Бекітемін
«Ақбота» мектепке дейінгі ұйымының
меңгерушісі: Г.С. Есмаганбетова

Келісемін
«Ақбота» мектепке дейінгі ұйымының
әдіскері: Кәрібай Г.М

«Ақбота» мектепке дейінгі ұйымы

«Балдәурен» ортаңғы тобының ұйымдастырылған іс-әрекетінің

Дене тәрбиесінен жылдық перспективалық жоспары

Құмқұдық ауылы

2021-2022 оқу жылы

Scanned by TapScanner

ПЕРСПЕКТИВАЛЫҚ ЖОСПАР
Қыркүйек айы
«Балдәурен» ортаңғы тобы 2021 жыл

Тақырыпшалар	Өтпелі тақырып « Балабақшада»
I апта **«Менің балабақшам»**	**Дене шынықтыру-3** 1. Сапта бір-бірлеп жүру және жүгіру. Бір орында тұрып, екі аяқпен секіру. Сызықтар арасымен (15 см арақашықтық) тепе-теңдікті сақтап жүру. 2. Сапта бір-бірлеп жүру, жүруді жүгірумен, секірумен кезектестіру. Сызықтар арасымен (15 см арақашықтық) жүру. Допты тура бағытта домалату. 3. Балаларды бір-бірінің қолынан ұстап шеңбер бойымен тізбектеліп жүруге және берілген бағытта жүгіруге үйрету. Допты тура бағытта домалату. Құрсаудан еңбектеп өту.
II апта **«Менің достарым»**	**Дене шынықтыру-3** 1. Бірқалыпты, аяқтың ұшымен,тізені жоғары көтеріп жүру және жүгіру. Құрсаудан еңбектеп өту. Заттар арасымен доптарды, құрсауларды домалату. 2. Сапта бір-бірлеп, түрлі бағытта жүру және жүгіру. Заттар арасымен доптарды, құрсауларды домалату. төрттағандап еңбектеу. 3. Түрлі тапсырмалармен жүгіру: шапшаң және баяу қарқынмен, жетекшімен ауыса отырып жүгіру. 8 м дейінгі қашықтықта заттар арасымен тура
III апта **«Менің сүйікті ойыншықтарым»**	**Дене шынықтыру-3** 1. 1-1,5 минут ішінде баяу қарқынмен үздіксіз жүгіру. 1,5м қашықтықтан тігінен нысанаға дәлдеп лақтыру. Табан мен алақанға сүйеніп төрт тағандап еңбектеу. 2. Кіші және үлкен қадаммен жүру және жүгіру. Табан мен алақанға сүйеніп төрт тағандап еңбектеу. Гимнастикалық қабырға бойынша жоғары-төмен кезектескен қадаммен өрмелеу. 3. Орта жылдамдықпен жүруді кезектестіре отырып, 40-50 метрге жүгіру. Гимнастикалық қабырға бойынша жоғары-төмен кезектескен қадаммен өрмелеу. Бір орында тұрып, екі аяқпен секіру.
IVапта **«ЖиҺаздар»**	**Дене шынықтыру-3** 1. Сапта бір-бірлеп жүру, жүруді басқа қимылдармен кезектестіру. Бір орында тұрып, екі аяқпен секіру. Допты екі қолымен бастан асыра кедергі арқылы лақтыру. 2. Сапқа тұру, сапқа құрылымын өзгертіп қайта тұру. Допты екі қолымен бастан асыра кедергі арқылы лақтыру. 50 см жоғары көтерілген арқанның астынан оң және сол бүйірмен алға еңбектеп кіру. 3. Тізені жоғары көтеріп жүру мен жүгіру. 50 см жоғары көтерілген арқанның астынан оң және сол бүйірмен алға еңбектеп кіру.

