

ПЕРСПЕКТИВТІК ЖОСПАР 2023-2024 ОҚУ ЖЫЛЫ.
Мектепалды тобы

№	айы	Ұйымдастырылған іс-әрекеттің мақсаты	Сағат саны
1	Қыркүйек	<p>Заттарды аттау арқылы тепе-теңдікті сақтау және дұрыс қалыпты ұстауды үйретуді жалғастыру. Заттардың арасымен «жыланша» жүру, екі аяқпен секіруді жаттықтыру, екі аяқты бір уақытта еденнен серпіліп дағдысын дамытуды жалғастыру. Кеңістікті бағдарлануын, күш-қуатын дамыту. Дене шынықтыруға қызығушылықтарын қалыптастыру, ұйымшылдыққа тәрбиелеу.</p> <p>Допты алға және жоғары лақтыруды және екі қолмен қағып алуды үйрету. Шеңбер бойымен бұрылыспен орнында секіруді орындау қабілетін шыңдау, бір уақытта екі аяқпен еденнен күшті серпіліп дағдысын дамытуды жалғастыру. Кеңістікті бағдарлауды, ептілікті және жылдамдықты дамыту. Өз денсаулығына құндылықпен негізделген көзқарасты қалыптастыру.</p> <p>Допты бір-біріне беру арқылы қатарға, сапқа, шеңберге құрастыру элементтері бар ашық ауада ойындар. Ойынға қызығушылықты ояту, бастамашылдық таныту. Жылдамдық, ептілік, төзімділік сияқты физикалық қасиеттерді дамыту.</p> <p>Допты екі қолмен лақтыруға және қағып алуға жаттықтыру. Белгі бойынша қатарда, сапта, шеңберде қалыптасу жаттығуларын күшейту. Кеңістікте бағдарлауды дамыту. Ептілік пен өзін-өзі бақылау дағдыларын дамыту; спорт пен салауатты өмір салтын ұстануды дамыту.</p> <p>Әр адым допты алдына және артында жылжыта отырып, орындықта жүруді үйрету, динамикалық тепе-теңдікті сақтау қабілетін дамыту. Заттардың арасында «жыланша» екі аяқпен секіру дағдыларын дамыту. Дене шынықтыру қызығушылықтарын арттырып, ұйымшылдыққа тәрбиелеу.</p> <p>Жүгіру, белгі бойынша тоқтау, қозғалыс бағытын өзгерту және жарыс элементтері бар таза ауадағы ойындар. Балалардың ойынға белсене қатысуға құштарлығын қалыптастыру. Кеңістікті бағдарлауды, ептілікті және жылдамдықты дамыту.</p> <p>Қапшықты тізенің арасына қысып, 3 м қашықтықта алға жылжып, екі аяқпен секіруді үйрету. Допты алға және жоғары лақтыру, екі қолмен қағып алу дағдыларын жетілдіру. Қозғалыстарды үйлестіруді, ептілікті, зейінді дамыту. Ұстамдылыққа, тәртіптілікке, бір-біріне деген достық қарым-қатынасқа тәрбиелеу.</p> <p>Допты жұппен бір-біріне 1,5 м қашықтықтан лақтыруды үйрету, лақтыру бағытын сақтай білуді жетілдіру. Күшті серпілу дағдыларын дамыта отырып, екі аяқпен жіптер арқылы секіруге жаттықтыру. Зал кеңістігінде ептілікті, көзді, бағдарлауды дамыту. Мейірімділікке, ұйымшылдыққа тәрбиелеу.</p>	<p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p>

		<p>Доптармен эстафеталық жарыстар, жүгіруге, секіруге арналған ойындар. Достыққа, өзара көмекке, қызығушылыққа, ойынға белсенді қатысуға ынтасын арттыру. Ептілік пен ұйымшылдыққа, эстафета ережесін сақтай білуге тәрбиелеу. Өзін-өзі жетілдіру мотивациясын және салауатты өмір салтын әдетке айналдыру.</p> <p>Кең және кіші қадамдармен жүгіруді жаттықтыру, жүгіру кезінде қол және аяқ қимылдарын үйлестіру. Гимнастикалық орындықта етпетінен жорғалау. Ептілік, төзімділік, қол бұлшықеттерін дамыту. Бір-біріне деген құндылық көзқарасты, спортпен шұғылдануға ынтасын арттыру.</p> <p>Көлденең нысанаға ұсақ заттарды лақтыруды үйрету. Арқан арқылы екі аяқпен бүйірімен секіру дағдыларын дамыту және жігерлі итермелеу дағдыларын дамыту. Ептіліктерді, көзді, зейінді шоғырландыру қабілетін дамыту. Ұйымшылдыққа, тәртіпке тәрбиелеу.</p> <p>Таза ауада жүгіру және бағытты өзгертіп жүгіру, баскетбол элементтері бар ойындар ойнау. Шыдамдылыққа, ептілікке, жылдамдыққа тәрбиелеу. Дене шынықтыруға қызығушылықтарын арттыру, ұйымшылдыққа, тәртіптілікке тәрбиелеу.</p>	1 1 1
