

Бекітемін:
«Балдөбек» бөбекжай
Балабақшасының меңгерушісі
Т. Таи

№1.29.08.2018 ж. пед. кеңестің шешімімен

«Ертөстік» ересектер тобының дене шынықтыру оқу қызметінің жылдық жоспары

Нұсқаушы: Алимбаева К

2018-2019 оқу жылы

«Ертөстік» ересектер тобы.

с	Тақырыбы	Сағаты
1	Алға жылжу арқылы қос аяқтап секіру (3-4 м дейін). Жұптасып тұрып допты бір-біріне домалату.	1
2	Алға жылжу арқылы қос аяқтап секіру (3-4 м дейін). Жұптасып тұрып допты бір-біріне домалату.	1
3	Алға жылжу арқылы қос аяқтап секіру (3-4 м дейін). Жұптасып тұрып допты бір-біріне домалату.	1
4	Допты бір қатарға қойылған заттар арасымен домалату, орындық астынан еңбектеп өту.	1
5	Допты бір қатарға қойылған заттар арасымен домалату, орындық астынан еңбектеп өту.	1
6	Гимнастикалық ұзын орындық үстінен екі қолын жанына созып тепе-тендікті сақтап жүріп өту. Заттар үстінен аттап өту.	1
7	Гимнастикалық ұзын орындық үстінен екі қолын жанына созып тепе-тендікті сақтап жүріп өту. Заттар үстінен аттап өту.	1
8	Заттар үстінен аттап өту.	1
9	Заттар үстінен аттап өту.	1
10	Гимнастикалық ұзын орындық үстінен екі қолын жанына созып тепе-тендікті сақтап жүріп өту, заттар үстінен аттап өту.	1
11	Гимнастикалық ұзын орындық үстінен екі қолын жанына созып тепе-тендікті сақтап жүріп өту, заттар үстінен аттап өту.	1
12	Гимнастикалық ұзын орындық үстінен екі қолын жанына созып тепе-тендікті сақтап жүріп өту, заттар үстінен аттап өту.	1
13	Гимнастикалық ұзын орындық үстінен жатып жылжу, допты басынан асыра лақтыру.	1
14	Гимнастикалық ұзын орындық үстінен жатып жылжу, допты басынан асыра лақтыру.	1
15	Гимнастикалық ұзын орындық үстінен жатып жылжу, допты басынан асыра лақтыру.	1
16	Кедір-бұдыр тақтай үстімен жүру, тіке қойылған құрсаудан өту.	1
17	Кедір-бұдыр тақтай үстімен жүру, тіке қойылған құрсаудан өту.	1
18	Кедір-бұдыр тақтай үстімен жүру, тіке қойылған құрсаудан өту.	1
19	Доға астымен еңбектеу, қосаяқтап заттар арасымен секіру.	1
20	Доға астымен еңбектеу, қосаяқтап заттар арасымен секіру.	1
21	Доға астымен еңбектеу, қосаяқтап заттар арасымен секіру.	1
22	Басымен 4 м қашықтықтағы қақпаға допты домалатып апару.	1
23	Басымен 4 м қашықтықтағы қақпаға допты домалатып апару.	1
24	Екі аяғының арасына допты қысып алып секіру, екі қолына зат ұстап гимнастикалық орындық үстінен жүріп өту.	1
25	Екі аяғының арасына допты қысып алып секіру, екі қолына зат ұстап гимнастикалық орындық үстінен жүріп өту.	1
26	Екі аяғының арасына допты қысып алып секіру, екі қолына зат ұстап гимнастикалық орындық үстінен жүріп өту.	1
27	Допты қатар қойылған заттар арасынан домалату, құм салынған қапшықты себетке лақтыру.	1
28	Допты қатар қойылған заттар арасынан домалату, құм салынған қапшықты себетке лақтыру.	1
29	Тіке тұрған құрсаулардан денесін тигізбей өту, биікке ілінген затқа секіріп қолын тигізу.	1
30	Тіке тұрған құрсаулардан денесін тигізбей өту, биікке ілінген затқа секіріп қолын тигізу.	1
31	Тіке тұрған құрсаулардан денесін тигізбей өту, биікке ілінген затқа секіріп қолын тигізу.	1
32	Гимнастикалық қабырға бойымен өрмелеу, қатар сызылған екі сызықтан секіру.	1
33	Гимнастикалық қабырға бойымен өрмелеу, қатар сызылған екі сызықтан секіру.	1
34	Қолдың көмегімен алға етпетінен жатып еңбектеу (3 м), гимнастикалық орындық үстімен текшелерден аттап жүру.	1

	Қолдың көмегімен алға етпетінен жатып еңбектеу (3 м), гимнастикалық орындық үстімен текшелерден аттап жүру.	1
6	Екі аяқ арасына допты қысып алып жүгіру, шектелген (4-5см сызық) кеңістіктен шықпай денесін тік ұстап жүру.	1
37	Екі аяқ арасына допты қысып алып жүгіру, шектелген (4-5см сызық) кеңістіктен шықпай денесін тік ұстап жүру.	1
38	Эстафеталық жарыстар. (велосипед, самокат, жарыс, затты тасу, кедергілерден өту)	1
39	Ұзын арқан бойымен тепе-тендікті сақтап жүру, тіке тұрған құрсаудан өту.	1
40	Ұзын арқан бойымен тепе-тендікті сақтап жүру, тіке тұрған құрсаудан өту.	1
41	Кедергілер қойылған (текшелер) гимнастикалық орындық үстінен тепе-тендікті сақтап жүріп өту, қатар жатқан жіптен секіріп өту.	1

«Ертөстік» ересектер тобы.