Scanned by TapScanner

Қазан айы 2021жыл

Тақырыпшалар	Өтпелі тақырып: «Менің отбасым»
I апта «Менің отбасым, ата-аналар еңбегі»	**Дене шынықтыру-3** 1. Орта жылдамдықпен жүруді кезектестіре отырып, 40-50 метрге жүгіру. Баска қап киіп, заттарды аттап өту, бұрылу. 2-3 метрлік қашықтықта алға ұмтыла қос аяқпен секіру. 2. Шапшаң және баяу қарқынмен жүру және жүгіру. 2-3 метрлік қашықтықта алға ұмтыла қос аяқпен секіру. Тепе-теңдікті сақтап бөренемен жүру. 3. Ойлы-қырлы тақтаймен жүру және жүгіру. Тепе-теңдікті сақтап бөренемен жүру. Допты бір-біріне төменнен лақтыру және қағып алу (1,5 м қашықтықта).
II апта «Менің көшем»	**Дене шынықтыру-3** 1. Қол мен аяқ қимылын үйлестіріп жүру. Допты бір-біріне төменнен лақтыру және қағып алу (1,5 м қашықтықта). Тақтайда, орындықта көлденеңінен еңбектеу. 2. Сызықтар арасымен (15 см арақашықтық) жүру, жүгіру. Тақтайда, орындықта көлденеңінен еңбектеу. Бір-бірінен қашық қойылған 5-6 доп арқылы кезекпен аттап өту. 3. Педагогтің белгісімен сапта жүрудің бағытын өзгерту. Бір-бірінен қашық қойылған 5-6 доп арқылы кезекпен аттап өту. Допты аяқтарымен бір-біріне домалату.
III апта «Үйдегі және көшедегі қауіпсіздік»	**Дене шынықтыру-3** 1. Сапта бағыттарын ауыстыра отырып жүру, жүгіру. Допты аяқтарымен бір-біріне домалату. Қимылының бағытын сақтап, 6 метр арақашықтықта төрт тағандап еңбектеу. 2. Бірінің соңынан бірі бой түзулігін дұрыс сақтап жүру, жүгіру. Қимылының бағытын сақтап, 6 метр арақашықтықта төрт тағандап еңбектеу. Жіп бойымен тепе-теңдікті сақтап жүру. 3. Орта жылдамдықпен жүруді кезектестіре отырып жүгіру. Жіп бойымен тепе-теңдікті сақтап жүру. 2-3 метрлік қашықтықта алға ұмтыла қос аяқпен секіру.
IVапта «Алтын күз»	**Дене шынықтыру-3** 1. Орта жылдамдықпен жүруді кезектестіре отырып жүгіру. 2-3 метрлік қашықтықта алға ұмтыла қос аяқпен секіру. Отырған және тізерлеп тұрған күйі допты өз айналасында домалату. 2. Сапта бір-бірлеп, түрлі бағытта жүру және жүгіру. Отырған және тізерлеп тұрған күйі допты өз айналасында домалату.Қимылының бағытын сақтап, 6 метр арақашықтықта төрт тағандап еңбектеу. 3. Шапшаң және баяу қарқынмен жүгіру. Қимылының бағытын сақтап, 6 метр арақашықтықта төрт тағандап еңбектеу. Гимнастикалық қабырға бойынша жоғары-төмен өрмелеу.