2	Қазан	<p>Баланың көтерілген қолынан 25 см жоғары ілулі тұрған затқа (қоңырауға) қол созу арқылы биікке секіруге үйрету. Арқан бойымен бүйірлі қадамымен жүру кезінде динамикалық тепе-теңдікті сақтауды үйретуді жалғастыру. Кеңістікті бағдарлауды және күшті дамыту.</p> <p>Допты баспен 5 метр қашықтыққа итеріп, алға бағытта төрт аяқпен жорғалауды үйрету. Құрсау арқылы жан-жаққа өтуге жаттықтыру. Қозғалыстар мен кеңістікті өзін-өзі бақылау дағдыларын дамыту. Салауатты өмір сүруге деген құштарлықты, салауатты өмір салтын ұстануға тәрбиелеу. Қозғалыс дағдыларын дамыту: ептілік, қозғалыстарды үйлестіру.</p> <p>Сапта, қатарда, шеңберде қалыптасу элементтері бар ойындар, таза ауадағы ойындарға қызығушылықты дамыту. Таныс ойындарды ұйымдастыруда дербестік пен бастаманы дамыту. Өз әрекетін басқа ойыншылардың әрекеттерімен үйлестіру қабілетін дамыту. Бір-біріне деген достық көзқарасты тәрбиелеу.</p> <p>Тепе-теңдікті сақтай отырып, басына құмы бар қапшықшаны қойып, орындықта жүруді үйрету. Көтерілген қолдың үстінде ілулі тұрған затқа (қоңырау) қол созу арқылы биіктікке секіруді күшейту. Кеңістікті бағдарлауды, үйлестіруді және итермелеуді дамыту. Қарым-қатынас дағдыларын, бірге ойнауға деген ұмтылысты дамыту.</p> <p>Заттардың арасында кезектесіп оң және сол аяқпен секіруге үйрету. Керілген тордың үстінен допты лақтыруға жаттықтыру. Ептілік, күш, төзімділік, дербестікті дамыту. Ұйымшылдыққа, тәртіпке тәрбиелеу.</p> <p>Тапсырмаларды орындай отырып, шеңбер бойымен жүгіру ойындары. Дене шынықтыру сабағына қызығушылықты ояту, дене шынықтыру жаттығуларының пайдасы туралы түсініктерін кеңейту. Кеңістікті бағдарлауды және қозғалыстарды үйлестіруді дамыту. Жауапкершілік, өзара түсіністік, топта жұмыс істеу дағдыларын дамыту.</p>	1 1 1 1 1 1

		Керілген тор арқылы допты лақтыру дағдыларын бекіту. Оң және сол аяқпен заттарды кезектесіп секіруге жаттықтыру. Уақыт пен кеңістік туралы түсінігін көрсете отырып, жаттығуларды дұрыс және тиімді орындау қабілеттерін жетілдіруді жалғастыру. Ұйымдастырушылық және коммуникативті дағдыларды дамыту.	1
		Қатар орналасқан заттардың арасына фитболды домалату дағдыларын жетілдіру. 20 см биіктікке секіру қабілетін дамыту. Қол-аяқ қимылдарын үйлестіру қабілеттерін арттыру, ептілікті, төзімділікті, қол бұлшық еттерін дамыту. Ұйымшылдықты, жинақылықты дамыту.	1
		Жүгіру, секіру және доптармен эстафеталық жарыстар. Балаларды жарыс элементтері бар ойындарға қатысуға құштарлығын қалыптастыру. Кеңістікте бағдарлауды, байланысты қозғалыстарды орындау дағдысын, қозғалыс қасиеттерін дамыту. Дене шынықтыруға қызығушылықтарын арттыру.	1
		Кең және кіші қадамдармен жүгіруді үйрету, қолдар мен аяқтардың қимылдарын үйлестіруді жақсарту. Гимнастикалық орындықта ішпен жорғалауды күшейту, қолдармен тартылу. Ептілік, төзімділік, қол бұлшықеттерін дамыту. Бір-біріне достық көзқарасты және спортпен айналысуға ынтасын арттыру.	1
		Құмы бар қапшықшаны алысқа лақтыруды үйрету. Гимнастикалық орындықта ішімен жорғалау, қолымен тартылу. Кеңістікте бағдарлауды, байланысты қозғалыстарды орындау дағдысын, ептілікті, қол күшін дамыту.	1
		Баскетбол элементтері бар таза ауадағы ойындар, кеудеден екі қолмен бір-біріне доп лақтыру. Спорттық ойындарға қызығушылықтарын ояту. Ептілік, қозғалыстарды үйлестіру. Спортпен шұғылдануға деген құштарлыққа тәрбиелеу.	1
3	Қараша	Гимнастикалық қабырғадан екінші қабырғаға өту арқылы бірдей көтерілуді үйрету. Оң және сол аяқпен жіптер мен сызықтар арқылы секіруге жаттықтыру. Координация қабілеттерін, ептілікті, батылдықты дамыту. Ұстамдылыққа, тәртіптілікке, бір-біріне деген достық қарым-қатынасты тәрбиелеу.	1
		Баскетбол ойынының элементтерін үйрету – допты екі қолмен кеудеден бір-біріне лақтыру, 1,5 м қашықтықтан тік нысанаға лақтыру. Кеңістікті бағдарлауды және қозғалыстарды үйлестіруді дамыту. Жауапкершілік, өзара түсіністік, топта жұмыс жасау дағдыларын дамыту.	1
		Таза ауада жүгіру элементтері бар, допты бір-біріне беру ойындары, қатарға, сапқа, шеңберге тұруға жаттықтыру. Ойынға деген қызығушылықты ояту, бастамашылдық пен шығармашылықты көрсету. Ептілік, күш, төзімділік, қозғалыс тәжірибесін пайдалана білу, командада тапсырмаларды орындау және эстафеталық жарыстар мен ашық ойындар ережелерін сақтау.	1
		Пресс жаттығуларын жұппен орындауды үйрену. Қозғалыс бағытын өзгерте отырып, белгі бойынша ойындарда жүруге және жүгіруге жаттықтыру. Шапшаңдықты, күш-қуатты, зейінді және төзімділікті дамыту. Дербестікке тәрбиелеу, дене шынықтыруға қызығушылықтарын арттыру.	1

		<p>Допты бір қолмен еденге лақтырып, екі қолмен қағып алуды үйрету. Әртүрлі жылдамдықпен, тоқтау арқылы белгі бойынша жүру мен жүгіруге жаттықтыру. Қозғалыс координациясын дамыту. Ұйымшылдыққа, төзімділікке тәрбиелеу.</p>	1