р/с	Тақырыбы	Сағаты
1	Ұзын және қысқа секіртпеден секіру.	1
2	5-6 метр қашықтыққа қос аяқтап секіру.	1
3	Жерге қойылған текшелерден аттап жүру, қатар қойылған 4 доға астынан еңбектеп өту.	1
4	Жерге қойылған текшелерден аттап жүру, қатар қойылған 4 доға астынан еңбектеп өту.	1
5	Жерге қойылған текшелерден аттап жүру, қатар қойылған 4 доға астынан еңбектеп өту.	1
6	Арқаға құм салынған қапшық қойып төрт тағандап еңбектеп жүру.	1
7	Арқаға құм салынған қапшық қойып төрт тағандап еңбектеп жүру.	1
8	Эстафеталық жарыстар: велосипед, самокат жарыс, затты тасу, кедергілерден өту.	1
9	Эстафеталық жарыстар: велосипед, самокат жарыс, затты тасу, кедергілерден өту.	1
10	Эстафеталық жарыстар: велосипед, самокат жарыс, затты тасу, кедергілерден өту.	1
11	Құрсаудан құрсауға секіру, қашықтыққа қапшықты лақтырып межеге түсіру.	1
12	Құрсаудан құрсауға секіру, қашықтыққа қапшықты лақтырып межеге түсіру.	1
13	Құрсаудан құрсауға секіру, қашықтыққа қапшықты лақтырып межеге түсіру.	1
14	Гимнастикалық қабырға бойымен өрмелеу, допты бастан асыра лақтыру.	1
15	Гимнастикалық қабырға бойымен өрмелеу, допты бастан асыра лақтыру.	1
16	40 см жіптің астынан қолды еденге тигізбей бүйірімен еңбектеу, көлбеу қойылған тақтай үстімен жүріп өту.	1
17	40 см жіптің астынан қолды еденге тигізбей бүйірімен еңбектеу, көлбеу қойылған тақтай үстімен жүріп өту.	1
18	40 см жіптің астынан қолды еденге тигізбей бүйірімен еңбектеу, көлбеу қойылған тақтай үстімен жүріп өту.	1
19	Қос қолмен допты жоғары жіптің үстінен лақтыру, аяқ арасына допты қысып жүгіру.	1
20	Қос қолмен допты жоғары жіптің үстінен лақтыру, аяқ арасына допты қысып жүгіру.	1
21	Құм салынған қапшықты лақтырып себетке түсіру, 20 см биіктіктен секіру.	1
22	Құм салынған қапшықты лақтырып себетке түсіру, 20 см биіктіктен секіру.	1

	Құм салынған қапшықты лақтырып себетке түсіру, 20 см биіктіктен секіру.	1
4	Арқаннан секіру, оң аяқпен және сол аяқпен секіру.	1
25	Арқаннан секіру, оң аяқпен және сол аяқпен секіру.	1
26	Орындық үстімен текшелерден аттап жүру, бірнеше құрсаулардан қос аяқтап секіру.	1
27	Орындық үстімен текшелерден аттап жүру, бірнеше құрсаулардан қос аяқтап секіру.	1
28	Құм салынған қапшықты себетке лақтырып түсіру.	1
29	Гимнастикалық қабырға бойымен сатыларды қалдырмай өрмелеу.	1
30	Гимнастикалық қабырға бойымен сатыларды қалдырмай өрмелеу.	1
31	Гимнастикалық қабырға бойымен сатыларды қалдырмай өрмелеу.	1
32	Гимнастикалық қабырға бойымен сатыларды қалдырмай өрмелеу.	1
33	Гимнастикалық қабырға бойымен сатыларды қалдырмай өрмелеу.	1
34	Эстафеталық жарыстар.	1
35	Эстафеталық жарыстар.	1
36	Эстафеталық жарыстар.	1
37	Велосипедпен, самокатпен жарыстар.	1
38	Велосипедпен, самокатпен жарыстар.	1
39	Алға жылжу арқылы қос аяқтап секіру (3-4 м дейін). Жұптасып тұрып допты бір-біріне домалату.	1
40	Алға жылжу арқылы қос аяқтап секіру (3-4 м дейін). Жұптасып тұрып допты бір-біріне домалату.	1
41	Алға жылжу арқылы қос аяқтап секіру (3-4 м дейін). Жұптасып тұрып допты бір-біріне домалату.	1
42	Допты бір қатарға қойылған заттар арасымен домалату, орындық астынан еңбектеп өту.	1
43	Допты бір қатарға қойылған заттар арасымен домалату, орындық астынан еңбектеп өту.	1
44	Гимнастикалық ұзын орындық үстінен екі қолын жанына созып тепе-теңдікті сақтап жүріп өту. Заттар үстінен аттап өту.	1
45	Гимнастикалық ұзын орындық үстінен екі қолын жанына созып тепе-теңдікті сақтап жүріп өту. Заттар үстінен аттап өту.	1
46	Гимнастикалық ұзын орындық үстінен екі қолын жанына созып тепе-теңдікті сақтап жүріп өту. Заттар үстінен аттап өту.	
47	Гимнастикалық ұзын орындық үстінен екі қолын жанына созып тепе-теңдікті сақтап жүріп өту, заттар үстінен аттап өту.	1
48	Гимнастикалық ұзын орындық үстінен екі қолын жанына созып тепе-теңдікті сақтап жүріп өту, заттар үстінен аттап өту.	1



