

Бекітемін  
КМҚК «№140 бөбекжай-балабақша»  
меңгерушісі:  
Ш.А.Мухаметрахимова



**МЕКТЕПКЕ ДЕЙІНГІ ТӘРБИЕ МЕН ОҚЫТУДЫҢ ҮЛГІЛІК ОҚУ ЖОСПАРЫ  
ЖӘНЕ МЕКТЕПКЕ ДЕЙІНГІ ТӘРБИЕ МЕН ОҚЫТУДЫҢ ҮЛГІЛІК ОҚУ  
БАҒДАРЛАМАСЫ НЕГІЗІНДЕ 2023-2024 ОҚУ ЖЫЛЫНА АРНАЛҒАН ДЕНЕ  
ШЫНЫҚТЫРУ ҰЙЫМДАСТЫРЫЛҒАН ІС-ӘРЕКЕТІНІҢ  
ПЕРСПЕКТИВАЛЫҚ ЖОСПАРЫ**

**Білім беру ұйымы:** КМҚК «№140 бөбекжай – балабақшасы»

**Топ:** ересек «Ақбота»

**Балалардың жасы:** 4-5 жас

**Жоспардың құрылу кезеңі:** қыркүйек

| №      | Жүріс түрлері                  | Жүгіру                                  | Секіру түрлері                               | Өрмелеу ,еңбектеу                                                                | Қағып алу,лақтыру,домал ату                                            | Тепе-теңдікті сақтауға арналған жаттығулар              |
|--------|--------------------------------|-----------------------------------------|----------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|
| 1 апта | Сапта бір-бірлеп жүру.         | Бірқалыпты, аяқтың ұшымен               | Бір орында тұрып, екі аяқпен секіру (2–3 рет | 8 м дейінгі қашықтықта заттар арасымен тура бағыт бойынша төрттағандап еңбектеу, | Заттар арасымен доптарды домалату.                                     | Сызықтар арасымен (15 см арақашықтық), тепе-теңдікті    |
| 2 апта | Жүруді жүгірумен алмастыру     | Тізені жоғары көтеріп жүгіру,           | Жүрумен кезектестіре отырып,                 | Тақтайда еңбектеу                                                                | Допты бір-біріне төменнен лақтыру                                      | Сызықпен, арқанмен, тақтаймен тепе-теңдікті сақтап жүру |
| 3 апта | Жүруді секірумен алмастыру     | Кіші және үлкен қадаммен жүгіру,        | 2–3 метрлік қашықтықта алға ұмтыла           | Орындықта көлденеңінен еңбектеу.                                                 | Допты қағып алу (1,5м қашықтықта)                                      | гимнастикалық орындықпен, бөренемен жүру.               |
| 4 апта | Басқа қимылдармен кезектестіру | Сапта бір-бірлеп, түрлі бағытта жүгіру. | Қос аяқпен секіру;                           | Құрсаудан еңбектеп өту.                                                          | Допты екі қолымен бастан асыра кедергі арқылы лақтыру (2 м қашықтықтан | Қатарға бір-бірден сапқа тұру.                          |

**Білім беру ұйымы:** КМҚК «№140 бөбекжай – балабақшасы»

**Топ:** ересек «Ақбота»

**Балалардың жасы:** 4-5 жас

**Жоспардың құрылу кезеңі:** Қазан

| №      | Жүріс түрлері                                              | Жүгіру                         | Секіру түрлері                | Өрмелеу ,еңбектеу                                   | Қағып алу,лақтыру ,                                                 | Тепе-теңдікті сақтауға арналған жаттығулар                                    |
|--------|------------------------------------------------------------|--------------------------------|-------------------------------|-----------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|
| 1 апта | Сапта бір-бірлеп жүру                                      | Түрлі тапсырмалар мен жүгіру   | Бір орныда секіру             | Табан мен алақанға сүйеніп төрт тағандап еңбектеу . | Допты бір-біріне төменнен лақтыру және қағып алу (1,5 м қашықтықта) | Тепе-теңдікті сақтау: қолын жоғары көтеріп, аяқтың ұшымен тұру                |
| 2 апта | секірумен, басқа қимылдармен кезектестіру,                 | Шапшаң және баяу қарқынмен     | Оңға солға бұрылып секіру     | Басқа қап киіп, заттарды аттап өту, бұрылу          | Бастапқы қалыпта дұрыс тұрып, допты лақтыру                         | Қатарға екеуден, үшеуден тұрып, сапты қайтадан құру, бағдар бойынша түзелу    |
| 3 апта | Қол мен аяқ қимылын үйлестіру, бой түзулігін дұрыс сақтау; | Жетекшімен ауыса отырып жүгіру | Ұзындыққа секіру              | Құрсаулар арасынан еңбектеп өту                     | Берілген бағытта допты домалату.                                    | Музыкалық сүйемелдеуге сәйкес түрлі қарқында таныс дене жаттығуларын орындау. |
| 4 апта | Аяқтың ұшымен жүру                                         | Кегль ойындарына үйрету        | Кегілдер арасымен секіріп өту | Гимнастикалық тақтайда өрмелеу                      | Балалардың доптармен ойындарын жетілдіру                            | Басқа қап киіп, заттарды аттап өту                                            |

**Білім беру ұйымы:** КМҚК «№140 бөбекжай – балабақшасы»

**Топ:** ересек «Ақбота»

**Балалардың жасы:** 4-5 жас

**Жоспардың құрылу кезеңі:** Қараша

| №      | Жүріс түрлері                                                              | Жүгіру                                            | Секіру түрлері                                                                                 | Өрмелеу ,еңбектеу                                                           | Қағып алу,лақтыру,                                                     | Тепе-теңдікті сақтауға арналған жаттығулар                                |
|--------|----------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|
| 1 апта | Сапта бір-бірлеп жүру                                                      | 1-1,5 минут ішінде баяу қарқынмен үздіксіз жүгіру | Қатарынан (4-5 рет) жүрелеп, екі қол белде, екі қолды алдыңғы жақ пен екі тұсқа көтеріп, отыру | 50 см жоғары көтерілген арқанның астынан оң және сол бүйірмен алға еңбектеу | Допты екі қолмен бастан асыра кедергі арқылы лақтыру (2 м қашықтықтан) | Ойлы-қырлы тақтаймен тепе-теңдікті сақтап жүру жүру                       |
| 2 апта | жүруді жүгірумен, секірумен, басқа қимылдармен кезектестіру,               | Қол мен аяқ қимылын үйлестіріп жүгіру             | Баланың қолын көтергендегі биіктіктен жоғары секіру                                            | Қолын беліне қойып, бір аяқпен тұру,қолын беліне қойып екі жаққа айналу.    | Допты жоғары лақтыру және екі қолмен қағып алу (қатарынан 3 рет).      | Көлбеу тақтаймен жоғары және төмен тепе – теңдікті сақтап жүру мен жүгіру |
| 3 апта | бой түзулігін дұрыс сақтау;                                                | Секірумен, басқа қимылдармен кезектестіріп жүгірі | 4-5 сызық арқылы орнынан ұзындыққа секіру                                                      | Заттар арасымен еңбектеу                                                    | Алысқа дәлдеп лақтыру                                                  | Жіптің үстімен тепе теңдікті сақтап жүру.                                 |
| 4 апта | Қатарға екеуден, үшеуден тұрып, сапты қайтадан құру, бағдар бойынша түзелу | Баяу жүгіру                                       | жоғары ілінген нәрсеге орнынан секіру арқылы затты жинап өту,                                  | Екі-екіден еңбектеу                                                         | Қабырғаға допты лақтырып,қағып алу                                     | Екі жаққа қолды созып тепе-теңдікті сақтап жүру                           |