		<p>Жүгіру және секіру элементтері бар эстафеталық жарыстар. Дене қасиеттерін, ойындарға қатысуға ұмтылуды, кеңістікті бағдарлауды, қозғалыстарды үйлестіруді дамыту. Жауапкершілік, өзара түсіністік, топта жұмыс жасау дағдыларын дамыту.</p>	1
		<p>Оң және сол аяқпен кезек-кезек жіптер мен сызықтардан секіруге жаттықтыру. Құрсауға әр түрлі тәсілдермен өту қабілетін шыңдау. Кеңістікті бағдарлау және ептіліктерін дамыту. Жаттығуларды дұрыс және тиімді орындау қабілеттерін жетілдіруді жалғастыру. Ұйымдастырушылық және коммуникативті дағдыларды дамыту.</p>	1
		<p>Допты жіп арқылы жоғары лақтыруды және оны екі қолмен, бір қолмен (оң және сол жақта кезектесіп) ұстауды үйрену. Қозғалыс бағытын өзгерте отырып, белгі бойынша жүру және жүгіру жаттығуларын жалғастыру. Шапшаңдықты, кеңістікті бағдарлауды, қозғалыстарды үйлестіруді дамыту. Жауапкершілікке, өзара түсіністікке тәрбиелеу.</p>	1
		<p>Таза ауадағы ойындар, доппен, жүгіру, секіру, элементтері бар эстафеталар. Балаларды бастамашылыққа, ойындарды өз бетінше ұйымдастыруға үйрету. Кеңістікті бағдарлауды, байланысты қимылдарды орындау дағдысын, қозғалыс қасиеттерін дамыту. Дене шынықтыруға қызығушылықтарын дамыту.</p>	1
		<p>Пресс жаттығуларын жұппен орындау қабілеттерін бекіту. Допты жіп арқылы жоғары лақтыру және екі қолмен ұстауды жетілдіру. Шапшаңдықты, зейінді және төзімділікті, тапқырлықты дамыту. Бір-біріне деген достық қарым-қатынасқа тәрбиелеу.</p>	1
		<p>Бір және екі аяқпен 40 см қашықтықта құрсаудан құрсауға секіруге жаттықтыру. Көтерілген тірекпен жүру кезінде тепе-теңдікті және дұрыс дене қалпын сақтай отырып, заттарды аттап өту қабілеттерін жетілдіру. Ұйымшылдыққа, тәртіпке тәрбиелеу.</p>	1
		<p>Баскетбол элементтері бар ойындар: допты бастың артынан екі қолмен бір-біріне лақтыру (қашықтық 1,5-2 м). Допты екі қолмен заттардың арасында домалату (қашықтық 4м), 1,5м қашықтықтан тік нысанаға лақтыруға жаттықтыру. Шыдамдылық пен ептілікке тәрбиелеу. Дене шынықтыруға қызығушылықтарын қалыптастыру, ұйымшылдыққа, тәртіпке тәрбиелеу.</p>	1
4	Желтоқсан	<p>Заттардың арасына «жыланша» төрт аяқпен жорғалауға жаттықтыру. Екі қолмен заттардың арасынан допты домалату (қашықтық 4 метр) қабілеттерін шыңдау, аяқ-қол қимылдарын үйлестіру, ептілік пен төзімділікті дамыту. Спорттық ойындарға қызығушылық пен тәртіпке тәрбиелеу.</p>	1
		<p>Асықтарды 2-2,5 метр қашықтықтағы нысанаға лақтыруды үйрету. Гимнастикалық орындыққа ішімен тартылу жаттығуларын орындау. Ұлттық ойындарға қызығушылықтарын арттыру, ойында дене қасиеттерін (жылдамдық, күш, ептілік, көз, төзімділік) дамыту.</p>	1
			1

	<p>Қазақтың ұлттық ойындары жүгірумен, әртүрлі тапсырмалармен ойнау. Ұлттық ойындарға, жарыс ойындарына қызығушылықтарын, дене қасиеттерін: ептілікке, жылдамдыққа, күшке тәрбиелеу. Отансүйгіштікке, тарихқа құндылық көзқарасқа, әлсіздерге көмекке келуге ұмтылуға тәрбиелеу.</p> <p>Асықтарды көлденең нысанаға 2-2,5 метр қашықтықта лақтыруды үйретуді жалғастыру. Дене қасиеттерін дамыту, түрлі ұлттық ойындарға қызығушылықтарын ояту. Ұстамдылыққа, тәртіптілікке, бір-біріне деген достық қарым-қатынасқа тәрбиелеу.</p> <p>Допты бір қолмен еденге лақтырып, екі қолмен қағып алу дағдыларын бекіту. Белгі бойынша тоқтау, жүру және жүгіру, қозғалыс бағытын өзгерту, ептілік, қозғалыстарды үйлестіру, зейін қою, қозғалыс тәжірибесін командалық ойында пайдалана білу дағдыларын дамыту. Құрбыларымен спортпен шұғылдануға деген құштарлығын тәрбиелеу.</p> <p>Нысанаға лақтыру, жүгіру және секіру арқылы қысқы маусымдағы қимылдық ойындар. Дене қасиеттерін дамыту: жылдамдық, төзімділік, ептілік. Салауатты өмір салтын ұстануға және алған дағдыларын болашақта қолдануға ынталандыру.</p> <p>Шағын және кең қадамдармен жүгіруді жаттықтыру. Допты екі қолмен заттардың арасында домалату дағдыларын бекіту. Спорттық ойындарға қызығушылықтарын ояту. Қозғалыс дағдыларын дамыту, жауапкершілікке, өзара түсіністікке тәрбиелеу.