Бекітемін:

«Балбөбек» бөбекжай

Балабақшасының меңгерушісі

Г.Таш

№1.29.08.2018 жс пед кеңестің шешімімен

«Мерей» ортаңғы тобының дене шынықтыру оқу қызметінің жылдық жоспары

Нұсқаушы: Алимбаева К

2018-2019 оқу жылы

№	Тақырыптар
1	Жүру түрлері-1 минут
2	Қимыл қозғалыс бұлшықет моторикасын дамыту .
3	Сызықтар арасымен ирек сызықпен жүру.
4	Табан мен алақанға сүйеніп төрттағандап еңбектеу.50 см жоғары көтерілген арқанның астынан өту
5	Алысқа дәлдеп лақтыруды үйрету (3,5-6,5 м кем емес)
6	Тепе – теңдікті сақтау.Қолын жоғары көтеріп аяқтың ұшымен тұру
7	Еденнен 20 -25 см тақтайдан аттап өту
8	Допты жерге лақтыру және қолымен қағып алу
9	Кішкене қапшықты төбесіне қойып, ұзын тақтаймен жүру
10	Ойлы – қырлы тақтаймен жүру, көлбеу тақтаймен жоғары төмен жүру
11	Құрсаудан еңбектеп өту
12	Допты бір – біріне төменнен лақтыру және қағып алу (1,5м қашықтықта)
13	Орта жылдамдықпен жүру 40-50 м жүгіру
14	Бір орнында тұрып екі аяқпен секіру
15	Қимыл –қозғалыс бұлшықет моторикасын дамыту
16	Бір-біріне қашық қойылған 5-6 доп арқылы аттап өту
17	Дене жаттығуларын орындау
18	Жылдамдатып және ақырын жүгіру
19	Аяқты алшақ қойып артқа алға секіру
20	Арқанның астымен еңбектеп өту
21	Қырлы тақтаймен жүру
22	Саптағы орнын табу
23	Сапқа тұру, кегль ойындарын үйрету
24	Заттар арасымен еңбектеу
25	жүру,жүгіру жаттығулары
26	Жүру,жүгіру, секіру жаттығуларын пысықтау
27	Бір аяқтап секіру
28	Жыланша заттарды айналып өту
29	Затты алысқа лақтыру
30	Еркін жүру дағдыларын қалыптастыру
31	Жүру,жүгіру әдістерін пысықтау
33	Допты домалату
34	Екі аяқтап басты затқа тигізу
35	Жүру,жүгіру әдістерін пысықтау
36	Еркін жүру жүгіру дағдыларын қалыптастыру
37	Еркін жүру жүгіру дағдыларын қалыптастыру

38	Жүру түрлері
39	Жүру секіру лақтыру жаттығулары
40	Допты бір – біріне домалату
41	Заттар арасымен тиіп кетпей жүру
42	Жүру, жүгіру түрлері
43	50см жоғары көтерілген арқан астымен еңбектеу
44	Жылдамдатып ақырын жүгіру
45	Еркін жүру, жүгіру
46	Шеңбер бойлап жүру
47	Нық кадаммен жүру
48	Бір аяқтан бір аяққа секіру
49	Өз бетінше сапқа тұру
50	Биік емес төбеден бір –бірінен сырғанату
51	Биік емес төбеден бір –бірінен сырғанату
52	Далада шанамен сырғанау
53	Далада шанамен сырғанау
54	Далада шанамен сырғанау
55	Далада шанамен сырғанау
56	Гимнастикалық қабырға бойымен жоғары өрмелеу және төмен түсуге үйрету.
57	Қалыпты, аяқтың ұшымен, тізені жоғары көтеріп бытырап жүгіруге үйрету.
58	Көлденең және көлбеу орындықта төрттағандап еңбектеу дағдысын дамыту.
59	Үрленген доп арқылы аттап өту
60	Заттарды лақтыру
61	Ішімен еңбектеу
62	Доптарды домалату, қағып алу, лақтыру
63	Еңбектеу
64	Өрмелеу
65	Секіру
66	Жүгіру, қағып алып жүгіру
67	Лақтыру
68	Жүру ережелері
69	Жүгу, секіру, лақтыру (2 м арақашықтық)
70	Гимнастикалық орындыктан еңбектеу
71	Аттап өту
72	Футбол
73	Сапқа тұру
74	Орындықта төрттағандап еңбектеу
75	Орта жылдамдықпен жүру, жүгіру
76	Кедергілер арасымен еңбектеу
77	Ішімен еңбектеу