**Білім беру ұйымы:** КМҚК «№140 бөбекжай – балабақшасы»

**Топ:** ересек «Ақбота»

**Балалардың жасы:** 4-5 жас

**Жоспардың құрылу кезеңі:** Желтоқсан

| №      | Жүріс түрлері                              | Жүгіру                                                             | Секіру түрлері                                          | Өрмелеу, еңбек теу                                                    | Қағып алу, лақтыру,                                           | Тепе-теңдікті сақтауға арналған жаттығулар                                                       |
|--------|--------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1 апта | Сапта бір-бірлеп жүру                      | Орта жылдамдық пен жүруді кезектестіре отырып, 40-50 метрге жүгіру | 20-25 см биіктікке секіру                               | Құрсаудан еңбектеп өту                                                | Оң және сол қолымен көлденең нысанаға                         | Ойлы – қырлы тақтайшамен жүру                                                                    |
| 2 апта | жүруді жүгірумен, секірумен алмастыра жүру | Шанамен сырғанау.                                                  | Бір аяқпен секіру (шамамен 4-5 рет оң және сол аяқпен). | Гимнастикалық қабырға бойынша жоғары төмен кездескен қадаммен өрмелеу | 1,5 м қашықтықта тігінен нысанаға дәлдеп лақтыру.             | Тепе-теңдікті сақтап көлбеу тақтаймен (ені 2 см) жүріп өту,                                      |
| 3 апта | қимылдармен кезектестіріп жүру             | Төбешіктен сырғанау, бір-бірін сырғанату,                          | Қысқа секіртпенмен секіру                               | Аралықтан аралыққа, оңға, солға ауысып өрмелеу                        | Берілген бағытта шайбаны таяқпен домалату, оны қақпаға енгізу | Биіктігі 30-35 см) жоғары және төмен жүру мен жүгіру.                                            |
| 4 апта | қол мен аяқ қимылын үйлестіріп жүру        | Мұзды жолдармен өздігінен сырғанау                                 | Секіртпенмен секіру                                     | Гимнастикалық тақтайға өрмелеп шығу                                   | Шайбаны қағып алу                                             | Еденнен 20-25 см көтерілген баспалдақ тақтайдан, қолдың түрлі қалпымен үрленген доптан аттап өту |

**Білім беру ұйымы:** КМҚК «№140 бөбекжай – балабақшасы»

**Топ:** ересек «Ақбота»

**Балалардың жасы:** 4-5 жас

**Жоспардың құрылу кезеңі:**Қаңтар

| №      | Жүріс түрлері                                            | ,<br>Жгіру                           | Секіру түрлері                     | Өрмелеу ,еңбектеу                                                                                            | Қағып алу,лақтыру,                                                    | Тепе-теңдікті сақтауға арналған жаттығулар |
|--------|----------------------------------------------------------|--------------------------------------|------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------|
| 1 апта | Сапта бір-бірден , екеуден, аяқтың ұшымен, өкшемен, жүру | Қалыпты жүгіру                       | Бір орында тұрып екі аякпен секіру | Көлденең және көлбеу орындықта төртттағандап еңбектеу. Сызықтар арасымен(10 см арақашықтық) сызықпен жүргізу | Доптарды, құрсауларды домалату.                                       | Шанамен сырғанау                           |
| 2 апта | Табанмен, табанның ішкі жағымен жүру                     | Аяқтың ұшымен, тізені жоғары көтеріп | Алға ұмтыла секіру                 | Гимнастикалық орындықта қолдарымен тарталу арқылы ішімен еңбектеу                                            | Дұрыс бастапқы қалыпта тұрып, түрлі бағытта қойылған доптарды лақтыру | Төбешіктен сырғанау                        |
| 3 апта | Тізені жоғары көтері жүру                                | Сапта бір-бірден және жұппен жүгіру  | 10 рет секіру                      | Сызықтар арасымен(10 см арақашықтық) сызықпен еңбектеу                                                       | Доптармен, құрсаулармен, ойыншықтармен ойындарын жетілдіру            | Бір-бірін сырғанату                        |
| 4 апта | Ұсақ және алшақ адымдап жүру                             | Алға кері жүгіру                     | Гимнастикалық орындықтан секіру    | Доғалар астымен еңбектеу                                                                                     | Допты қабырғаға лақтыру                                               |                                            |

**Білім беру ұйымы:** КМҚК «№140 бөбекжай – балабақшасы»

**Топ:** ересек «Ақбота»

**Балалардың жасы:** 4-5 жас

**Жоспардың құрылу кезеңі:** Ақпан

| №      | Жүріс түрлері                   | Жүгіру                                | Секіру түрлері                               | Өрмелеу ,еңбектеу                                               | Қағып алу,лақтыру,                       | Тепе-теңдікті сақтауға арналған жаттығулар |
|--------|---------------------------------|---------------------------------------|----------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|------------------------------------------|--------------------------------------------|
| 1 апта | Қозғалыс бағытын өзгертіп жүру, | Жетекшінің ауысуымен, қарқынды жүгіру | Бір орында тұрып оңға, солға бұрылып секіру, | Табан мен алақанға сүйеніп, төрттағанда еңбектеу.50 см доғаның, | Допты бір-біріне төменнен лақтыру        | Арқанмен, гимнастикалық орындықпен, жүру   |
| 2 апта | Жыланға ирелендеп жүру          | Жылдамдатып және ақырын жүгіру        | Аяқты бірге, алшақ қойып,                    | Жоғары көтерілген арқанның,                                     | Басынан асыра лақтыру және оны қағып алу | Тақтаймен, гимнастикалық орындықпен жүру   |
| 3 апта | Өрмекшіше жүру                  | Жаттығу жасап жүгіру                  | Біреуін-алға, екіншісін артқа қойып,         | Тоғаның астынан оң және сол бүйірмен алға еңбектеу              | Берілген бағытта допты домалату.         | Бөренемен жүру                             |
| 4 апта | Қаздарша жүру                   | Жүгіру кезінде жоғары секіру          | Бір орында тұрып секіру                      | Таяқтың астынан оң және сол бүйірмен алға еңбектеп кіру         | Допты қақпаға домалату                   | Басқа қапшық қойып ,бөрене үстімен жүру    |

**Білім беру ұйымы:** КМҚК «№140 бөбекжай – балабақшасы»

**Топ:** ересек «Ақбота»

**Балалардың жасы:** 4-5 жас

**Жоспардың құрылу кезеңі:**Наурыз

| №      | Жүріс түрлері                      | Жүгіру                       | Секіру түрлері                             | Өрмелеу ,еңбектеу                                | Қағып алу,лақтыру,                                                      | Тепе-теңдікті сақтауға арналған жаттығулар                 |
|--------|------------------------------------|------------------------------|--------------------------------------------|--------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|
| 1 апта | Бытырап қосымша қадаммен алға жүру | Жай қарқында үздіксіз жүгіру | Затты жинау арқылы орнынан жоғары секіру   | Бөрене гимнастикалық орындық арқылы еңбектеп өту | Допты екі қолымен басынын асыра және бір қолымен кедергі арқылы лақтыру | Қырлы тақтаймен жүру                                       |
| 2 апта | Шет жағына жүру                    | Кедергілер арасымен жүгіру   | Қолға доп алып секіру                      | Жұп болып еңбектеу                               | Құм толтырылған қапшықты нысанаға лақтыру                               | Көлбеу тақтайда жоғары-төмен жүру                          |
| 3 апта | Аяқтың сыртқы жағымен жүру         | 30 м жылдамдыққа жүгіру      | Аяқты қосып, ашып секіру                   | Кедергілер арасымен еңбектеу                     | Құм толтырылған қапшықты алысқа лақтыру                                 | Гимнастикалық орындық үстімен он жақ,сол жақ бүйірмен жүру |
| 4 апта | Ішкі жағымен жүру                  | Тізеге отырып жүгіру         | Аяқты қосып, ашып ,қолды шапалақтап секіру | Гимнастикалық қабырғаға өрмелеу                  | Құм толтырылған қапшықты алысқа лақтыру, қайта алып келу                | Гимнастикалық орындық үстімен қолды желкеге қойып жүру     |

**Білім беру ұйымы:** КМҚК «№140 бөбекжай – балабақшасы»

**Топ:** ересек «Ақбота»

**Балалардың жасы:** 4-5 жас

**Жоспардың құрылу кезеңі:** Сәуір

| №      | Жүріс түрлері                   | Жүгіру                  | Секіру түрлері                                       | Өрмелеу ,еңбектеу                                                       | Қағып алу,лақтыру,                        | Тепе-теңдікті сақтауға арналған жаттығулар                                                  |
|--------|---------------------------------|-------------------------|------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1 апта | Жүруді жүгірумен алмастыру      | 50-60 метрге жүгіру     | Биіктігі 5-10 см 2-3 заттың үстінен кезектесе секіру | Гимнастикалық қабырға бойынша жоғары-төмен кезектескен қадаммен өрмелеу | Допты жоғары лақтыру                      | Бір-бірінен қашық қойылған үрленген 5-6 топ арқылы кезекпен қолдың түрлі қалпымен аттап өту |
| 2 апта | Секірумен кезектестіріп жүру    | 5 метрден 3 рет жүгіру  | Ұзындыққа секіру                                     | Оң аралықтан сол аралыққа ауысу                                         | Еденге ұру және оны екі қолмен қағып алу, | Түрлі жағдайда тепе-теңдікті сақтау                                                         |
| 3 апта | Бағытты, қарқынды өзгертіп жүру | Орташа қарқынмен жүгіру | Қос аяқтап заттар арасымен                           | Гимнастикалық қабырғаға мініп түсу                                      | Допты жерге ұру.                          | Оң және сол аяққа тұрып тепе теңдікті сақтау                                                |
| 4 апта | Қолды жоғары көтеріп жүру       | Кедергілер өту арқылы   | Сызықтан аттап секіру                                | Гимнастикалық орындық үстінде еңбектеу                                  | Заттарды дәлдеп алысқа лақтыру            | Кедір – бұдыр тақтай үстімен жүру                                                           |

