэстафеталықойындарғақатысуғабаулу.	1	14.04
82	Ойынойнапәсеміз	Скамейканың үстіне қойылған текшелерден аттап жүру, арқан бойымен бір қырымен, қосалқы қадаммен (өкшені арқанға, аяқ ұшын еденге қою) жүру, әр қадам сайын допты алдынан немесе артынан қолдан-қолға ауыстыра отырып, кедір-бұдыр тақтай, гимнастикалық скамейка бойымен жүру	1	16.04
83	Жүру	Скамейканың үстіне қойылған текшелерден аттап жүру, арқан бойымен бір қырымен, қосалқы қадаммен (өкшені арқанға, аяқ ұшын еденге қою) жүру, әр қадам сайын допты алдынан немесе артынан қолдан-қолға ауыстыра отырып, кедір-бұдыр тақтай, гимнастикалық скамейка бойымен жүру	1	18.04
84	Жүру	Гимнастикалық скамейканың бойымен екі қадам қашықтықта орналасқан іші толтырылған доптардан аттап өту; қолдарынан ұстап, жұптарымен айналу.	1	21.04
85	Еңбектеу, өрмелеу	Еңбектеу, өрмелеу.Жүру мен жүгіруді алмастырып, заттардың арасымен «жыланша» төрттағандап еңбектеу, кедергілер арасынан еңбектеу; допты басымен итеріп, төрттағандап еңбектеу (арақашықтығы 3-4 м);	1	23.04
86	Еңбектеу, өрмелеу	Гимнастикалық скамейка бойымен қолымен тартылып, иықтары мен тізелеріне сүйене отырып, етпетімен өрмелеу.	1	25.04
87	Еңбектеу, өрмелеу	Бірнеше заттардан еңбектеп өту, әртүрлі тәсілдермен құрсаудың ішіне еңбектеп өту, гимнастикалық қабырғамен өрмелеу және бір гимнастикалық қабырғадан екіншісіне ауысып өрмелеу.	1	28.04
88	Секіру.	Секіру. бір орында тұрып, алға қарай 3–4 м қашықтыққа жылжу арқылы секіру, екі тізенің арасына қапшықты қысып алып, түзу бағытта (арақашықтығы 6 м) қос аяқпен секіру; қос аяқпен заттардың арасымен (арақашықтығы 4 м), оң және сол аяқты алмастырып, заттардың арасымен (арақашықтығы 3 м), бір орында тұрып биіктікке секіру (6-8 метр); бір аяқпен және қос аяқпен құрсаудан құрсауға секіру (арақашықтықтығы 40 сантиметр), алға айналдыра отырып, ұзын және қысқа секіргіштен секіру,	1	30.04
89	Секіру.	Оң және сол аяқты алмастыра отырып, арқаннан, сызықтан секіру, тұрған орнында	1	2.05

		айналып секіру; биіктіктен секіру, 20 см дейінгі биіктіктікке секіру.		
90	Лақтыру	Лақтыру, қағып алу, домалату. Допты жоғары, жіптің үстінен лақтыру және екі қолымен, бір қолымен (оң және сол қолын алмастыру) қағып алу;	1	5.05
91	Лақтыру	Лақтыру, қағып алу, домалату. Допты жоғары, жіптің үстінен лақтыру және екі қолымен, бір қолымен (оң және сол қолын алмастыру) қағып алу;	1	7.05
92	Лақтыру	Допты бір қатарға қойылған заттардың арасымен домалату, допты қабырғаға лақтыру және екі қолымен қағып алу; 2–2,5 м арақашықтықтағы нысанаға құм салынған қапшықты, асықты лақтыру,	1	9.05
93	Өз денемізді өзіміз басқарамыз	Сапқа бір, екі, үш қатармен тұру, бір-бірінің жанына және бір-бірінің артынан сапқа тұру, орнында айналу, оңға, солға бұрылу, сап түзеп, бір және екі, үш қатармен қайта тұру	1	12.05
94	Музыкалық-ырғақтық қимылдар	Музыкалық-ырғақтық қимылдар. Таныс дене жаттығуларын музыка әуенімен әсем және ырғақты орындау.	1	14.05
96	Музыкалық-ырғақтық қимылдар	Қимылдардың ырғағын музыкалық сүйемелдеумен үйлестіру. Түзу бағытта адымдап жүру. Жұбымен шеңбер бойымен жүру.	1	16.05
97	Жалпы дамытушы жаттығулар	Жалпы дамытушы жаттығулар. Қол және иық белдеуіне арналған жаттығулар. Қолды кеуде тұсына қою, екі жаққа созу;	1	19.05.
98	Жалпы дамытушы жаттығулар	Қолды жоғары көтеру және екі жаққа созу, қолды желкеге қою. Саусақтарды айқастырып, алға-жоғары көтеру (қолды сыртқы жағымен ішке қарай бұру). Қолды кезек жоғары-артқа көтеру.	1	
99	Кеудеге арналған жаттығулар	Кеудеге арналған жаттығулар. Допты жоғарыдан (алға және артқа) бір-біріне беру. Қолды алға көтеріп оңға, солға бұрылу.	1 1	21.05
100	Адамның денсаулығы	Адамның денсаулығы дұрыс тамақтануға байланысты екені туралы түсініктерді жетілдіру. Адамның денсаулығына гигиена мен күн тәртібінің ықпалы туралы түсініктерді кеңейту.		
101	Тату бола білеміз!	Велосипед, самокат тебу. Шеңбер бойымен және тура жолмен өз бетінше кідөңгелекті велосипедтебу. Оңға жәнe солға бұрылу	1	23.05
102	Біз оқушы боламыз!	Велосипед, самокат тебу. Шеңбер бойымен және тура жолмен өз бетінше кідөңгелекті велосипедтебу. Оңға жәнe солға бұрылу	1	