78	Ішімен еңбектеу
79	Заттарды арасымен жүру, жүгіру
80	Гимнастикалық қабырғаға өрмелеу
81	Заттарды алысқа лақтыру
82	Сапқа тұру, допты лақтыру
83	Сызықтар арасымен жүру, секіру
84	Арқанның астынан еңбектеу
85	Ұзындыққа секіру
86	Аттап өту
87	Тепе- теңдікті сақтау
88	Төрттағандап еңбектеу
89	Тізесін бүгіп тұрып, аяқтарды кезекпен көтеру
90	Негізгі қимылдар
91	Лақтыру қағып алу
92	Ұзын тақтаймен жүру
93	Бір орнында тұрып секіру
94	Жүру, жүгіру, секіру жаттығулары
95	Бөрене
96	Саптағы өз орнын тауып алу
97	Бір орында тұрып , ұзындыққа секіру
98	8 м қашақтықта еңбектеу
99	Үш дөңгелекті велосипед және самокат тебу.
100	Үш дөңгелекті велосипед және самокат тебу
101	Жүру, жүгіру әдістерін қайталау.
102	Алға, кері, тез, баяу, адымдап жүру –жүгіру.
103	Допты домалату
104	Арқанмен алға еңбектеу
105	Аяқтың саусақтарымен жіпті жинау
106	Допты жоғары лақтыру, еденге ұру және қағып алу.
107	Баспалдақтан аттап өту
108	Биіктігі 40-45 см жіптің астынан еңбектеп өту

Бекітемін:



«Ақбота» ересек тобының дене шынықтыру оқу қызметінің жылдық жоспары

Нұсқаушысы: Алимбаева К.

№	Тақырыптар
1	Жүру түрлері-1 минут
2	Қимыл қозғалыс бұлшықет моторикасын дамыту .
3	Сызықтар арасымен ирек сызықпен жүру.
4	Табан мен алақанға сүйеніп төрттағандап еңбектеу.50 см жоғары көтерілген арқанның астынан өту
5	Алысқа дәлдеп лақтыруды үйрету (3,5-6,5 м кем емес)
6	Тепе – теңдікті сақтау.Қолын жоғары көтеріп аяқтың ұшымен тұру
7	Еденнен 20 -25 см тақтайдан аттап өту
8	Допты жерге лақтыру және қолымен қағып алу
9	Кішкене қапшықты төбесіне қойып, ұзын тақтаймен жүру
10	Ойлы – қырлы тақтаймен жүру, көлбеу тақтаймен жоғары төмен жүру
11	Құрсаудан еңбектеп өту
12	Допты бір – біріне төменнен лақтыру және қағып алу (1,5м қашықтықта)
13	Орта жылдамдықпен жүру 40-50 м жүгіру
14	Бір орнында тұрып екі аяқпен секіру
15	Қимыл –қозғалыс бұлшықет моторикасын дамыту
16	Бір-біріне қашық қойылған 5-6 доп арқылы аттап өту
17	Дене жаттығуларын орындау
18	Жылдамдатып және ақырын жүгіру
19	Аяқты алшақ қойып артқа алға секіру
20	Арқанның астымен еңбектеп өту
21	Қырлы тақтаймен жүру
22	Саптағы орнын табу
23	Сапқа тұру, кегль ойындарын үйрету
24	Заттар арасымен еңбектеу
25	жүру,жүгіру жаттығулары
26	Жүру,жүгіру, секіру жаттығуларын пысықтау
27	Бір аяқтап секіру
28	Жыланша заттарды айналып өту
29	Затты алысқа лақтыру
30	Еркін жүру дағдыларын қалыптастыру
31	Жүру,жүгіру әдістерін пысықтау
33	Допты домалату
34	Екі аяқтап басты затқа тигізу
35	Жүру,жүгіру әдістерін пысықтау
36	Еркін жүру жүгіру дағдыларын қалыптастыру
37	Еркін жүру жүгіру дағдыларын қалыптастыру