</p> <p>Тепе-теңдік жаттығуларын жетілдіру, басына құмы бар қапшықшаны қойып арқанмен бүйірімен жүру. 3-4 метр қашықтықта, екі аяқпен тізе арасына қапты қысып, алға секіру дағдыларын дамыту. Қозғалыстарды үйлестіруді, ептілікті, күшті дамыту.</p> <p>Нысанаға заттарды лақтыра отырып, бәсекелестік сипаттағы элементтері бар қимылдық ойындар. Жылдамдыққа, ептілікке, көзге, салауатты өмір сүру дағдыларын дамыту. Дене шынықтырумен, қозғалыс тәжірибесін командалық ойында таныстыру.</p> <p>Бір орыннан биіктікке секіруді жаттықтыру. Допты екі қолмен бастың артынан тор арқылы лақтыру дағдысын дамыту. Балаларды бастамашылық пен шығармашылық таныта отырып, өздеріне таныс ойындарды ұйымдастыруға үйретуді жалғастыру. Достыққа, жағымды көзқарасқа, басқаларға құрметпен қарауға тәрбиелеу.</p> <p>Гимнастикалық орындықта етпетімен жорғалап, қолдарымен тартылу жаттығулары. Жүру және жүгіру жаттығуларын жалғастыру, бағытты өзгертіп және белгі бойынша қатарға, сапқа немесе шеңбер құру. Шыдамдылық пен ептілікті дамыту.</p> <p>Хоккей элементтерін үйрету, шайбаны таяқпен берілген бағытта домалату, қақпаға домалату. Жарыс ойындарына және қысқы спорт түрлеріне қызығушылықтарын арттыру. Дене қасиеттерін дамыту: ептілік, жылдамдық, көз. Отансүйгіштікке, өз мүддесін ұжымның мүддесіне құрметтей білуге тәрбиелеу.</p>	1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	
5	Қаңтар	<p>Гимнастикалық қабырғадан диагональ бойынша түсуге үйретуді жалғастыру, аралықтан аралыққа өту. Жылдамдықты арттырмай немесе баяулатпай қысқа қадамдар жасап, ырғақты жүгіру қабілетін арттыру. Кез келген бағытта футболдарды (доптарды) домалату. Жалпы төзімділікті, ұтымды тыныс алу дағдыларын дамыту.</p>	1

	<p>Бір-бірінен 80 см қашықтықта бір қатарға қойылған кеглялар арасында доптарды домалату жаттығулары. Заттардың үстіне өту арқылы білек пен тізде тірекпен төрт тағандап жорғалауды орындау қабілетін бекіту. Ептіліктерді, кеңістікте бағдарлауды дамыту</p>	1 1
	<p>Хоккей элементтерін меңгеру. Шайбаны таяқпен берілген бағытта жүргізу, оны қақпаға соғу. Жаттығулар арқылы дененің төзімділігін арттыру. Кеңістікте бағдарлауды, төзімділікті дамыту (таза ауада).</p>	1
	<p>Гимнастикалық қабырғаға өрмелеу, диагональ бойынша аралықтан аралыққа жылжу. Екі аяқпен секіру, допты тізе арасына салып жүру жаттығулары. Ептілік пен тапқырлықты дамыту.</p>	1
	<p>Гимнастикалық орындықта бір аяқпен еңкейіп, екінші аяқты орындықтың бүйірінен түзу алға алып жүруді үйрету. Гимнастикалық қабырғаға көтерілу, 15 см биіктіктегі заттардың үстінен секіру жаттығуларын жалғастыру. Ептілік, күшті, реакция жылдамдығын, зейінін дамыту.</p>	1
	<p>Балаларды шаңғы тебумен таныстыру, дұрыс бастапқы қозғалыс циклін бастапқы қалпын алуға үйрету. Шаңғы жолында адыммен жүру жаттығулары. Кеңістікте бағдарлауды, төзімділікті, жылдам әрекет етуді дамыту. Спортқа деген қызығушылықтарын қалыптастыру, ұйымшылдыққа тәрбиелеу (таза ауада).</p>	1
	<p>Жүру және жүгіру кезінде бағытты өзгертуді үйрету. Саусақпен допты итеру, аяқтың бүйірінен соғу (баскетбол) қабілеттерін бекітуді жалғастыру. 15 см биіктіктегі 6 заттан секіру дағдыларын бекітуді жалғастыру. Зейінін, ептілігін дамыту.</p>	1
	<p>Қар кесектерін тік нысанаға лақтыруды, қолды тербеліспен қозғауды үйретуді жалғастыру. Бір аяқпен секіруді бекіту, алға жылжу. Заттар арасында жүгіру, кедергілерден өту жаттығулары. Ептілік, күш, төзімділікті дамыту.</p>	1
	<p>Қысқы ойындарға қызығушылықтарын ояту. Балаларда жүктемені бірте-бірте арттыратын жаттығуларды орындау арқылы жарыс, эстафета, дене шынықтыру және шыдамдылық элементтері бар ойындарға қатысуға құштарлығын арттыру. Кеңістікте бағдарлауды, төзімділікті дамыту (таза ауада).</p>	1
	<p>Көтерілген тірекпен жүру кезінде тепе-теңдікті сақтау қабілетін бекітуді жалғастыру. Кең және кіші қадаммен жүгіру, бағытты өзгертіп жүру жаттығулары. Ептілік, реакция жылдамдығы, зейінін дамыту.</p>	1
	<p>Допты жіп арқылы лақтыруды бекіту, 20 см биіктікке дейін секіру жаттықтыру. Ептіліктерді, кеңістікте бағдарлауды дамыту.</p>	1
	<p>Қысқы спорт түрлеріне қызығушылықтарын ояту. Бір-бірін шанамен сырғанату, мұз жолда сырғанау. Қауіпсіздік негіздерін және спорт алаңында өзін-өзі ұстау ережелерін білу(таза ауада).</p>	