Scanned by TapScanner

Тақырыпшалар	Қараша айы 2021жыл Өтпелі тақырып: «Дені саудың – жаны сау»
I апта "Өзім туралы»	**Дене шынықтыру-3** 1. Сапта бір-бірлеп, түрлі бағытта жүру және жүгіру. Гимнастикалық қабырға бойынша жоғары-төмен кезектескен қадаммен өрмелеу. Басқа кішкентай қапшықтарды қойып ,заттарды аттап өту. 2. Көлбеу тақтаймен (ені 2 см, биіктігі 30-35 см) жоғары және төмен жүру және жүгіру. Допты лақтыру және қағып алу. 3. Кіші және үлкен қадаммен жүгіру. Допты лақтыру және қағып алу, допты дұрыс лақтыру және өзіне қыспай қағып алу. Бір шеңберден екінші шеңберге біртіндеп секіру.
II апта «Дұрыс тамақтану. Дәрумендер»	**Дене шынықтыру-3** 1. Орта жылдамдықпен жүруді кезектестіре отырып жүгіру. Бір шеңберден екінші шеңберге біртіндеп секіру. Екі сызықтың арасымен тепе-теңдікті сақтап жүру. 2. Баяу қарқында жүру және жүгіру. Жіп бойымен жүруде тепе-теңдікті сақтап жүру. қабілеттерін дамыту. 40 см биіктікте көтерілген арқанның астынан еңбектеп өту. 3. Сапта бір-бірлеп жүру, жүруді жүгірумен, секірумен кезектестіру. 40 см биіктікте көтерілген арқанның астынан еңбектеп өту.
III апта "Өзіңе және өзгелерге көмектес"	**Дене шынықтыру-3** 1. Шапшаң және баяу қарқынмен ауыса отырып жүгіру. Еденнен 20-25 см көтерілген баспалдақ тақтайдан аттап өту. Заттар арасымен тура бағыт бойынша төрттағандап еңбектеу. 2. Сапта бір-бірлеп, түрлі бағытта жүру және жүгіру. Заттар арасымен тура бағыт бойынша төрттағандап еңбектеу. Орнынан ұзындыққа секіру (сызықтардың арақашықтығы 40–50 см). 3. 1-1,5 минут ішінде баяу қарқынмен үздіксіз жүгіру. 4-5 сызық арқылы орнынан ұзындыққа секіру. Тепе-теңдікті сақтап бөренемен жүру
IVапта «Біз күштіміз, ептіміз»	**Дене шынықтыру-3** 1. Бір минут баяу қарқында жүгіру. Тепе-теңдікті сақтап жүру. Допты бір-біріне төменнен лақтыру және қағып алу. 2. Сапта бағыттарын ауыстыра отырып жүру. Арқан жіптің үстімен жүру.Ойлы-қырлы тақтаймен жүру. 3.Бір қалыппен 40–50 метрге жүгіру. Қапшықты нысанаға лақтыруды үйрету. Қатарға бір-бірден сапқа тұру. Сапты қайтадан құру.

Scanned by TapScanner

Желтоқсан айы, 2021жыл

Тақырыпшалар	Өтпелі тақырып «Менің Қазақстаным»
І апта **«Тарихқа саяхат»**	**Дене шынықтыру-3** 1. Жетекшімен ауыса отырып жүру және жүгіру. Сапқа құрылымын өзгертіп қайта тұру. Допты екі қолымен бастан асыра кедергі арқылы лақтыру (2 м қашықтықтан). 2. Орта жылдамдықпен жүруді кезектестіре отырып жүгіру. Қолды әртүрлі қалыпта ұстап,қапшықты басқа қойып, жіптің үстімен жүруге жаттықтыру. Қысқа секіртпемен секіру. 3.Бір қалыпты жүру, жүгіру. Қысқа секіртпемен секіру Гимнастикалық қабырғаға өрмелеу.
ІІ апта **«Туған өлкем»**	**Дене шынықтыру-3** 1. Баяу қарқынмен үздіксіз жүгіру. Гимнастикалық қабырғаға өрмелеу. Шеңбер түрінде салынған арқан бойымен тепе-теңдікті сақтап жүруге үйрету. 2. Шапшаң және баяу қарқынмен ауыса отырып жүгіру. Шеңбер түрінде салынған арқан бойымен тепе-теңдікті сақтап жүруге үйрету. Түрлі бағытта төрттағандап еңбектеу. 3Гимнастикалық орындық үстінде еңбектеуге үйрету. Бір-біріне допты домалату.
ІІІ апта **«Астана-Отанымыздың жүрегі»**	**Дене шынықтыру-3** 1. Шашырап жүру және жүгіру. Бір-біріне допты домалату. Басына құм салынған қап қойып тура салынған жіп бойымен жүру. 2. Жүруді жүгіруге ауыстыру. Басына құм салынған қап қойып тура салынған жіп бойымен жүру. Допты жоғары қарай лақтыру және оны қос қолымен қағып алу. 3. Қатар қойылған заттардың арасынан «жыланша» жүгіру. Допты жоғары қарай лақтыру және оны қос қолымен қағып алу. Сызықтардың үстінен қос аяқпен секіру
ІVапта **«Тәуелсіз Қазақстан (ҚР тұңғыш Президенті, мемлекеттік рәміздер)**	**Дене шынықтыру-3** 1. Бір минут баяу қарқында жүгіру. Тепе-теңдікті сақтап жүру. Допты бір-біріне төменнен лақтыру және қағып алу. 2. Сапта бағыттарын ауыстыра отырып жүру. Арқан жіптің үстімен жүру.Ойлы-қырлы тақтаймен жүру. 3.Бір қалыппен 40–50 метрге жүгіру. Қапшықты нысанаға лақтыруды үйрету. Қатарға бір-бірден сапқа тұру. Сапты қайтадан құру