38	Жүру түрлері
39	Жүру секіру лақтыру жаттығулары
40	Допты бір – біріне домалату
41	Заттар арасымен тиіп кетпей жүру
42	Жүру, жүгіру түрлері
43	50см жоғары көтерілген арқан астымен еңбектеу
44	Жылдамдатып ақырын жүгіру
45	Еркін жүру, жүгіру
46	Шеңбер бойлап жүру
47	Нық кадаммен жүру
48	Бір аяқтан бір аяққа секіру
49	Өз бетінше сапқа тұру
50	Биік емес төбеден бір –бірінен сырғанату
51	Биік емес төбеден бір –бірінен сырғанату
52	Далада шанамен сырғанау
53	Далада шанамен сырғанау
54	Далада шанамен сырғанау
55	Далада шанамен сырғанау
56	Гимнастикалық қабырға бойымен жоғары өрмелеу және төмен түсуге үйрету.
57	Қалыпты, аяқтың ұшымен, тізені жоғары көтеріп бытырап жүгіруге үйрету.
58	Көлденең және көлбеу орындықта төрттағандап еңбектеу дағдысын дамыту.
59	Үрленген доп арқылы аттап өту
60	Заттарды лақтыру
61	Ішімен еңбектеу
62	Доптарды домалату, қағып алу, лақтыру
63	Еңбектеу
64	Өрмелеу
65	Секіру
66	Жүгіру, қағып алып жүгіру
67	Лақтыру
68	Жүру ережелері
69	Жүгу, секіру, лақтыру (2 м арақашықтық)
70	Гимнастикалық орындықтан еңбектеу
71	Аттап өту
72	Футбол
73	Сапқа тұру
74	Орындықта төрттағандап еңбектеу
75	Орта жылдамдықпен жүру, жүгіру
76	Кедергілер арасымен еңбектеу
77	Ішімен еңбектеу

78	Ішімен еңбектеу
79	Заттарды арасымен жүру, жүгіру
80	Гимнастикалық қабырғаға өрмелеу
81	Заттарды алысқа лақтыру
82	Сапқа тұру, допты лақтыру
83	Сызықтар арасымен жүру, секіру
84	Арқанның астынан еңбектеу
85	Ұзындыққа секіру
86	Аттап өту
87	Тепе- теңдікті сақтау
88	Төрттағандап еңбектеу
89	Тізесін бүгіп тұрып, аяқтарды кезекпен көтеру
90	Негізгі қимылдар
91	Лақтыру қағып алу
92	Ұзын тақтаймен жүру
93	Бір орнында тұрып секіру
94	Жүру, жүгіру, секіру жаттығулары
95	Бөрене
96	Саптағы өз орнын тауып алу
97	Бір орында тұрып , ұзындыққа секіру
98	8 м кашактықта еңбектеу
99	Үш дөңгелекті велосипед және самокат тебу.
100	Үш дөңгелекті велосипед және самокат тебу
101	Жүру, жүгіру әдістерін қайталау.
102	Алға, кері, тез, баяу, адымдап жүру –жүгіру.
103	Допты домалату
104	Арқанмен алға еңбектеу
105	Аяқтың саусақтарымен жіпті жинау
106	Допты жоғары лақтыру, еденге ұру және қағып алу.
107	Баспалдақтан аттап өту
108	Биіктігі 40-45 см жіптің астынан еңбектеп өту



Бекітемін:

«Балбөбек» бөбекжай

Балабақшасының меңгерушісі

Г.Таи

№1.29.08.2018 жс пед кеңестің шешімімен

«Рауан» II кіші тобының дене шынықтыру оқу қызметінің жылдық жоспары

Нұсқаушы: Алимбаева К

2018-2019 оқу жылы

«Рауан» II-кіші тобы.