6	Ақпан	<p>Тігінен орналастырылған баспадақтың тақтайшалары арасында жорғалау жаттығулары, қол мен аяқтардың қимылдарын үйлестіруді дамыту. Фитболды «жыланша» домалату қабілетін бекіту, заттардың арасында фитболмен секіру. Ептілік, күш, төзімділік, командада тапсырмаларды орындау және эстафеталық жарыс ережелерін сақтауға баулу. Достыққа тәрбиелеу.</p> <p>Заттарды тік нысанаға лақтыру жаттығуларын жалғастыру (қашықтық 4 метр). Қатар қойылған таяқтар арқылы екі аяқпен секіру жаттығуы. Жорғалау дағдыларын нығайту, қол мен аяқтардың қимылдарын үйлестіруді дамыту. Ептілік, күш, төзімділік қасиеттерін дамыту. Отансүйгіштікке, бір-біріне көмекке келуге ұмтылуға тәрбиелеу, ұжыммен бірлесіп жұмыс жасауға баулу.</p> <p>Бірнеше заттарды айналып өтіп, шаңғы жолында сырғанау қадамымен жүруді үйрету. Бір аяқпен мүмкіндігінше ұзақ сырғанау қабілетін жақсарту, шаңғыда бүйірлік қадамдарды орындауға жаттықтыру. Кеңістікте бағдарлауды, төзімділікті, реакция жылдамдығын дамыту. Спортқа қызығушылықтарын қалыптастыру, ұйымшылдыққа тәрбиелеу.</p> <p>Заттарды көлденең нысанаға лақтыруды жалғастыру. Баяу қарқынмен жүгіру, гимнастикалық қабырғаға көтерілу, аралықтан аралыққа өрмелеу жаттығулары, бір орыннан биіктікке секіру. Ептілік, күш, төзімділік, дербестік қасиеттерін дамыту. Бір-біріне көмектесуге тәрбиелеу.</p> <p>Тепе-теңдікте жаттығу - көлбеу тақтайға міну- түсу, биіктікте тепе-теңдікті сақтауға үйрету. Затты серпіліп нысананың ортасына дәлдеп тигізу қабілетін жақсарту. Ептілік, күш, төзімділікті дамыту. Тапсырмаларды өз бетінше орындауға тәрбиелеу.</p> <p>Тапсырмаларды орындай отырып, шаңғы тебуге үйретуді жалғастыру. Шаңғымен 180 градусқа бұрылу жасау арқылы бұрылыстарды орындау қабілетін күшейту. Ептілік, төзімділік, реакция жылдамдығын дамыту. Қысқы спорт түрлеріне қызығушылықтарын арттыру.</p> <p>Пластундық жолмен жорғалау кезінде қол мен аяқтардың қимылдарын үйлестіруді дамыту. Тізені жоғары көтеріп жүру жаттығулары, тепе-теңдікті сақтау қабілетін қалыптастыруды жалғастыру. Заттар арасында жүгіруге жаттықтыру. Ептілік, күш, төзімділікті дамыту, тапсырмаларды ұжыммен орындауға тәрбиелеу.</p> <p>40-30-20см биіктікке көтерілген, қатарынан төселген сырықтардың астында жорғалау жаттықтыру, жорғалаудың әдісін таңдау. Алға жылжып бір аяқпен сырықты айналып секіру жаттығулары, дұрыс орнығу қабілеттерін арттыру. Ептілікті, күштілікті, төзімділікті, коммуникативтік құзыреттіліктерді дамыту. Табиғатқа деген құндылық көзқарасын тәрбиелеу, тапсырмаларды жеке және топшада орындау.</p> <p>Бірнеше заттарды айналып өтіп, шаңғы жолында сырғанау қадамымен жүруді үйрету. Бір аяқпен мүмкіндігінше ұзақ сырғанау қабілетін жақсарту, шаңғыда бүйірлік қадамдарды орындау. Кеңістікте бағдарлауды, төзімділікті, реакция жылдамдығын дамыту. Спортқа қызығушылықтарын қалыптастыру, ұйымшылдыққа тәрбиелеу.</p>	<p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p>
---	-------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------

		<p>40-30-20см биіктікке көтерілген арқан астынан жорғалау, 20-30см биіктікке көтерілген арқан арқылы секіру кезінде ең жақсы нәтижеге жету үшін тиімді әдісін таңдауды үйретуді жалғастыру. Фитболды әртүрлі бағытта домалату жаттығулары, ұсақ моториканы дамыту. Бір қатарда және қозғалыста екі қатар құру қабілетін бекіту. Қозғалыс тәжірибесін, ептілігін, күшін, төзімділігін пайдалану қабілетін дамыту.</p> <p>Арқан астында әртүрлі жорғалау түрлерін пайдалануды үйренуді жалғастыру. Айналмалы арқан астынан жүгіріп өту, бүйірлік адыммен арқанмен жүруді бекіту, арқаннан секіруге жаттықтыру. Батылдықты, ептілікті, реакция жылдамдығын, қозғалыстарды үйлестіруді дамыту.</p> <p>Шаңғы тебуда тапсырмалармен орындауға үйренуді жалғастыру. Шаңғымен адымдау арқылы 180 градусқа бұрылыстарды орындау қабілетін күшейту. Ептілік, төзімділік, реакция жылдамдығын дамыту. Бір-бірін құрметтеуге тәрбиелеу.</p>	1 1 1