Scanned by TapScanner

Тақырыпшалар	Қаңтар айы, 2022 жыл Өтпелі тақырып «Табиғат әлемі»
I апта **"Айналамыздағы өсімдіктер"**	**Дене шынықтыру-3** 1. Бағытты өзгерте отырып жүру және жүруден жүгіруге ауысу. Сызықтардың үстінен қос аяқпен секіру (бір-бірінен 1м арақашықтықтағы 4 сызық). Гимнастикалық орындық бойымен қолдарын белдеріне қойып, текшелерден аттап жүру. 2. Орташа қарқынмен жүру және жүгіру. Гимнастикалық орындық бойымен қолдарын белдеріне қойып, текшелерден аттап жүру. Допты бір-біріне төменнен лақтыру, басынан асыра лақтыру және оны қағып алу. 3. Бірінің артынан бірі кедергілерден аттап жүру. Допты бір-біріне төменнен лақтыру, басынан асыра лақтыру және оны қағып алу.Балаларды төбешіктен сырғанау, бір-бірін сырғанату.
II апта **«Жануарлар әлемі»**	**Дене шынықтыру-3** 1. Тақтай бойымен жүру және жүгіру. Балаларды төбешіктен сырғанау, бір-бірін сырғанату. 2. Тапсырманы орындай отырып, жүру және жүгіру. Төрт тағандап еңбектеу. Басына қап қойып, тепе-теңдікті сақтай отырып, жіптің бойымен жүру. 3. Бір минут баяу қарқында жүгіру. Басына қап қойып, тепе-теңдікті сақтай отырып, жіптің бойымен жүру. Мұзды жолдармен өздігінен сырғанау.
III апта **«Құстар-біздің досымыз»**	**Дене шынықтыру-3** 1. Түрлі қимылдарды түрлі қарқында музыкалық сүйемелдеу: ырғақты жүру, жеңіл жүгіру. Екі аяқтың ұшымен итеріліп, орташа биіктікке секіру. 2. Шашырап жүру және жүгіру. Екі аяқтың ұшымен итеріліп, орташа биіктікке секіру. Алақан мен табанға сүйеніп төрт тағандап еңбектеу. 3. Орта жылдамдықпен жүруді кезектестіре отырып, 40-50 метрге жүгіру. Допты бір қатарға қойылған заттар арасымен домалат. 2 метр арақашықтықта допты бір-біріне төменнен лақтыру
IVапта **«Ғажайып қыс»**	**Дене шынықтыру-3** 1. Қозғалыс бағытын «жыланша» иреледеп өзгертіп жүру. 2 метр арақашықтықта допты бір-біріне төменнен лақтыру. Доғаның астынан еңбектеу (биіктігі 40 см). 2. Түзу бағытта біркелкі қадаммен жүру және бірқалыпты жүгіру. Доғаның астынан еңбектеу (биіктігі 40 см). Биіктігі 5-10 см 2-3 заттың үстінен кезектесе секіру. 3. Жүру. Тепе-теңдікті сақтау.Түрлі қарқында, тәрбиешінің белгісімен тоқтап жүруді,жүгіруді үйретуді жалғастыру. Қосалқы қадаммен арқан бойымен тепе-теңдікті сақтап жүруге үйрету