	Тақырыбы	Сағаты
1	Менің балабақшам	1
2	Менің балабақшам	1
3	Менің балабақшам	1
4	Сапта бірінің артынан бірі жүру және жүгіру.	1
5	Жыланша арасы алшақ тұрған заттар арасымен еңбектеуді үйрету.	1
6	Қарама-қарсы отырып, аяқты алшақ ұстап допты домалату жаттығуларын орындауды қалыптастыру.	1
7	Тізені жоғары көтеріп жүру және аяқтың ұшымен жүгіруді дамыту.	1
8	Тепе-теңдікті сақтай отырып, бір-біріне 10 см қашықтықта орналасқан тақтай бойымен жүруді қалыптастыру.	1
9	Қарама-қарсы отырып, аяқты алшақ ұстап допты домалатуды дамыту.	1
10	Аралықты сақтай отырып жүру және жүгіру.	1
11	Допты қақпадан асыра лақтыру.	1
12	Тепе-теңдікті сақтай отырып, бір-біріне 10 см қашықтықта орналасқан тақтай бойымен жүру.	1
13	Сапта бір-біреуден жүру және жүгіру.	1
14	Қарама-қарсы отырып, аяқты алшақ ұстап допты домалатуды дамыту.	1
15	Тапсырманы орындай отырып, Сапта бір-біреуден жүру және жүгіру.	1
16	Бір-бірінен 10 см қашықтықта орналасқан тақтай бойымен жүру.	1
17	Қос аяқпен басты затқа тигізіп секіру.	1
18	Сапта бір-бірінің артынан жүру және секіру.	1
19	Тізені жоғары көтеріп жүру және аяқтың ұшымен жүгіру.	1
20	Тепе-теңдікті сақтай отырып, бір-біріне 10 см қашықтықта орналасқан тақтай бойымен жүру.	1
21	2-3м қашықтыққа алға жылжи отырып секіру.	1
22	Аралықты сақтай отырып жүру және секіру.	1
23	Допты қақпадан асыра лақтыру.	1
24	2-3м қашықтыққа алға жылжи отырып секіру дағдысын жетілдіру.	1
25	Бағытты өзгертіп жүру және жүгіру.	1
26	Еденге қойылған тақта бетімен еңбектеу.	1
27	Тұрған орнынан ұзындыққа секіру.	1
28	Қол мен аяқ қозғалыстарын үйлестіріп жүру және жүгіру.	1
29	Еңіс тақтай бойымен жүруде тепе-теңдікті сақтауды үйрету.	1
30	Екі қолмен жоғары бастан асыра лақтыру дағдысын дамыту.	1
31	Сапка бір-бірден, шеңберге шағын топпен қайта тұру.	1
32	Еңіс тақтай бойымен еңбектеуді жетілдіру.	1
33	Допты жоғары лақтыруды үйрету.	1
34	Шеңбер бойлап және тоқтап жүру және жүгіру.	1
35	Бөрененің үстімен еңбектеу.	1
36	Биіктігі 5-10 см заттан жерге секіру.	1
37	«Жыланша» заттарды айналып өтіп жүру және жүгіру.	1
38	Еңіс тақтай бойымен жүруде тепе-теңдікті сақтау.	1
39	Лақтырған допты қағып алуды жетілдіру.	1
40	Орындық аяқтарының арасымен еңбектеу.	1
41	Допты көлденең нысанға лақтыру	1
42	Қол ұстасып, арқаннан ұстап жүру және алаңның бір жағынан екінші жағына жүгіру.	1
43	Төбешікке шығып және одан түсіп саппен жүру және тұтас топпен сапка қайта тұру.	1
44	Допты тура нысанға лақтыру.	1
45	Биіктігі 5-10 см заттан жерге секіру.	1
46	Жүрелеп жүру және «жыланша» жүгіру.	1
47	Еңіс тақтай бойымен жүруде тепе-теңдікті сақтау.	1
48	Лақтырған допты қағып алуды жетілдіру.	1
49	Бұрылып жүру және алаңның бір жағынан екінші жағына жүгіру.	1

«Рауан» II-кiшi тобы.

	Тақырыбы	Сағаты
		1
1	Бөрененің үстімен еңбектеу.	1
2	Бұрылып жүру және алаңның бір жағынан екінші жағына жүгіру.	1
3	Төбешікке шығып және одан түсіп саппен жүру.	1
4	Төбешікке шығып және одан түсіп саппен жүру.	1
5	Төбешікке шығып және одан түсіп саппен жүру және тұтас топпен сапқа қайта тұру.	1
6	Қол ұстасып, арқаннан ұстап жүру.	1
7	Қол ұстасып, арқаннан ұстап жүру.	1
8	Қол ұстасып, арқаннан ұстап жүру.	1
9	«Жыланша» заттарды айналып өтіп жүру және жүгіру.	1
10	«Жыланша» заттарды айналып өтіп жүру және жүгіру.	1
11	«Жыланша» заттарды айналып өтіп жүру және жүгіру.	1
12	Нық қадаммен алға жүру және түрлі бағытта жүгіру.	1
13	Нық қадаммен алға жүру және түрлі бағытта жүгіру.	1
14	Нық қадаммен алға жүру және түрлі бағытта жүгіру.	1
15	Нық қадаммен артқа жүру және жылдам (10-20 м) жүгіру.	1
16	Нық қадаммен артқа жүру және жылдам (10-20 м) жүгіру.	1
17	Бір аяқтан бір аяққа секіру.	1
18	Көлденең нысанаға лақтыру.	1
19	Еденде тігінен тұрған құрсаудан еңбектеп өту.	1
20	Алысқа лақтыру.	1
21	Тура жолмен жүруде тепе-теңдікті сақтау.	1
22	Еденде тігінен тұрған құрсаудан еңбектеп өту.	1
23	Биіктігі 5-10 см заттан жерге секіру.	1
24	Тура нысанаға оң қолмен лақтыру.	1
25	Доғаның астымен өрмелеу.	1
26	Тақтай бойымен тепе-теңдік сақтап жүру.	1
27	Шеңбердегі өз орнын тауып сапқа қайта тұру және баяу қарқынды (50-60 сек) жүгіру.	1
28	Гимнастикалық қабырға бойымен жоғары өрмелеу және түсу.	1
29	Өз бетінше сапқа тұру және тізені жоғары көтеріп жүру.	1
30	Өз бетінше сапқа тұру және тізені жоғары көтеріп жүру.	1
31	Өз бетінше сапқа тұру және тізені жоғары көтеріп жүру.	1
32	Арқан бойымен жүру кезінде тепе-теңдікті сақтау.	1
33	Қос аяқпен аяқтарды қосып қойып секіру.	1
34	Гимнастикалық қабырға бойымен жоғары өрмелеу және түсу.	1
35	Нық қадаммен алға және артқа жүру.	1
36	Нық қадаммен алға және артқа жүру.	1
37	Нық қадаммен алға және артқа жүру.	1
38	Өз бетінше сапқа тұру және тізені жоғары көтеріп жүру.	1
39	Өз бетінше сапқа тұру және тізені жоғары көтеріп жүру.	1
40	Өз бетінше сапқа тұру және тізені жоғары көтеріп жүру.	1
41	Шеңбердегі өз орнын тауып сапқа қайта тұру және баяу қарқынды (50-60 сек) жүгіру.	1
42	Шеңбердегі өз орнын тауып сапқа қайта тұру және баяу қарқынды (50-60 сек) жүгіру.	1
43	Шеңбердегі өз орнын тауып сапқа қайта тұру және баяу қарқынды (50-60 сек) жүгіру.	1
44	Өз бетінше сапқа тұру және тізені жоғары көтеріп жүру.	1
45	Өз бетінше сапқа тұру және тізені жоғары көтеріп жүру.	1
46	Өз бетінше сапқа тұру және тізені жоғары көтеріп жүру.	1
47	Шеңбердегі өз орнын тауып сапқа қайта тұру және баяу қарқынды (50	1
48	Шеңбердегі өз орнын тауып сапқа қайта тұру және баяу қарқынды (50	1
49	Шеңбердегі өз орнын тауып сапқа қайта тұру және баяу қарқынды (50	1
50	Нық қадаммен алға және артқа жүру.	1
51	Нық қадаммен алға және артқа жүру.	1
52	Нық қадаммен алға және артқа жүру.	1