7	Наурыз	<p>Допты себетке лақтыруды үйрету, аяқты созып допты нысанаға бағыттау. Гимнастикалық баспалдақпен диагональ бойынша көтерілу, қол-аяқ қимылдарын үйлестіру қабілетін жетілдіру (қосымша қадаммен басып өтіңіз, баспалдақтың баспалдақтарын қолыңызбен кесіңіз). Көлбеу тақтада жүру жаттығулары; статикалық позаларды сақтау және омыртқаның дұрыс орналасуын сақтау қабілетін дамыту. Ұйымшылыққа, төзімділікке, ұстамдылыққа тәрбиелеу.</p> <p>Допты себетке лақтыруды үйренуді жалғастыру, аяқты созып допты мақсатқа бағыттау. Кең қадаммен жүгіруде жаттығуды жалғастырыңыз. Кеңістіктен аралыққа диагональ бойынша жылжу мүмкіндігін бекітуді жалғастырыңыз. Ептілік, төзімділік, икемділік қасиеттерін дамыту. Дені сау, әдемі, күшті болуға, әлсізге көмектесуге ұмтылуын тәрбиелеу.</p> <p>Әртүрлі қимылдарды орындау кезінде бағандағы басқа ойыншылардың әрекеттерімен өз әрекеттерін үйлестіру қабілетін қалыптастыру. Көзді дамытуды, заттарды таяқпен ұрғанда, шайбаны соғуда, қақпаға домалау кезінде зейінді шоғырландыру және шоғырландыру қабілетін дамыту. Кеңістікте бағдарлауды, төзімділікті, реакция жылдамдығын дамыту. Балаларды салауатты өмір салтын ұстануға баулу.</p> <p>Бастың артынан қабылдау арқылы бір-біріне допты лақтыру дағдыларын жетілдіруді жалғастыру. Кең адыммен жүгіру, гимнастикалық орындық үстінде жүру, алға қарай әр қадам сайын допты қолдан қолға ауыстыруды алдыңызда немесе артыңызда жалғастырыңыз. Ептілік, күш, төзімділік, дербестік қасиеттерін дамыту. Қозғалыс пен кеңістікті өзін-өзі бақылау дағдыларын, топта тапсырмаларды орындау дағдыларын қалыптастыру. Дене шынықтырумен өз бетінше айналысуға, көшбасшы болуға деген күштарлығын тәрбиелеу.</p> <p>Әртүрлі жылдамдықпен жүгіруді үйренуді жалғастыру, реакция жылдамдығын, зейінін дамыту. Доптарды заттардың арасына айналдыру, екі қолмен алға қарай лақтыру және қағып алу дағдыларын жетілдіру. Орындықтың тар жағымен жүру кезінде тепе-теңдікті сақтау дағдыларын бекіту. Ептілік, күш, төзімділік, дербестік қасиеттерін дамыту. Еңбексүйгіштікке, өзара көмек көрсетуге тәрбиелеу.</p>	1 1 1 1 1

		<p>Футбол добын оң және сол аяқпен түзу сызықта домалату дағдыларын бекіту. Аяқ арасына допты қысып жүруді бекітуді жалғастыру; допты тізе арасына алып секіру. Ептілік, қимыл-қозғалысты үйлестіру, зейін, қимыл-қозғалыс тәжірибесін командалық ойында пайдалана білуді дамыту. Құрбыларымен спортпен шұғылдануға, салауатты өмір салтын ұстануға, табандылыққа, қоғамдық дағдыларға тәрбиелеу</p>	1
		<p>Биіктігі 15 см заттарға секіріп, еденнен жігерлі итеріп, дер кезінде қол бұлғап көмектесуге үйрету. Бір қолмен дриблинг жасау дағдысын шыңдау, доптың бетіне соғу күшін ажырату, доптың қозғалысын бағыттау. аяқтан біршама алшақ. Кең қадаммен жүгіруді бекітуді жалғастырыңыз. Ептілік, күш, төзімділік қасиеттерін дамыту. Спортпен шұғылдануға, салауатты өмір салтына баулу</p>	1
		<p>Допты екі қолмен еденге түсіріп, түзу сызықпен қозғалып үйренуді жалғастыру. Ласо астында әртүрлі тәсілдермен жорғалау жаттығулары. Айналмалы лассо астында жүгіру кезінде ептілік пен реакция жылдамдығын дамыту. Толеранттылыққа, қазақтың дәстүрлі ойындарына қызығушылыққа тәрбиелеу.</p>	1
		<p>Ұлттық ойындарының қимыл-қозғалысы аясында рөлдік қимылдарды орындау дағдыларын бекіту. Ойын ережесіне сәйкес бағананы, шеңберді, сызықты қайта құру дағдыларын жетілдіру. Кеңістікте бағдарлауды, қозғалыстарды үйлестіруді, реакция жылдамдығын дамыту. Ұлттық ойындарына қызығушылықты қалыптастыру, толеранттылыққа, Қазақстан Республикасының салт-дәстүрлеріне құрметпен қарауға тәрбиелеу.</p>	1
		<p>Қолға арналған тапсырмамен жүру дағдыларын қалыптастыруды жалғастыру, баяу қарқынмен үздіксіз жүгіру. Зал кеңістігінде бағдарлауда, құрылыста және қайта құруда жаттығуларды жалғастыру, ептілігін дамыту – алақан мен аяқ көмегімен допты тізе арасына қойып жорғалау; допты бір және екі қолмен домалату; допты аяқтың арасымен жүру.</p>	1
		<p>Бір орыннан биіктікке (30 см) секіру жаттығулары, заттардың арасымен жүру және жүгіру, заттардың үстінен басып жүру дағдыларын жетілдіруді жалғастыру. Басына зат қойып адыммен арқанда бүйірден жүруге жаттығу. Төзімділікті, ептілікті, қозғалыстарды үйлестіруді дамыту. Ұжымшылдыққа тәрбиелеу.</p>	1