**Білім беру ұйымы:** КМҚК «№140 бөбекжай – балабақшасы»

**Топ:** ересек «Ақбота»

**Балалардың жасы:** 4-5 жас

**Жоспардың құрылу кезеңі:** Мамыр

| №      | Жүріс түрлері             | Жүгіру                     | Секіру түрлері        | Өрмелеу ,еңбектеу                   | Қағып алу,лақтыру,                         | Тепе-теңдікті сақтауға арналған жаттығулар     |
|--------|---------------------------|----------------------------|-----------------------|-------------------------------------|--------------------------------------------|------------------------------------------------|
| 1 апта | Қозғалыс бағытын өзгертіп | Заттарды аттап             | Биіктен секіру        | Швед қабырғасына өрмелеу            | Допты қабырғаға лақтыру                    | Заттардан аттап жүру                           |
| 2 апта | Шапшаң                    | Түрлі қарқында             | Орнынан биіктікке     | Өрмелеп шығып екінші қабырғаға өту. | Допты қағып алу                            | Басқа қапшық қойып жүру                        |
| 3 апта | Қадам алмастыра           | Кедергілерден өттіп жүгіру | 20см биіктікке секіру | Көлбеу басқышпен өрмелеу            | Допты жоғары лақтырып екі қолмен қағып алу | Басқа қапшық қойып қолды екі жаққа созып жүру. |
| 4 апта | Заттарды аттап жүру       | Баяу жүгіру                | Отырып секіру         | Доға астымен еңбектеу               | Басынан асыра лақтыру                      | Басқа қапшық қойып қолды желкеге қойып жүру.   |

**Білім беру ұйымы:** КМҚК «№140 бөбекжай – балабақшасы»

**Топ:** мектепалды «Ақжелкен» «Құлпынай»

**Балалардың жасы:** 5-6 жас

**Жоспардың құрылу кезеңі:**Қыркүйек

| №      | Жүріс түрлері                        | Жүгіру        | Секіру түрлері                                | Өрмелеу ,еңбектеу                                    | Қағып алу,лақтыру ,домалату          | Тепе-теңдікті сақтауға арналған жаттығулар |
|--------|--------------------------------------|---------------|-----------------------------------------------|------------------------------------------------------|--------------------------------------|--------------------------------------------|
| 1 апта | Сапта бір қатармен                   | Саппен жүгіру | Бір орында тұрып                              | Биіктігі 40см жіптің астынан қолды еденге тигізбей   | Қос қолмен допты жоғары              | Заттардан аттап жүру                       |
| 2 апта | Аяқтың ұшымен                        | Шашырап       | Алға қарай 3-4 қашықтыққа жылжу арқылы секіру | Гимнастикалық орындық үстінде ішпен еңбектеу         | Жіптің үстінен лақтыру               | Шектелген беткей үстімен адымдап           |
| 3 апта | Өкшемен жүру                         | Жүппен жүгіру | Тізенің арасына қапшықты қысып секіру         | Көлбеу басқышпен өрмелеп гимнастикалық қабырғаға өту | Допты еденнен ыршытып жоғары лақтыру | Аяқ ұшымен жүру                            |
| 4 апта | Тізеден бүгілген аяқты жоғары көтеру | Бір қатармен  | Қос аяқтап                                    | Бүйірмен еңбектеу                                    | Қос қолмен қағып алу 4-5 рет         | Орындық үстімен текшелерден аттап жүру     |

**Білім беру ұйымы:** КМҚК «№140 бөбекжай – балабақшасы»

**Топ:** мектепалды «Ақжелкен» «Құлпынай»

**Балалардың жасы:** 5-6 жас

**Жоспардың құрылу кезеңі:**Қазан

| №      | Жүріс түрлері               | Жүгіру                               | Секіру түрлері                                | Өрмелеу ,еңбектеу                                     | Қағып алу,лақтыру,                                             | Тепе-теңдікті сақтауға арналған жаттығулар                                                       |
|--------|-----------------------------|--------------------------------------|-----------------------------------------------|-------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1 апта | Заттарды аттап өту          | Заттарды аттап                       | Түзу бағытта (арақашықтығы 6м)                | Сатыдан ұстай отырып қайта түсу                       | Допты бір қатарға қойылған заттардың арасымен домалату         | Қосалқы қадаммен арқан бойымен                                                                   |
| 2 апта | Түрлі қарқын да             | Бір сызыққа қойылған заттар арасымен | Қос аяқ заттар арасымен (арақашықтығы 4 м)    | Гимнастикалық орындық астымен еңбектеу                | Допты қабырғаға ұрып және Еденнен ыршытып қос қолмен қағып алу | Өкшені арқанға қойып ,аяқ ұшын еденге қойып жүру                                                 |
| 3 апта | Тәрбиеші белгісі мен тоқтау | «Жыланша» ирелендеп                  | Оң және сол аяқтарымен секіру                 | Доға астымен еңбектеу(биіктігі 50см)                  | 2-2,5 м арақашықтықтағы нысанаға құм салынған қапшықты лақтыру | Ір қадам сайын допты алдынан немесе артынан қолдан-қолға ауыстыра отырып орындықтың үстімен жүру |
| 4 апта | Қозғалыс бағытты өзгерту    | Кедергілерден өту арқылы             | Оң және сол аяқтарымен заттар арасымен секіру | Доға астымен қолына доп ұстап еңбектеу(биіктігі 50см) | Асықты дәлдеп лақтыру                                          | Кедір-бұдыр тақтай үстімен жүру                                                                  |

**Білім беру ұйымы:** КМҚК «№140 бөбекжай – балабақшасы»

**Топ:** мектепалды «Ақжелкен» «Құлпынай»

**Балалардың жасы:** 5-6 жас

**Жоспардың құрылу кезеңі:**Қараша

| №      | Жүріс түрлері           | Жүгіру                                             | Секіру түрлері                            | Өрмелеу ,еңбектеу                      | Қағып алу,лақтыру,                                        | Тепе-теңдікті сақтауға арналған жаттығулар                 |
|--------|-------------------------|----------------------------------------------------|-------------------------------------------|----------------------------------------|-----------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|
| 1 апта | Шашрап                  | Табиғи жағдайларда кедергілерден өту арқылы жүгіру | Оң және сол аяқтарын кезектестіріп секіру | Құрсаудың ішіне кіру (биіктігі 50см)   | Допты екі қолмен бір-біріне (1,5-2м)басынан асыралақтыру  | Қырлы тақтаймен жүру                                       |
| 2 апта | Заттар арасымен         | Түрлі жылдамдықпен-баяу                            | Биіктікке секіру                          | Көлбеу басқышқа шығу.                  | Допты екі қолмен заттар арасымен жүргізу(арақашықтығы 4м) | Көлбеу тақтайда жоғары-төмен жүру                          |
| 3 апта | Адымдап алға қарай жүру | Баяу қарқынмен                                     | 20см дейінгі биіктікке секіру             | Доғаның астымен төрт тағандап еңбектеу | Алға қарай жылжып                                         | Гимнастикалық орындық үстімен он жақ,сол жақ бүйірмен жүру |
| 4 апта | Қадамды алмастыра жүру  | Жылдам қарқынмен жүгіру                            | Қолға доп ұстап секіру                    | Доты басымен итеріп еңбектеу           | Қос қолмен допты лақтырып                                 | Гимнастикалық орындық үстімен қолды желкеге қойып жүру     |