Scanned by TapScanner

Ақпан айы, 2022 жыл

Тақырыпшалар	Өтпелі тақырып «Бізді қоршаған әлем»
I апта **«Ғажайыптар әлемі»** **(Өлі табиғат құбылыстары)**	**Дене шынықтыру-3** 1. Шашырап жүру және жүгіру. Допты жоғары лақтыру, еденге ұру және оны екі қолымен қағып алу. Гимнастикалық қабырғадан кезектескен қадаммен өрмелеу. 2. Шанамен сырғанау. (далада) Бір орында және 6–8 м қашықтыққа алға қарай жылжу арқылы секіруді жалғастыру. Шанамен төмен сырғанау кезінде тежеуге үйрету. Бір-бірін сырғанату. Шанамен төбешікке көтерілу. 3. Сапта тапсырманы орындай отырып, жүру және жүгіру. Берілген бағытта допты домалату, допты қақпаға домалату. Доға астымен еңбектеуге (биіктігі 50 см) үйретуді жалғастыру
II апта **«Көліктер»**	**Дене шынықтыру-3** 1. Бағытты өзгерте отырып жүру және жүруден жүгіруге ауысу. Берілген бағытта допты домалату, допты қақпаға домалату. Басына қап қойып, жіптің бойымен жүру. 2. Сапта белгі бойынша тоқтап, біреуден жүру және жүгіру. Басына қап қойып, жіптің бойымен жүру. Қатарға екеуден, үшеуден тұрып, сапты қайтадан құру. 3. Баяу қарқынмен жүру және жүгіру. Қатарға екеуден, үшеуден тұрып, сапты қайтадан құру. Еденге қойылған тақтай бойымен қос аяқпен секіру.
III апта **«Электроника әлемі»**	**Дене шынықтыру-3** 1. Орташа қарқынмен жүру және жүгіру. Еденге салған тақтай бойымен қос аяқпен секіру. Бастапқы қалыпта тұрып, түрлі бағытта қойылған доптарды лақтыру. 2. Лақтыру. Еңбектеу Асықты дәлдеп лақтыруды үйрету.Кедергілер арасынан және қолды еденге тигізбей доға астынан еңбектеуге үйрету 3. Кедергілерден аттап жүру және жүгіру. оңға, солға айналу, бұрылыстар жасау. Қол мен аяқтың қимылдарын үйлестіріп, қырындап адымдау.
IVапта **«Мамандық-тың бәрі жақсы»**	**Дене шынықтыру-3** 1. Сызықтар арасымен (10 см аралықтық) жүру. Қол мен аяқтың қимылдарын үйлестіріп, қырындап адымдау. 50 см жоғары көтерілген арқанның астынан оң және сол бүйірмен алға еңбектеу. 2. Көлбеу тақтайда жоғары-төмен жүру және жүгіру. Допты бір-біріне лақтырып, оны екі жағынан бірдей еркін қол қимылдарымен қағып алу. 3. Секіру. Тепе-теңдікті сақтау.Орнынан биіктікке секіруді үйрету. Кедір-бұдыр тақтай үстімен тепе-теңдікті сақтап жүруді үйретуді жалғастыру

Scanned by TapScanner

Наурыз айы, 2022 жыл

Тақырыпшалар	**Өтпелі тақырып «Салттар мен фольклор»**
І апта **«Қазақстан халқының салттары мен дәстүрлері»**	**Дене шынықтыру-3** 1. Шашырап жүру және жүгіру. Допты оң, сол қолмен лақтыру. Гимнастикалық орындық бойымен ішпен, орындықтың шетінен ұстап, қолмен тартылып еңбектеу. 2. Жай қарқында үздіксіз жүгіру. Гимнастикалық орындық бойымен ішпен, орындықтың шетінен ұстап, қолмен тартылып еңбектеу. Допты екпінмен лақтыру және доп қимылының бағытын сақтап, көз мөлшерін дамыту. 3. Жүгіру. Еңбектеу.Түрлі жылдамдықпен – баяу, жылдам, орташа қарқынмен жүгіруді үйретуді жалғастыру. Доғаның астымен еңбектеуге үйрету.
ІІ апта **«Ертегілер елінде. Театр әлемі»**	**Дене шынықтыру-3** 1. Топпен бірқалыпты жүру және жүгіру. Затты жанау арқылы орнынан жоғары секіру. Жоғары тіреуіште жүруде тепе-теңдікті сақтап және денені тік ұстап, заттардың үстінен аттау. 2. Түзу бағытта біркелкі қадаммен жүру және бірқалыпты жүгіру. Жоғары тіреуіште жүруде тепе-теңдікті сақтап және денені тік ұстап, заттардың үстінен аттау. Допты бір-біріне лақтыру және оны қос қолымен қағып алу. 3. Секіру. Құрсаумен жаттығу Сызықтан аттап секіруді үйретуді жалғастыру. Құрсаудың ішіне кіруді үйретуді жалғастыру
ІІІ апта **«Өнер көзі-халықта»**	**Дене шынықтыру-3** 1. Кең адым жасап, жүгіру адымы тактісін қол қимылдары мен үйлестіріп жылдам қарқынмен жүгіру. Еденге салған тақтай бойымен қос аяқпен секіру. Допты жоғары қарай лақтырып, оны қос қолымен қағып алу. 2. Аяқтың ұшымен жүру, жүгіру. Допты жоғары қарай лақтырып, оны қос қолымен қағып алу. Қос аяқпен бір құрсаудан екінші құрсауға секіруді үйрету. 3. Лақтыру, қағып алу. Футбол. Допты қабырғаға ұрып және еденнен ыршытып қос қолмен қағып алуды үйрету. Берілген бағытқа допты оң және сол аяқпен домалатуға үйретуді жалғастыру.
ІVапта **«Нұр төккен, гүл көктем»**	**Дене шынықтыру-3** 1. Сызықтар арасымен (10 см арақашықтық) жүру. Қатарға екеуден, үшеуден тұрып, сапты қайтадан құру, бағдар бойынша түзелу. Допты алысқа лақтыру. 2. 1.Секіру. Сапқа тұру (далада)Қос аяқтап заттар арасымен (арақашықтығы 4 м) секіруді үйретуді жалғастыру. Сап түзеуден екі, қатармен қайта тұруға үйрету 3. Қолдарын беліне ұстап бірқалыпты жүру, жүгіру. Бір шеңберден екінші шеңберге біртіндеп секіру.Гимнастикалық қабырға өрмелеу.