		<p>Баскетбол ойнау, допты екі қолмен заттардың арасымен домалату дағдыларын қалыптастыруды жалғастыру. Футбол доптарын 2 метр қашықтықтан нысанаға оң және сол аяқпен домалату дағдыларын жетілдіру. Ептілікке, күшке, төзімділікке тәрбиелеу. Спортпен айналысуға, салауатты өмір салтына, көшбасшы болуға ұмтылуға, тәртіпке тәрбиелеу.</p>	1
8	Сәуір	<p>Футбол добын аяқпен домалату жаттығуы, доптың бағытын дұрыс бағалау. Допты аяқтың арасына қыстырып, 2,5 м қашықтықта алға жылжып, екі аяқпен секіруді орындау дағдыларын бекіту. Жұппен қимыл-қозғалыс жасау дағдысын қалыптастыруды жалғастыру; жаттығуларды орындау. Қозғалыстарды үйлестіруді және реакция жылдамдығын, төзімділікті дамыту.</p>	1
			1

	<p>Допты керілген арқанның үстіне лақтыруды, артынан қағып алуды үйрету. Биіктігі 20 см платформаға секіруді үйретуді жалғастыру. Бір қолмен допты әртүрлі бағытта домалатуға жаттықтыру. Ептілік пен жылдамдықты дамыту. Дене шынықтыру ұйымдастырылған әрекетіне қызығушылықтарын арттыру.</p>	1
	<p>Ойыншының аяғының астынан өтіп бара жатқан арқан үстінен секіру қабілетін жақсарту. Әртүрлі тактикаларды қолдана отырып, доптан жалғару қабілетін күшейту. Кеңістікте бағдарлауды, төзімділікті, реакция жылдамдығын дамыту. Өз әрекеттерін басқа ойыншылардың әрекеттерімен үйлестіру қабілетін қалыптастыру. Бір-біріне деген құндылық көзқарасқа, ынтымақтастық ұстанымына, толеранттылыққа тәрбиелеу.</p>	1
	<p>Екі қолмен допты жүргізуді үйрету. Тепе-теңдікте жаттығулар жасау, гимнастикалық орындықта жүру кезінде допты алдыда және артта ұстап жүру қабілетін дамытуды жалғастыру. Ептіліктерді, қимылдарды үйлестіруді дамыту. Ұжымшылдыққа, достыққа тәрбиелеу.</p>	1
	<p>Допты бір-біріне екі қолмен бастың артынан лақтыруды бекітуді жалғастыру. Әр түрлі бағытта жүгіру қабілеттерін арттыру. Ептілік, көз, зейінді шоғырландыру және шоғырландыру қабілетін дамыту. Мейірімділікке, төзімділікке тәрбиелеу.</p>	1
	<p>Жұппен футбол ойнау, допты табанмен тоқтату, допты нысанаға тигізу дағдыларын меңгерту. Сапты, қатарды, шеңберді қайта құру дағдыларын жетілдіру. Ептілік, үйлестіру қабілеттерін, зейінділігін, ұйымшылдығын дамыту. Өз денсаулығына, басқалардың денсаулығына құндылық көзқарасты, салауатты өмір салтын ұстануға тәрбиелеу.</p>	1
	<p>Оң және сол аяқтармен кезекпен секіруді заттар арасында бекіту. Әр түрлі бағытта жүгіру қабілетін жетілдіруді жалғастыру. Ептілік, зейінді шоғырландыру және жинақтау қабілетін дамыту. Қайырымдылық пен төзімділікке тәрбиелеу.</p>	1
	<p>Сапта тұрып бастың артынан екі қолмен допты қашықтыққа лақтыруды үйрету. Бір-бірінен 40 см қашықтықта қойылған таяқшалар арқылы екі аяқпен секіру, жүгіру жаттығулары. Жетекшінің түсіндірмесін тыңдау, қозғалыс ретін сақтау қабілеттерін дамыту. Қозғалыстарды үйлестіруді, ептілікті, зейінді дамыту; шыдамдылыққа, тәртіптілікке тәрбиелеу</p>	1
	<p>Ойыншының аяғының астынан өтіп бара жатқан арқанның үстінен секіруді жалғастыру. Допты домалату, заттарды айналып өту, допты қақпаға домалату қабілеттерін шыңдау. Кеңістікте бағдарлауды, төзімділікті, реакция жылдамдығын дамыту. Өз әрекеттерін басқа ойыншылардың әрекеттерімен үйлестіру қабілетін қалыптастыру. Бір-бірін құрметтеуге тәрбиелеу.</p>	1
	<p>Допты тік нысанаға лақтыру жаттығулары, қимылды бірге орындау қабілетін арттыру. Тізені жоғары көтеріп жүруді бекіту, динамикалық тепе-теңдікті сақтау, заттар арасында жүгіру қабілетін қалыптастыруды жалғастыру. Ептілік, күш, төзімділік қасиеттерін дамыту. Спорттық ойындарға қызығушылықтарын арттыру.</p>	1

		Динамикалық тепе-теңдікті сақтау қабілетін дамыту үшін иректелген түрде төселген жіп бойымен, алға, артқа қарай жүру жаттығулары. Бір және екі аяқпен құрсаудан құрсауға секіруді жалғастыру. Ептілік пен төзімділікті дамыту. Үйлестіру дағдыларын, төзімділікті дамыту. Дені сау, әдемі, күшті болуға ұмтылуын тәрбиелеу.	1
		Жұппен футбол ойнау дағдыларын меңгеруді жалғастыру, допты табанмен тоқтату, допты нысанаға тигізу. Сапты шеңберді, қатарды қайта құру дағдыларын жетілдіру. Ептілік, үйлестіру қабілеттерін, зейінділігін, ұйымшылдығын дамыту. Өз денсаулығына, басқалардың денсаулығына құндылық көзқарасты, салауатты өмір салтын ұстануға тәрбиелеу.	