	Еденде тігінен тұрған құрсаудан еңбектеп өту.	1
	Алысқа лақтыру.	1
	Алысқа лақтыру.	1
6	Допты педагоктан 1-1,5 м арақашықтыққа лақтыру.	1
57	Допты педагоктан 1-1,5 м арақашықтыққа лақтыру.	1



№1.29.08.2018 ж. пед кеңестің шешімімен

«Аружан»І кіші тобының дене шынықтыру оқу қызметінің жылдық жоспары

Нұсқаушы: Алимбаева К

2018-2019 оқу жылы

«Аружан» I-кіші тобы.

	Тақырыбы	Сағаты
		1
		1
1	Менің балабақшам	1
2	Менің балабақшам	1
3	Менің балабақшам	1
4	Менің достарым	1
5	Менің достарым	1
6	Менің достарым	1
7	Жүру қарқынды өзгерте отырып жүру.	1
8	Кедергілі жазықтық бетімен еңбектеуді дамыту.	1
9	Жүру, кедергілерден аттап өту.	1
10	Жүру, кедергілерден аттап өту.	1
11	Құрсаудан құрсауға аттау.	1
12	Бағдар бойынша жүру.	1
13	Бағдар бойынша жүру.	1
14	Доғаның астымен доптарды домалату.	1
15	Жәй жүру, жіптің бойымен жүру.	1
16	Жәй жүру, жіптің бойымен жүру.	1
17	Жәй жүру, орындық астымен еңбектеу.	1
18	Жұптасып жүру.	1
19	Жұптасып жүру.	1
20	Жұптасып жүру, допты нысанға лақтыру.	1
21	Жүру бағытты өзгерте жүру.	1
22	Гимнастикалық орындықтың үстімен жүру.	1
23	Баяу жүріп еркін тыныс алу.	1
24	Жүру, таяқтан аттап өту.	1
25	Жүру, таяқтан аттап өту.	1
26	Жүру, доптарды домалатуды дамыту.	1
27	Шенбер бойымен жүру. Еніс тактай үстімен еңбектеу.	1
28	Шенбер бойымен жүру. Жүгіру.	1
29	Шенбер бойымен жүру. Мінбеге өрмелеу.	1
30	Еніс тактайдың үстімен еңбектеу. Шенберден шенберге аттау.	1
31	Шағын топқа бөлініп жүгіру.	1
32	Шағын топқа бөлініп жүгіру.	1
33	Шағын топқа бөлініп жүгіру.	1
34	Жүру, қарқынды өзгерте жүру.	1
35	Жүру, қарқынды өзгерте жүру.	1
36	Жүру, қарқынды өзгерте жүру.	1
37	Екі қолмен (1-1,5м. ара қашықтық) нысанаға допты лақтыру.	1
38	Екі қолмен (1-1,5м. ара қашықтық) нысанаға допты лақтыру.	1
39	Екі қолмен (1-1,5м. ара қашықтық) нысанаға допты лақтыру.	1
40	30-40 сек бойында үзіліссіз жүгіру.	1
41	30-40 сек бойында үзіліссіз жүгіру.	1
42	Жай жүру, жіптің бойымен жүру, әртүрлі қарқынмен жүгіру.	1
43	Жай жүру, жіптің бойымен жүру, әртүрлі қарқынмен жүгіру.	1
44	Жай жүру, жіптің бойымен жүру, әртүрлі қарқынмен жүгіру.	1
45	Бірінің соңынан бірі (20 см дейін) жүгіру.	1
46	Бірінің соңынан бірі (20 см дейін) жүгіру.	1
47	Бірінің соңынан бірі (20 см дейін) жүгіру.	1
48	Жүру, бағдар бойынша жүру.	1
49	Жүру, бағдар бойынша жүру.	1