Scanned by TapScanner

Сәуір айы, 2022жыл

Тақырыпшалар	Өтпелі тақырып «Біз еңбекқор баламыз»
I апта «Аулайық гүлдерді»	**Дене шынықтыру-3** 1. Топпен біркалыпты жүру және жүгіру. Гимнастикалық қабырға бойымен жоғары және төмен кезектестірілген адыммен өрмелеу. Отыру қалпында допты бастан асыра алысқа лақтыру. 2. Еденге салынған тақтай бойымен тапсырманы орындай жүру — тақтайдың екі басынан бастап жүріп келе жатып, ортасына келгенде бұрылып кейін жүру. Көлбеу тақтай бойымен жоғары қарай еңбектеуде қол мен аяқтың қимылдарын үйлестіру. 3. Қолдарын беліне ұстап біркалыпты жүру, жүгіру. Көлбеу тақтай бойымен жоғары қарай еңбектеуде қол мен аяқтың қимылдарын үйлестіру. Бір шеңберден екінші шеңберге екі аяғымен бірмезгілде екпінмен итеріліп біртіндеп секіру және ақырындап бүгілген аяқпен жерге түсу.
II апта «Ас атасы-нан»	**Дене шынықтыру-3** 1. Аяқтың ұшымен жүру, жүгіру. Бір шеңберден екінші шеңберге екі аяғымен бірмезгілде екпінмен итеріліп біртіндеп секіру және ақырындап бүгілген аяқпен жерге түсу. Ұсақ заттарды бір қолымен алысқа лақтыру. 2. Заттардың арасымен жүру және жүгіру. Сызықтан аттап секіруді үйретуді жалғастыру Қысқа секіртпемен секіру 3. Аяқтың ұшымен белгі бойынша жүру, жүгіру. Қысқа секіртпемен секіру (демалу үзілістері бар 2–3 реттен 10 секіру). Аяғын бірге, аяғын алшақ қойып ырғақты секіріп, басынан асыра қол шапалақтау.
III апта «Жәндіктер мен қосмекенділер әлемі»	**Дене шынықтыру-3** .Сапқа тұру (далада) 2–2,5 м арақашықтықтағы нысанаға құм салынған қапшықты лақтыруды үйретуді жалғастыру. Аяғын бірге, аяғын алшақ қойып ырғақты секіріп, басынан асыра қол шапалақтау. Допты екпінмен итеру және доп қимылының бағытын сақтау. 2. Баяу қарқынмен жүру және жүгіру. Допты екпінмен итеру және доп қимылының бағытын сақтау. Оң және сол аяқтарымен кезектесіп заттар арасымен (арақашықтығы 3 м) секіруді үйретуді жалғастыру. 3. Аяқтың ұшымен белгі бойынша жүру, жүгіру. Секіруде аяқты қою күйін біртіндеп ауыстыру. Арқанның астынан оған басын тигізіп алмай төрт тағандап еңбектеу.
IVапта «Еңбек бәрін жеңбек»	**Дене шынықтыру-3** 1. Иректеп қойылған жіптің үстімен еркін жүру. Арқанның астынан оған басын тигізіп алмай төрт тағандап еңбектеу. Оңға және солға бұрылып екпінмен секіру. 2. Сапта екеуден қол ұстасып жүру және жүгіру. Оңға және солға бұрылып екпінмен секіру. Допты екпінмен итеру және доптың қозғалу бағытын сақтау. 3. Заттардың арасымен жүру және жүгіру. Допты екпінмен итеру және доптың қозғалу бағытын сақтау. Басына қап қойып, бастың дұрыс қалпын сақтап, жіп бойымен жүру.