**Білім беру ұйымы:** КМҚК «№140 бөбекжай – балабақшасы»

**Топ:** мектепалды «Ақжелкен» «Құлпынай»

**Балалардың жасы:** 5-6 жас

**Жоспардың құрылу кезеңі:** Желтоқсан

| №      | Жүріс түрлері                                                         | Жүгіру                                                 | Секіру түрлері                     | Өрмелеу ,еңбектеу                      | Қағып алу,лақтыру,                         | Тепе-теңдікті сақтауға арналған жаттығулар   |
|--------|-----------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|------------------------------------|----------------------------------------|--------------------------------------------|----------------------------------------------|
| 1 апта | Теріс қараған күйде заттарды аттап жүру                               | Аяқты-аяққа тақап қойып жүгіру                         | Орындықтан секіріп түсу.           | Қатар тұрған дғалар астымен еңбектеу   | Бір қолмен дорбашаны шығыршыққа лақтыру.   | Арқан үстінде бір қырымен жүру.              |
| 2 апта | Гимнастик алық адыммен жүру                                           | Арқаға дорбаны іліп алып жүгіру.                       | Биіктігі 10-20 см заттардан секіру | Гимнастикалық орындықта ішмен еңбектеу | Допты қос қолмен жоғары көтеріп қағып алу. | Гимнастикалық орындық үстінде доппен         |
| 3 апта | Әр бұрышта шыр айнала бұрылып жүру,саптан бір бірден жан жаққа тарау. | Аяқтың ұшымен өкшемен, белгі бойынша шыр айнала жүгіру | Екі аяқпен секіру. 3 м             | Швед қабырғасына өрмелеу               | Дорбашаны нысанаға дәлдеп лақтыру          | Арқан баспалдақтардан түрлі тәсілдермен жүру |
| 4 апта | Шапшандыққа, жылдамдыққа, жүру                                        |                                                        | Аяқты қосып,ашып секіру            | Қабырғадан екінші қабырғаға өту        | Кішкентай допты нысанаға дәлдеп лақтыру    | Басқа дорбаша қойып жүруге                   |

**Білім беру ұйымы:** КМҚК «№140 бөбекжай – балабақшасы»

**Топ:** мектепалды «Ақжелкен» «Құлпынай»

**Балалардың жасы:** 5-6 жас

**Жоспардың құрылу кезеңі:** Қаңтар

| №      | Жүріс түрлері                            | Жүгіру                                                       | Секіру түрлері                  | Өрмелеу ,еңбектеу                                                | Қағып алу,лақтыру ,                  | Тепе-теңдікті сақтауға арналған жаттығулар    |
|--------|------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|---------------------------------|------------------------------------------------------------------|--------------------------------------|-----------------------------------------------|
| 1 апта | Шанғы жүрісін                            | 1,5-2 мин түрлі баяу, тез, орта, жылдамдықпен жүгіру         | Қарлы кедергілерден секіру      | Арқаға дорбаны іліп алып гимнастикалық орындық үстімен еңбектеу. | Сақина лақтырып таяққа кигізу        | Допты қос қолдап заттар арасымен алып жүру.   |
| 2 апта | Тізені сабалай жүру                      | Жыланша ирелеңдеп белгі бойынша бастауышына ауыстыра жүгіру. | Жүгіріп келіп биіктікке секіру. | Гимнастикалық орындық үстімен еңбектеуге                         | Допты дәлдеп себетке лақтыру         | Гимнастикалық орындықта жүру                  |
| 3 апта | Жүру барысында жұптасып қайта сапқа тұру | Заттардың арасына «жыланша» жүгіруге                         | Ұзындыққа секіру                | Кедергілер арасымен еңбектеу                                     | Жерде отырып допты домалату          | Гимнастикалық орындықта оң,сол бүйірімен жүру |
| 4 апта | Конькиші жүрісін имитациялау             | Жануарлар жүрісімен жүгіру                                   | (10 рет) бір орында секіру      | Жіптің астынан еңбектеу                                          | Бір-біріне допты лақтырып ,қағып алу | Қолды желкеге қойып жүру                      |

**Білім беру ұйымы:** КМҚК «№140 бөбекжай – балабақшасы»

**Топ:** мектепалды «Ақжелкен» «Құлпынай»

**Балалардың жасы:** 5-6 жас

**Жоспардың құрылу кезеңі:** Ақпан

| №      | Жүріс түрлері                                 | Жүгіру                                       | Секіру түрлері                                                  | Өрмелеу ,еңбектеу                                             | Қағып алу,лақтыру,                                             | Тепе-теңдікті сақтауға арналған жаттығулар                                                            |
|--------|-----------------------------------------------|----------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1 апта | Белгі бойынша бір қатармен бір-бірлеп жүру    | Заттарды аттап өтіп бір-бірден бір қатарда   | Ұзын және қысқа секіртпемен қос аяқтап                          | Құрсауларды айналдырып,олардың ішімен өту                     | 4 м арақашықтықтан қапшықты тік нысанаға иықтан асырып лақтыру | Арқан,жіптің бойымен басына қапшықты қойып жүру                                                       |
| 2 апта | Екінші жаққа бұрылу арқылы жүру               | Тізені жоғары көтере отырып                  | Ыршыпыршып                                                      | Орындықтан еңбектеп өтуді жүрумен алмастыру                   | Оң, және сол қолдарымен лақтыру                                | Бір жақ жанымен қырындап адымдап жүру                                                                 |
| 3 апта | Тізені жоғары көтере отырып секіргіштен аттау | Бағытсыз ирелендеп                           | Бір аяқтан екінші аяққа алға айналдыра отырып және ыршып секіру | 3-4 доғаның астынан еңбектеу                                  | Допты еденге ыршытып,қос қолмен қағып алу                      | Гимнастикалық орындық үстімен арақашықтығы баладан екі қадам қашықтықта қойылған доптар арасымен жүру |
| 4 апта | Доптан аттап бір жанымен                      | 2 мин .дейін заттар арасымен үздіксіз жүгіру | Алға ,артқа секіру                                              | Гимнастикалық қабырғаның басына дейін сатыдан аттамай өрмелеу | Бір қолмен жоғары лақтырып ,бір қолмен қағып алу               | Бір-бірінің қолынан ұстап жұптасып айналу                                                             |

**Білім беру ұйымы:** КМҚК «№140 бөбекжай – балабақшасы»

**Топ:** мектепалды «Ақжелкен» «Құлпынай»

**Балалардың жасы:** 5-6 жас

**Жоспардың құрылу кезеңі:** Наурыз

| №      | Жүріс түрлері                                                                     | Жүгіру                                              | Секіру түрлері                                                         | Өрмелеу ,еңбектеу                                                                         | Қағып алу,лақтыру ,                                                | Тепе-теңдікті сақтауға арналған жаттығулар                     |
|--------|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|
| 1 апта | Кегілдер арасымен отыра жүру                                                      | Жылдамдық қа                                        | Бір орында және 6-8м қашықтыққа алға қарай жылжу арқылы секіру         | Гимнастикалық қ қабырғаның басына дейін сатыдан аттамай бір және бірнеше тәсілмен өрмелеу | Тізерлеп тұрып допты бір-біріне қос қолымен басынан асыра лақтыру. | Гимнастикалық орындық үстінде жүру                             |
| 2 апта | 40см қашықтықта қойылған жіптердің оң және сол аяқты алмастырып отырып аттап жүру | Кегілдер арасымен отыра жүгіру                      | Арақашықтығы 40см құрсаудан құрсауға бір аяқтап және қос аяқтап секіру | Гимнастикалық қ қабырғаға өрмелеу ,басқа аралыққа ауысып төменге түсу                     | Допты қос қолмен лақтыру                                           | Басқа дорбаша қойып гимнастикалық орындық үстімен жүру         |
| 3 апта | Иықты тік ұстап жүру                                                              | Жүрумен алмастыра отырып 100-120м қашықтыққа жүгіру | Екпінмен биікке секіру                                                 | Арқаға қапшық қойып еңбектеу                                                              | Допты қабырғаға лақтырып ,қағып алу                                | Еңкейтілген тақтай үстімен денені түзу ұстап жүгіру.           |
| 4 апта | Аяқтың ұшымен жүруге және секіріп жүру                                            | Белгіленген жерге дейін жылдамдыққа (20м)жүгіру     | Екпінмен ұзындыққа секіру                                              | Қырынан қойылған тақтайшалары арасынан еңбектеу                                           | Белгі бойынша ұзындыққа лақтыру                                    | Еденде созылып жатқан тақтай үстімен бір бүйірмен адымдап жүру |