«Аружан» І-кіші тобы.

	Тақырыбы	Сағаты
1	30-40 сек бойында үзіліссіз жүгіру.	1
2	Жүру, бағдар бойынша жүру.	1
3	Шеңбер бойымен қол ұстасып жүру.	1
4	Жүру. Жан-жаққа жүру.	1
5	Шеңбер бойымен қол ұстасып жүру.	1
6	Шеңбер бойымен қол ұстасып жүру.	1
7	Жүру. Жан-жаққа жүру.	1
8	Жүру. Жан-жаққа жүру.	1
9	Жұптасып жүру, ирелендеген баудың бойымен еркін жүру. Шағын топпен жүгіру.	1
10	Жұптасып жүру, ирелендеген баудың бойымен еркін жүру.	1
11	Жұптасып жүру, ирелендеген баудың бойымен еркін жүру.	1
12	Баяу, жылдам, адымдап жүру.	1
13	Баяу, жылдам, адымдап жүру.	1
14	Баяу, жылдам, адымдап жүру.	1
15	Әртүрлі қарқынмен жүру, жүруден жүгіруге және керісінше ауысу.	1
16	Әртүрлі қарқынмен жүру, жүруден жүгіруге және керісінше ауысу.	1
17	Әртүрлі қарқынмен жүру, жүруден жүгіруге және керісінше ауысу.	1
18	Жүру. Жан-жаққа жүру.	1
19	Жүру. Жан-жаққа жүру.	1
20	Бүкіл топпен жұптасып, қарқынды өзгерте отырып жүру.	1
21	Бүкіл топпен жұптасып, қарқынды өзгерте отырып жүру.	1
22	Бүкіл топпен жұптасып, қарқынды өзгерте отырып жүру.	1
23	Жай жүру, жіптің бойымен жүру, әртүрлі қарқынмен жүгіру.	1
24	Жай жүру, жіптің бойымен жүру, әртүрлі қарқынмен жүгіру.	1
25	Жай жүру, жіптің бойымен жүру, әртүрлі қарқынмен жүгіру.	1
26	Жүру, кедергілерден аттап жүру.	1
27	Жүру, кедергілерден аттап жүру.	1
28	Жүру, кедергілерден аттап жүру.	1
29	Жүру. Таяқтан аттап өту.	1
30	Жүру. Таяқтан аттап өту.	1
31	Жүру. Таяқтан аттап өту.	1
32	Жүру. Көтерілген арқаннан аттап жүру.	1
33	Жүру. Көтерілген арқаннан аттап жүру.	1
34	Жүру. Көтерілген арқаннан аттап жүру.	1
35	Ирелендеген жолдың бойымен еркін жүру.	1
36	Ирелендеген жолдың бойымен еркін жүру.	1
37	Ирелендеген жолдың бойымен еркін жүру.	1
38	Жұптасып жүру, бағытты өзгертіп жүгіру.	1
39	Жұптасып жүру, бағытты өзгертіп жүгіру.	1
40	Жұптасып жүру, бағытты өзгертіп жүгіру.	1
41	Жүру, кедергілерден аттап жүру.	1
42	Жүру, кедергілерден аттап жүру.	1
43	Жүру, кедергілерден аттап жүру.	1
44	Жұптасып жүру, ирелендеген баудың бойымен еркін жүру.	1
45	Жұптасып жүру, ирелендеген баудың бойымен еркін жүру.	1
46	Жұптасып жүру, ирелендеген баудың бойымен еркін жүру.	1
47	Жүру, қарқынды өзгерте отырып жүру.	1
48	Жүру, қарқынды өзгерте отырып жүру.	1
49	Жүру, қарқынды өзгерте отырып жүру.	1
50	Жүру. Жан-жаққа жүру.	1
51	Жүру. Жан-жаққа жүру.	1
52	Жүру. Жан-жаққа жүру.	1
53	Ирелендеген баудың бойымен еркін жүру.	1
54	Ирелендеген баудың бойымен еркін жүру.	1
55	Ирелендеген баудың бойымен еркін жүру.	1
56	Жұптасып жүру, бағытты өзгертіп жүгіру.	1
57	Жұптасып жүру, бағытты өзгертіп жүгіру.	1