Scanned by TapScanner

Мамыр айы, 2022 жыл

Тақырыпшалар	Өтпелі тақырып «Әрқашан күн сөнбесін!»
І апта **«Достық-біздің тірегіміз»** **(Халықтар достығы)**	**Дене шынықтыру-3** 1. Баяу қарқынмен жүру және жүгіру. Басына қап қойып, бастың дұрыс қалпын сақтап, жіп бойымен жүру. Ұсақ заттарды бір қолымен алысқа лақтыру. 2. Тепе-теңдікті сақтау Самокат тебу (далада) . Оң және сол аяқпен итеріліп, самокат тебуге үйрету. 3. Түрлі қимылдарды түрлі қарқында музыкалық сүйемелдеуге сәйкес ырғақты жүру, қолдарын еркін ұстап алдыға және артқа жеңіл жүгіру. Бір-біріне допты домалату. Допты еденге ұрып жоғары лақтыру және оны секіргеннен кейін қос қолмен қағып алу.
ІІ апта **«Отан қорғаушылар» (ҚР әскері, Ұлы Отан соғысының ардагерлері)**	**Дене шынықтыру-3** 1. Баяу қарқынмен жүру және жүгіру. Допты еденге ұрып жоғары лақтыру және оны секіргеннен кейін қос қолмен қағып алу. Заттардың арасынан бағытты өзгерте отырып және заттарға тиіп кетпей еңбектеу. 2. Басына қап қойып, бастың дұрыс қалпын сақтап, жіп бойымен жүру. Заттардың арасынан бағытты өзгерте отырып және заттарға тиіп кетпей еңбектеу. 4 адымдап қос аяқпен жоғарыға секіруде итерілуді орындауда қол мен аяқтың жұмысын үйлестіру. 3. 1.Жүру Бадминтон (далада) Кегльдер арасымен жүруді үйретуді жалғастыру.Воланды ракеткамен белгілі бір жаққа бағыттай отырып, қағып лақтыру. Ұзын және қысқа секіртпемен қос аяқтап, ыршып-ыршып секіруге үйрету
ІІІ апта **«Көңілді жаз»**	**Дене шынықтыру-3** 1. Иректеп қойылған жіптің үстімен еркін жүру. Заттардың арасынан алақан және табанмен еңбектеу. Саптізбекте бір-бірден сапқа тұру, шашыраңқы жүргенде кеңістікке бағдарлау және саптізбекте өзінің орнын жылдам табу. 2. Заттарды аттап жүру және жүгіру. Саптізбекте бір-бірден сапқа тұру, шашыраңқы жүргенде кеңістікке бағдарлау және саптізбекте өзінің орнын жылдам табу. Допты екпінмен лақтыру және доп қимылының бағытын сақтау. 3. Сапқа тұру Футбол (далада) Педагогтің тапсырмаларын орындай отырып, жүру және жүгіру кезінде сапта тұрып бір қатардан үш қатар құруға үйретуді жалғастыру Орнында тұрып ұзындыққа секіру.
IVапта **«Мен жасай аламын»**	**Дене шынықтыру-3** 1. Жүру Секіру (далада) Екінші жаққа бұрылу арқылы жүруді үйретуді жалғастыру. Қос аяқтап ыршып секіруді алмастырып алға, артқа секіруді үйрету. 2. Жүру Секіру (далада) Хан «алшы» ойыны Ойын туралы түсінік беру, үлкен асықты қызыл түске бояуда ұқыптылыққа баулу. 3. . Жүру Секіру (далада) «Қыз-қуу» ойынын бекіту Ойын барысында қалыптас-тырылған білімдерін бекіту.

Scanned by TapScanner