**Білім беру ұйымы:** КМҚК «№140 бөбекжай – балабақшасы»

**Топ:** мектепалды «Ақжелкен» «Құлпынай»

**Балалардың жасы:** 5-6 жас

**Жоспардың құрылу кезеңі:** Сәуір

| №      | Жүріс түрлері                       | Жүгіру                                      | Секіру түрлері                                         | Өрмелеу ,еңбектеу                                                                                     | Қағып алу,лақтыру,                             | Тепе-теңдікті сақтауға арналған жаттығулар                                                 |
|--------|-------------------------------------|---------------------------------------------|--------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1 апта | Тізені бүкпей аяқты нық басып жүру. | 20-30 м қашықтықта жарыстырып жүгіру        | Бөстек арқылы алға қос аяқпен оң, сол бүйірімен секіру | Орындықтан еңбектеп өту.                                                                              | 3-4 метр қашықтықтан дорбашаны себетке лақтыру | Гимнастикалық орындық үстімен жүріп, оң, сол жақпен допты еденге қос қолмен қағып ала жүру |
| 2 апта | Жүгіруді жай жүрумен алмастыру.     | Қайталамалы жүгіру                          | Қысқа секіртпемен алға қарай қос аяқпен секіру.        | Көлденең керілген жіптің немесе таяқтың астынан еңбектеп өту                                          | Нысанаға затты дәл лақтыру                     |                                                                                            |
| 3 апта | Өкшемен жүру                        | Жіпті ұстап тұрып, шебердің бойымен жүгіру. | Жүгіріп келіп ұзындыққа секіру.                        | Гимнастикалық орындықтың үстінде еңбектеп жүру, шетіне жеткенде түзу тұрып, еденге жеңіл секіріп түсу | Допты еденге ұрып соғуға                       | «Қарлығаш» жаттығуын орындау                                                               |
| 4 апта | Түзу жүру, аяқты сермеп жүру.       | Түрлі жаттығу жасап жүгіру                  | Биіктігі 5-10 см 2-3 заттың үстінен кезектесе секіру   | Табан мен алақанға сүйене отырып еңбектеу                                                             | Допты волейбол торына лақтыру.                 | Сызықтар арасымен жүру                                                                     |

**Білім беру ұйымы:** КМҚК «№140 бөбекжай – балабақшасы»

**Топ:** мектепалды «Ақжелкен» «Құлпынай»

**Балалардың жасы:** 5-6 жас

**Жоспардың құрылу кезеңі:** Мамыр

| №      | Жүріс түрлері                  | Жүгіру                               | Секіру түрлері                                 | Өрмелеу ,еңбектеу                                                                       | Қағып алу,лақтыру,             | Тепе-теңдікті сақтауға арналған жаттығулар                                                 |
|--------|--------------------------------|--------------------------------------|------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1 апта | Жартыл ай отырып жүру          | 20-30 м қашықтықта жарыстырып жүгіру | Бір орында тұру және кедергілер арқылы секіру. | Гимнастикалық қабырғаның басына дейін сатыдан аттамай бір және бірнеше тәсілмен өрмелеу | Секіру арқылы допты лақтыру    | Гимнастикалық орындық үстімен жүріп, оң, сол жақпен допты еденге қос қолмен қағып ала жүру |
| 2 апта | Аяқты алшақ басып созылып жүру | Қайталама жүгіру                     | Шығыршықтан шығыршыққа дейін ұзындыққа секіру. | Гимнастикалық қабырғаның басына дейін сатыдан аттамай бір және бірнеше тәсілмен өрмелеу | Секіру арқылы допты лақтыру    | Гимнастикалық орындық үстімен жүріп, оң, сол жақпен допты еденге қос қолмен қағып ала жүру |
| 3 апта | Оң және сол аяққа иіліп жүру   | Қайталама жүгіру                     | Секіріп баскетбол себетіне қол жеткізу.        | Табан мен алақанға сүйене отырып еңбектеу                                               | Допты волейбол торына лақтыру. | Сызықтар арасымен жүру                                                                     |
| 4 апта | Екі қатармен тұрып жүру        | 20-30м жарыстыра жүгіру              | Секіріп баскетбол себетіне қол жеткізу.        | Табан мен алақанға сүйене отырып еңбектеу                                               | Допты волейбол торына лақтыру. | Сызықтар арасымен жүру                                                                     |

**Білім беру ұйымы:** КМҚК «№140 бөбекжай – балабақшасы»

**Топ:** ортаңғы «Балапан» «Жұлдыз»

**Балалардың жасы:** 3-4 жас

**Жоспардың құрылу кезеңі:**Қыркүйек

| №      | Жүріс түрлері                                | Жүгіру                                   | Секіру түрлері                                             | Өрмелеу, еңбектеу           | Қағып алу, лақтыру,                                                 | Тепе-теңдікті сақтауға арналған жаттығулар                                                              |
|--------|----------------------------------------------|------------------------------------------|------------------------------------------------------------|-----------------------------|---------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1 апта | Белгілі бір тапсырмаларды орындап еркін жүру | Белгілі бір тапсырмаларды орындап жүгіру | Бір орында тұрып екі аяқпен секіру                         | Кедергілі жазықтың бетімен  | Екі қолмен 1-1,25 арақашықтағы (көлденен) нысанағаны санаға лақтыру | Жиектері шектелген тура жолақпен (ені 20-25 см, ұзындығы 2-2,5 м) гимнастикалық орындықтың үстімен жүру |
| 2 апта | Сапта бір-бірлеп                             | Сапта бір – бірлеп жүгіру                | Алға қарай ұмтыла секіру                                   | Еңіс тақтай үстімен         | Баланын көзінен және дене тұсынан заттар арасынан доптар домалату   | Заттарға шығу (гим орындыққа, жұмсақ модульге) тұру                                                     |
| 3 апта | Бірінің артынан бірі жүру                    | Бірінің артынан бірі                     | Лентамен еденде 10-20 см қашықтықта жатқан арқаннан секіру | Жол бойымен                 | Доптарды бір-біріне домалату                                        | Гимнастикалық орындық үстінде қолды жоғары көтеру, түсу                                                 |
| 4 апта | Тізені жоғары көтеріп жүру                   | Аяқтың ұшымен                            | 10-15 см биіктен секіру                                    | Әр түрлі заттардың арасымен | Көзбен бағдарлай отырып                                             | Заттардан (биіктігі 10-15 см) түсу                                                                      |

**Білім беру ұйымы:** КМҚК «№140 бөбекжай – балабақшасы»

**Топ:** ортаңғы «Балапан» «Жұлдыз»

**Балалардың жасы:** 3-4 жас

**Жоспардың құрылу кезеңі:**Қазан

| №      | Жүріс түрлері                             | Жүгіру                                 | Секіру түрлері                                                     | Өрмелеу ,еңбектеу                                     | Қағып алу,лақтыру,                                                                       | Тепе-теңдікті сақтауға арналған жаттығулар                                           |
|--------|-------------------------------------------|----------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|
| 1 апта | Аралықты сақтай отырып жүру               | Қолмен аяқтың қозғалыстарын үйлестіріп | Екі аяқтап басты затқа тигізе отырып секіру                        | Доғаның астымен                                       | Бір-бірінен 1,5–2 метр арақашықтықта отырып, аяқты алшақ ұстаған калпында допты домалату | Шеңберден шеңберге аттау                                                             |
| 2 апта | Бағытты өзгертіп                          | Белгі бойынша тоқтап                   | Жоғары қарай 2-3 метр қашықтықта алға қарай жылжи отырып секіру    | Үстел астынан еңбектеу                                | Қақпадан асыра лақтыру                                                                   | Төрттағандап тақтаның үстімен 20см арақашықтықта орналасқан бірнеше кедергіден аттау |
| 3 апта | Қол мен аяқ қозғалыстарын үйлестіріп жүру | Бірінің соңынан бірі (20м дейін)       | Тұрған жерінен ұзындыққа                                           | Орындық астынан еңбектеу                              | Допты екі қолымен көкірек тұсынан кері лақтыру                                           | Орнында баяу айналу                                                                  |
| 4 апта | Шеңбер бойлап жүру                        | Шағын топқа бөлініп және бүкіл топпен  | 5-10 см биіктіктегі зат арқылы жерде жатқан жалпақ құрсауға секіру | Арқанның астынан нысанаға дейін төрттағандап еңбектеу | Допты екі қолмен жоғары                                                                  | Бір-бірінен 10 см қашықтықта орналасқан тақтай бойымен                               |