9	Мамыр	Фитболды заттардың арасында «жыланша» домалату жаттығулары. Алға айналдыра отырып, қысқа арқаннан секіру дағдыларын жетілдіру. Ептілік, күш, төзімділік қасиеттерін дамыту. Халық мәдениетіне құндылық көзқарасты, қозғалыс тәжірибесін пайдалана білуге, топта тапсырмаларды орындауға және эстафета ережелерін сақтауға тәрбиелеу.	1
		Допты қабырғаға лақтырып, екі қолмен қағып алуды үйрету. Ұзындыққа секіруге жаттығу, заттардан секіру, тепе-теңдікті сақтау. Ептілік, күш, төзімділік, дербестікті дамыту. Ұйымшылдыққа, тәртіпке тәрбиелеу.	1
		40-50 см биіктікке көтерілген арқандардың астынан жорғалауға үйрету. Бір аяқпен алға жылжып арқанды айналып секіруге жаттықтыру. Арқан арасымен жүру, арқаннан өту кезінде біркелкі дене қалпын сақтау қабілетін бекіту. Ойлауды, ептілік, күш, төзімділікті дамыту;. Жауапкершілік пен өзара түсіністікке, топпен жұмыс істеу дағдыларына тәрбиелеу.	1
		Допты екі қолмен алға қарай лақтыруды және қағып алуды үйрету. Гимнастикалық орындыққа ішімен жорғалап, тартылуды орындау жетілдіру. Зал кеңістігінде бағдарлауда, сапка тұру және қайта сапта орнын табу жаттығуларды жалғастыру. Зейінді, көзді шоғырландыру қабілетін дамыту. Ұйымшылдыққа, тәртіпке тәрбиелеу.	1
		Допты баспен итеріп, 4 метр қашықтыққа түзу бағытта төрт аяқпен жорғалау жаттығуларын жалғастыру. Допты жоғары лақтыру және қағып алу қабілеттерін бекіту. Қол және аяқ қимылдарын үйлестіру қабілеттерін арттыру, ептілікті, төзімділікті, қол бұлшықеттерін дамыту. Көру қабілетінің бұзылуының алдын алу. Өз денсаулығын құрметтеуге тәрбиелеу.	1
		Баскетбол дағдыларын дамытуды жалғастыру: доптың қозғалысын аяқтан сәл алысқа бағыттау, аяқты созып допты себетке лақтыруды үйрету. Допты нысанаға лақтыру, допты екі қолмен кеуде тұсынан бір-біріне беру дағдыларын жетілдіру.	1
		Допты бір-біріне 1,5-2 метр қашықтықтан лақтыруды үйрету, допты бүгілген қолдың қимылымен қағып алу. Орыннан ұзындыққа секіру жаттығулары. Тепе-теңдікті сақтай отырып, заттарды аттап өту қабілетін күшейту.	1
		Құм қапшықшаларын нысанаға лақтыруды үйрету. Қозғалыс қарқынын сақтау қабілетін арттыру, баяу қарқынмен жүгіру кезінде аяқты өкшеден аяғына дейін қою. Секіру жаттығулары, жартылай бүгілген аяқтармен орындықтан секіру дағдыларын бекітуді жалғастыру. Ептілік, күш, төзімділік, қабілетін дамыту. Ұйымшылдыққа, мақсаттылыққа тәрбиелеу.	1

	<p>Жүппен футбол ойнау дағдыларын меңгеруді жалғастыру, допты табанмен тоқтату, допты нысанаға тигізу. Сапты, шеңберді, қатарды қайта құру дағдыларын жетілдіру. Спорттық ойындарға қызығушылықтарын ояту. Балаларды жарыс элементтері бар ойындарға, эстафеталық ойындарға қатысуға құштарлығын тәрбиелеу.</p>	1
	<p>Әртүрлі жылдамдықпен жүгіруге арналған жаттығулар – баяу, жылдам, орташа қарқынмен, 1,5-2 минут үздіксіз жүгіру. Заттар арасында кезектесіп оң және сол аяқпен секіруді жаттықтыру (қашықтық 3 метр). Дене қасиеттерін дамыту, дене шынықтыру мен спортқа қызығушылықтарын ояту.</p>	1
	<p>Допты нысанаға 3 метр қашықтықтан лақтыруды жалғастыру. Әр түрлі бағытта жүгіру қабілетін жетілдіру, икемділіктерін, көздерін дамыту. Халық ойындарына деген қызығушылықтарын дамытуды жалғастыру. Қозғалыстарды орындау процесінде ізгі ниетті және белсенділікті тәрбиелеу.</p>	1
	<p>Ойыншының аяғының астынан өтіп бара жатқан арқанның үстінен секіруді жалғастыру. Әртүрлі тактикаларды қолдана отырып, лақтырған доптан жалтару қабілетін күшейту. Кеңістікте бағдарлауды, төзімділікті, реакция жылдамдығын дамыту. Өз әрекеттерін басқа ойыншылардың әрекеттерімен үйлестіру қабілетін қалыптастыру. Бір-біріне деген құндылық көзқарасқа, ынтымақтастық ұстанымына, толеранттылыққа тәрбиелеу.</p>	1

Барлығы: 108 сағат