**Білім беру ұйымы:** КМҚК «№140 бөбекжай – балабақшасы»

**Топ:** ортаңғы «Балапан» «Жұлдыз»

**Балалардың жасы:** 3-4 жас

**Жоспардың құрылу кезеңі:**Қараша

| №      | Жүріс түрлері       | Жүгіру                                | Секіру түрлері                                           | Өрмелеу ,еңбектеу                              | Қағып алу,лақтыру,                  | Тепе-теңдікті сақтауға арналған жаттығулар                                   |
|--------|---------------------|---------------------------------------|----------------------------------------------------------|------------------------------------------------|-------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|
| 1 апта | Қол ұстасыпжүру     | 30-40 сек бойына үзіліссіз жүгіру     | Ұзындыққа бір орында тұрып                               | Ауданы 50х50 см,биіктігі 10 см мінбеге өрмелеу | Еденге (жерге) қарай төмен лақтыру  | Сап тізбекте бірінің артынан бірі тепе-теңдік сақтап жүру                    |
| 2 апта | Арқаннан ұстап жүру | Жүруден жүгіруге және керісінше ауысу | Аяқпен неғұрлым күшті серпіле секіру                     | Тура бағытта 4–6 метр арақашықтықта            | Допты қағып алу                     | Төбешікке және төмпешіктен жүгіріп түсу                                      |
| 3 апта | Тоқтай қалып жүру   | Тура жолмен жүру және жүгіру          | Жоғары ілулі затқа секіріп қол тигізу.                   | "жыланша", арасы алшақтанған заттар арасымен   | Көлденең нысанаға лақтыру           | Гимнастикалық орындық үстімен қолға арналған қосымша тапсырманы орындай жүру |
| 4 апта | Жүрелеп жүру        | Бір- біріне соқтығыспай жүгіру        | Тереңдікке секіру - аяқты сәл бүгіп, табанды толық жазып | Еденге қойылған тақта бетімен еңбектеу         | Допты алысқа, тура нысанға лақтыру; | Гимнастикалық орындықтан асып түсу.                                          |

**Білім беру ұйымы:** КМҚК «№140 бөбекжай – балабақшасы»

**Топ:** ортаңғы «Балапан» «Жұлдыз»

**Балалардың жасы:** 3-4 жас

**Жоспардың құрылу кезеңі:** Желтоқсан

| №      | Жүріс түрлері                   | Жүгіру                                                                            | Секіру түрлері                                                                   | Өрмелеу ,еңбектеу                                           | Қағып алу,лақтыру,                                               | Тепе-теңдікті сақтауға арналған жаттығулар                    |
|--------|---------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|
| 1 апта | Аяқтың ұшымен                   | Қол ұстасып шеңбер бойы жүгіру                                                    | Екі аяқпен зат үстінде секіру.                                                   | Гимнастикалық орындық үстінде еңбектеу                      | Диаметрі 15 см допты қос қолмен бастан асыра жіп арқылы лақтыру. | Бір-бірінен 15 см қашықтықта қойылған кірпіштер үстімен жүру. |
| 2 апта | Өкшесімен жүру                  | Аттардың қимылын бейнелей, қолды еркін қалыпта ұстап жай, шапшаң қарқынмен жүгіру | Екпінмен серпіле заттың үстінен секіріп, сәл бүгілген аяқпен жұмсақ жерге қонуға | Гимнастикалық орындықта ішпен еңбектеу                      | Допты көлденең нысанаға кеуде тұсынан екі қолмен лақтыру         | Аяқты-аяққа тақай қойып, алға жылжи жүру                      |
| 3 апта | Қол ұстасып шеңбер бойымен жүру | Қол мен аяқ қимылын үйлестіре тура шоқырақтап шабу                                | Биіктіктен еденге салынған шеңберге секіріп түсу                                 | Гимнастикалық қабырғаға өрмелеу                             | Белгі бойынша допты алысқа лақтыру                               | Беті тегістеліп сүргіленген бөрене үстімен жүру.              |
| 4 апта | Аю жүрісін салу                 | Қосымша тапсырмалар орындап жүгіру,                                               | Алға қарай жылжи отырып қос аяқпен жеңіл секіру                                  | Гимнастикалық қабырғаға өрмелеу, екінші қабырғаға өтіп түсу | Құм толтырылған қапшықты нысана, а лақтыру                       | Гимнастикалық орындық үстімен жүру                            |

**Білім беру ұйымы:** КМҚК «№140 бөбекжай – балабақшасы»

**Топ:** ортаңғы «Балапан» «Жұлдыз»

**Балалардың жасы:** 3-4 жас

**Жоспардың құрылу кезеңі:**Қаңтар

| №      | Жүріс түрлері                                               | Жүгіру                                           | Секіру түрлері                                                  | Өрмелеу ,еңбектеу                                 | Қағып алу,лақтыру ,                                                   | Тепе-теңдікті сақтауға арналған жаттығулар                           |
|--------|-------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|
| 1 апта | Алаңның бір шетіне екінші шетіне жүгіру.                    | жүгіру кезінде аяқты тырпылдатпай , жеңіл жүгіру | Еденде жатқан жалпақ шығыршыққа секіру.                         | Алақан мен тізеге тіреліп, төрттағанда п еңбектеу | Допты еденге ұру және оны шынтақтан сәл бүгілген екі қолмен қағып алу | Еденге қойылған білте тақтайшаларды аттап жүру.                      |
| 2 апта | Музыка ырғағына сәйкес жануарлардың жүрісін бейнелей жүруге | Шеңбер бойымен                                   | Қос аяқпен өзін айнала секіру.                                  | Модуль арқылы аунап еңбектеу                      | Допты еденге ұру және қағып алу.                                      | Еденге салынған жіп үстімен жүру                                     |
| 3 апта | Заттарды айналып өтіп жүру                                  | Тоқтай қалып                                     | Тұрған жерінен ұзындыққа секіру                                 | Жалаушаға дейін жалпақ сызық бойымен еңбектеу.    | Көлденен нысанаға                                                     | Түзу сызық үстімен аяқ ұшымен жүру.                                  |
| 4 апта | Төбешікке шығып жіне төбешіктен түсіп саппен жүру           | Аланның бір жағынан аланның екінші жағына        | 5-10 см биіктігі зат арқылы жерде жатқан жалпақ құрсауға секіру | Бөрене арқылы орындық аяқтары арасымен еңбектеу   | Алысқа лақтыру                                                        | Бір орында тұрып аяқтың ұшына көтерілу және тепе-теңдік сақтап тұру. |

**Білім беру ұйымы:** КМҚК «№140 бөбекжай – балабақшасы»

**Топ:** ортаңғы «Балапан» «Жұлдыз»

**Балалардың жасы:** 3-4 жас

**Жоспардың құрылу кезеңі:** Ақпан

| №      | Жүріс түрлері            | Жүгіру              | Секіру түрлері                          | Өрмелеу ,еңбектеу                            | Қағып алу,лақтыру,                                       | Тепе-теңдікті сақтауға арналған жаттығулар       |
|--------|--------------------------|---------------------|-----------------------------------------|----------------------------------------------|----------------------------------------------------------|--------------------------------------------------|
| 1 апта | Нық кадаммен алға        | Әр түрлі бағыттарда | Бір аяқтан бір аяққа секіру             | Еденде тігінен жатқан құрсаудан еңбектеу     | Көлденен нысанаға ,алысқа лақтыру                        | Тура жолмен ,тақтай бойымен                      |
| 2 апта | Нық кадаммен артқа       | Жылдам (10-20м)     | Тура секіру                             | Доғаның астымен еңбектеу                     | Тура нысанаға оң және сол қолмен нысанаға көздеп лақтыру | Тартылған жіптен аттап өту. (Биіктігі 10-15 см). |
| 3 апта | Тізені биіктікке көтеріп | Баяу (50-60 сек)    | Екі аяқпен секіру (аяқтар бірге,алшақ ) | Гимнастикалық қабырға бойымен жоғары өрмелеу | Допты тәрбиешіден 1-1,5м арақашықтыққа лақтыру           | Гимнастикалық орындықта бүйірімен жүру           |
| 4 апта |                          | Қарқынды жүгіру     | Тереңдікке секіру (15-20см)             | Төмен түсу                                   | Үлкен допты екі қолмен арқаннан,тордан өткізе лақтыру    | Гимнастикалық орындықта қолды желкеге қойып жүру |

**Білім беру ұйымы:** КМҚК «№140 бөбекжай – балабақшасы»

**Топ:** ортаңғы «Балапан» «Жұлдыз»

**Балалардың жасы:** 3-4 жас

**Жоспардың құрылу кезеңі:**Наурыз

| №      | Жүріс түрлері           | Жүгіру                    | Секіру түрлері                                                     | Өрмелеу ,еңбектеу                                    | Қағып алу,лақтыру,                                             | Тепе-теңдікті сақтауға арналған жаттығулар   |
|--------|-------------------------|---------------------------|--------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|----------------------------------------------|
| 1 апта | Қолды айналдыра жүру    | Жеңіл жүгіру              | Аяқпен алма кезек жеңіл секіру                                     | Гимнастикалы қабырғаға өрмелеу және одан төмен түсу. | Құм салынған дорбашаның астынан қос қолмен тік нысанға лақтыру | Еденде қойылған жалпақ шығыршық үстімен жүру |
| 2 апта | Алшақ қадаммен жүру     | Артқа карап               | Еденнен бір аяқпен екпінмен серпіле секіріп, екінші аяққа тұру     | Қолды еденге тигізбей, доға астынан өту              | Орташа допты бастан асыра жіп арқылы лақтыру                   | Көлбеу бөрене үстімен жүру.                  |
| 3 апта | Кішкентай қадаммен жүру | Белгі бойынша кері жүгіру | Төмпешіктер үстінен тізені жоғары көтеріп, еденнен екпінмен секіру | Белгі бойынша жылдамдыққа еңбектеу                   | Кішкентай доптарды себетке жинау                               | Құм толтырылған қапшықты басына қойып жүру   |
| 4 апта | Қолға доп алып жүру     | Ұшақ болып жүгіру         | Тізелеріне құм толтырылған қапшықты қысып секіру                   | Еңбектеп допты баспен итеру                          | Түсіне қарай себетке лақтыру                                   | Кедір-бүдір тақтай үстімен жүру              |

**Білім беру ұйымы:** КМҚК «№140 бөбекжай – балабақшасы»

**Топ:** ортаңғы «Балапан» «Жұлдыз»

**Балалардың жасы:** 3-4 жас

**Жоспардың құрылу кезеңі:** Сәуір

| №      | Жүріс түрлері                                  | Жүгіру                                         | Секіру түрлері                               | Өрмелеу ,еңбектеу                         | Қағып алу,лақтыру,                                          | Тепе-теңдікті сақтауға арналған жаттығулар                            |
|--------|------------------------------------------------|------------------------------------------------|----------------------------------------------|-------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|
| 1 апта | Аяқты алға созып, аяқты ұшына, өкшеге қоя жүру | Бояу қарқында жүгіру /40секунд/.               | Орындықта тұрып қосарланып қос аяқпен секіру | Жыланша орындықтар арасымен еңбектеу      | Допты бір-біріне лақтыру, ұстап алу                         | Еденнен бір шеті 20см биіктікке көтерілген көлбеу тақтай үстімен жүру |
| 2 апта | Денені түзу ұстап жүру                         | Бір қатармен бір-біріне кедергі жасамай жүгіру | Биіктіктен қос аяқпен секіру (5-10 см).      | Белгі бойынша еңбектеу және кері еңбектеу | Отырып (арақашықтығы 50-100 см), допты бір-біріне домалату  | Еденнен бір шеті 20см биіктікке көтерілген көлбеу тақтай үстімен жүру |
| 3 апта | Қолды жоғары көтеріп                           | Оң жақ бүйірмен және сол жақ                   | Бір сызықтан қос аяқпен секіру               | Беліге дейін еңбектеу                     | Құм салынған қапшықты (50см арақашықтықта) шеңберге лақтыру | Тақтай үстімен тепе-теңдікті сақтап жүру                              |
| 4 апта | Қолды желкеге қойып                            | Тізені жоғары көтеріп                          | Секіртпемен секіру                           | Гимнастикалық қабырғаға өрмелеу           | Допты бір қолмен лақтыру.                                   | Тақтай үстімен тепе-теңдікті сақтап жүру                              |

**Білім беру ұйымы:** КМҚК «№140 бөбекжай – балабақшасы»

**Топ:** ортаңғы «Балапан» «Жұлдыз»

**Балалардың жасы:** 5-6 жас

**Жоспардың құрылу кезеңі:** Қараша

| №      | Жүріс түрлері                                  | Жүгіру                                | Секіру түрлері                                           | Өрмелеу ,еңбектеу                              | Қағып алу,лақтыру,                  | Тепе-теңдікті сақтауға арналған жаттығулар                                   |
|--------|------------------------------------------------|---------------------------------------|----------------------------------------------------------|------------------------------------------------|-------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|
| 1 апта | Ұзындығы 2,5-2 м ,ені 25см тақтай бойымен жүру | 30-40 сек бойына үзіліссіз жүгіру     | Ұзындыққа бір орында тұрып                               | Ауданы 50х50 см,биіктігі 10 см мінбеге өрмелеу | Еденге (жерге) қарай төмен лақтыру  | Сап тізбекте бірінің артынан бірі тепе-теңдік сақтап жүру                    |
| 2 апта | Жіптен аттап өту                               | Жүруден жүгіруге және керісінше ауысу | Аяқпен неғұрлым күшті серпіле секіру                     | Тура бағытта 4–6 метр арақашықтықта            | Допты қағып алу                     | Төбешікке және төмпешіктен жүгіріп түсу                                      |
| 3 апта | Тақтайдан аттап өту                            | Тура жолмен жүру және жүгіру          | Жоғары ілулі затқа секіріп қол тигізу.                   | "жыланша", арасы алшақтанған заттар арасымен   | Көлденең нысанаға лақтыру           | Гимнастикалық орындық үстімен қолға арналған қосымша тапсырманы орындай жүру |
| 4 апта | Жай бірінің артынан бірі жүру                  | Бір- біріне соқтығыспай жүгіру        | Тереңдікке секіру - аяқты сәл бүгіп, табанды толық жазып | Еденге қойылған тақта бетімен еңбектеу         | Допты алысқа, тура нысанға лақтыру; | Гимнастикалық орындықтан асып түсу.                                          |

**Білім беру ұйымы:** КМҚК «№140 бөбекжай – балабақшасы»

**Топ:** ортаңғы «Балапан» «Жұлдыз»

**Балалардың жасы:** 3-4 жас

**Жоспардың құрылу кезеңі:** Желтоқсан

| №      | Жүріс түрлері                   | Жүгіру                                                                            | Секіру түрлері                                                                   | Өрмелеу ,еңбектеу                                           | Қағып алу,лақтыру,                                               | Тепе-теңдікті сақтауға арналған жаттығулар                    |
|--------|---------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|
| 1 апта | Аяқтың ұшымен                   | Қол ұстасып шеңбер бойы жүгіру                                                    | Екі аяқпен зат үстінде секіру.                                                   | Гимнастикалық орындық үстінде еңбектеу                      | Диаметрі 15 см допты қос қолмен бастан асыра жіп арқылы лақтыру. | Бір-бірінен 15 см қашықтықта қойылған кірпіштер үстімен жүру. |
| 2 апта | Өкшесімен жүру                  | Аттардың қимылын бейнелей, қолды еркін қалыпта ұстап жай, шапшаң қарқынмен жүгіру | Екпінмен серпіле заттың үстінен секіріп, сәл бүгілген аяқпен жұмсақ жерге қонуға | Гимнастикалық орындықта ішпен еңбектеу                      | Допты көлденең нысанаға кеуде тұсынан екі қолмен лақтыру         | Аяқты-аяққа тақай қойып, алға жылжи жүру                      |
| 3 апта | Қол ұстасып шеңбер бойымен жүру | Қол мен аяқ қимылын үйлестіре тура шоқырақтап шабу                                | Биіктікте н еденге салынған шеңберге секіріп түсу                                | Гимнастикалық қабырғаға өрмелеу                             | Белгі бойынша допты алысқа лақтыру                               | Беті тегістеліп сүргіленген бөрене үстімен жүру.              |
| 4 апта | Аю жүрісін салу                 | Қосымша тапсырмалар орындап жүгіру,                                               | Алға қарай жылжи отырып қос аяқпен жеңіл секіру                                  | Гимнастикалық қабырғаға өрмелеу, екінші қабырғаға өтіп түсу | Құм толтырылған қапшықты нысана, а лақтыру                       | Гимнастикалық орындық үстімен жүру                            |

**Білім беру ұйымы:** КМҚК «№140 бөбекжай – балабақшасы»

**Топ:** ортаңғы «Балапан» «Жұлдыз»

**Балалардың жасы:** 3-4 жас

**Жоспардың құрылу кезеңі:**Қаңтар

| №      | Жүріс түрлері                                       | Жүгіру                                   | Секіру түрлері                                   | Өрмелеу ,еңбектеу                             | Қағып алу,лақтыру,                             | Тепе-теңдікті сақтауға арналған жаттығулар    |
|--------|-----------------------------------------------------|------------------------------------------|--------------------------------------------------|-----------------------------------------------|------------------------------------------------|-----------------------------------------------|
| 1 апта | Музыка ырғағына сәйкес жануарлар жүрісін салып жүру | Алаңның бір шетіне екінші шетіне жүгіру. | Екі аяқпен екпінмен серпіле, аяқтың ұшына секіру | Тіземен алақанға тіреліп еңбектеу             | Допты екі қолмен кеуде тұсынан лақтыру.        | Еденге қойылған білте тақтайшаларды аттап өту |
| 2 апта | Музыка ырғағына сәйкес жануарлар жүрісін салып жүру | Алаңның бір шетіне екінші шетіне жүгіру. | Екі аяқпен екпінмен серпіле, аяқтың ұшына секіру | Тіземен алақанға тіреліп еңбектеу             | Допты екі қолмен кеуде тұсынан лақтыру.        | Еденге қойылған білте тақтайшаларды аттап өту |
| 3 апта | Қолды жоғары,желкеге қойып жүру                     | Жұп болып жүгіру                         | Бір орында тұрып айнала секіру                   | Жалаушаға дейін жалпақ сызық бойымен еңбектеу | Допты лақтырған соң қолды түзу ұстауды бекіту. | Еденге салынған жіптің үстімен жүру           |
| 4 апта | Қолды жоғары,желкеге қойып жүру                     | Жұп болып жүгіру                         | Бір орында тұрып айнала секіру                   | Жалаушаға дейін жалпақ сызық бойымен еңбектеу | Допты лақтырған соң қолды түзу ұстауды бекіту. | Еденге салынған жіптің үстімен жүру           |

**Білім беру ұйымы:** КМҚК «№140 бөбекжай – балабақшасы»

**Топ:** ортаңғы «Балапан» «Жұлдыз»

**Балалардың жасы:** 3-4 жас

**Жоспардың құрылу кезеңі:** Ақпан

| №      | Жүріс түрлері            | Жүгіру              | Секіру түрлері                         | Өрмелеу ,еңбектеу                            | Қағып алу,лақтыру,                                       | Тепе-теңдікті сақтауға арналған жаттығулар       |
|--------|--------------------------|---------------------|----------------------------------------|----------------------------------------------|----------------------------------------------------------|--------------------------------------------------|
| 1 апта | Нық кадаммен алға        | Әр түрлі бағыттарда | Бір аяқтан бір аяққа секіру            | Еденде тігінен жатқан құрсаудан еңбектеу     | Көлденен нысанаға ,алысқа лақтыру                        | Тура жолмен ,тақтай бойымен                      |
| 2 апта | Нық кадаммен артқа       | Жылдам (10-20м)     | Тура секіру                            | Доғаның астымен еңбектеу                     | Тура нысанаға оң және сол қолмен нысанаға көздеп лақтыру | Тартылған жіптен аттап өту. (Биіктігі 10-15 см). |
| 3 апта | Тізені биіктікке көтеріп | Баяу (50-60 сек)    | Екі аяқпен секіру (аяқтар бірге,алшақ) | Гимнастикалық қабырға бойымен жоғары өрмелеу | Допты тәрбиешіден 1-1,5м арақашықтықта лақтыру           | Гимнастикалық орындықта бүйірімен жүру           |
| 4 апта |                          | Қарқынды жүгіру     | Тереңдікке секіру (15-20см)            | Төмен түсу                                   | Үлкен допты екі қолмен арқаннан,тордан өткізе лақтыру    | Гимнастикалық орындықта қолды желкеге қойып жүру |

**Білім беру ұйымы:** КМҚК «№140 бөбекжай – балабақшасы»

**Топ:** ортаңғы «Балапан» «Жұлдыз»

**Балалардың жасы:** 3-4 жас

**Жоспардың құрылу кезеңі:**Наурыз

| №      | Жүріс түрлері           | Жүгіру                    | Секіру түрлері                                                     | Өрмелеу ,еңбектеу                                    | Қағып алу,лақтыру,                                             | Тепе-теңдікті сақтауға арналған жаттығулар   |
|--------|-------------------------|---------------------------|--------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|----------------------------------------------|
| 1 апта | Қолды айналдыра жүру    | Жеңіл жүгіру              | Аяқпен алма кезек жеңіл секіру                                     | Гимнастикалы қабырғаға өрмелеу және одан төмен түсу. | Құм салынған дорбашаның астынан қос қолмен тік нысанға лақтыру | Еденде қойылған жалпақ шығыршық үстімен жүру |
| 2 апта | Алшақ кадаммен жүру     | Артқа қарап               | Еденнен бір аяқпен екпінмен серпіле секіріп, екінші аяққа тұру     | Қолды еденге тигізбей, доға астынан өту              | Орташа допты бастан асыра жіп арқылы лақтыру                   | Көлбеу бөрене үстімен жүру.                  |
| 3 апта | Кішкентай кадаммен жүру | Белгі бойынша кері жүгіру | Төмпешіктер үстінен тізені жоғары көтеріп, еденнен екпінмен секіру | Белгі бойынша жылдамдыққа еңбектеу                   | Кішкентай доптарды себетке жинау                               | Құм толтырылған қапшықты басына қойып жүру   |
| 4 апта | Қолға доп алып жүру     | Ұшақ болып жүгіру         | Тізелеріне құм толтырылған қапшықты қысып секіру                   | Еңбектеп допты баспен итеру                          | Түсіне қарай себетке лақтыру                                   | Кедір-бүдір тақтай үстімен жүру              |

**Білім беру ұйымы:** КМҚК «№140 бөбекжай – балабақшасы»

**Топ:** ортаңғы «Жұлдыз» «Балапан»

**Балалардың жасы:** 3-4 жас

**Жоспардың құрылу кезеңі:** Сәуір

| №      | Жүріс түрлері                                  | Жүгіру                                         | Секіру түрлері                               | Өрмелеу ,еңбектеу                         | Қағып алу,лақтыру,                                          | Тепе-теңдікті сақтауға арналған жаттығулар                            |
|--------|------------------------------------------------|------------------------------------------------|----------------------------------------------|-------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|
| 1 апта | Аяқты алға созып, аяқты ұшына, өкшеге қоя жүру | Бояу қарқында жүгіру /40секунд/.               | Орындықта тұрып қосарланып қос аяқпен секіру | Жыланша орындықтар арасымен еңбектеу      | Допты бір-біріне лақтыру, ұстап алу                         | Еденнен бір шеті 20см биіктікке көтерілген көлбеу тақтай үстімен жүру |
| 2 апта | Денені түзу ұстап жүру                         | Бір қатармен бір-біріне кедергі жасамай жүгіру | Биіктіктен қос аяқпен секіру (5-10 см).      | Белгі бойынша еңбектеу және кері еңбектеу | Отырып (арақашықтығы 50-100 см), допты бір-біріне домалату  | Еденнен бір шеті 20см биіктікке көтерілген көлбеу тақтай үстімен жүру |
| 3 апта | Қолды жоғары көтеріп                           | Оң жақ бүйірмен және сол жақ                   | Бір сызықтан қос аяқпен секіру               | Беліге дейін еңбектеу                     | Құм салынған қапшықты (50см арақашықтықта) шеңберге лақтыру | Тақтай үстімен тепе-теңдікті сақтап жүру                              |
| 4 апта | Қолды желкеге қойып                            | Тізені жоғары көтеріп                          | Секіртпемен секіру                           | Гимнастикалық қабырғаға өрмелеу           | Допты бір қолмен лақтыру.                                   | Тақтай үстімен тепе-теңдікті сақтап жүру                              |

**Білім беру ұйымы:** КМҚК «№140 бөбекжай – балабақшасы»

**Топ:** ортаңғы «Балапан» «Жұлдыз»

**Балалардың жасы:** 3-4 жас

**Жоспардың құрылу кезеңі:** Мамыр

| №      | Жүріс түрлері                              | Жүгіру                                | Секіру түрлері                                | Өрмелеу ,еңбектеу                                                                                              | Қағып алу,лақтыру,                       | Тепе-теңдікті сақтауға арналған жаттығулар |
|--------|--------------------------------------------|---------------------------------------|-----------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------|--------------------------------------------|
| 1 апта | Жүруді жүгірумен, секірумен алмастыра жүру | Қалыпт ы жүгіру                       | Алға ұмтыла секіру                            | Көлденең және көлбеу орындықта төртттағанда п еңбектеу. Сызықтар арасымен(10 см арақашықтық ) сызықпен жүргізу | Доптарды, құрсауларды домалату.          | Арқанмен, гимнастикалы қ орындықпен, жүру  |
| 2 апта | Қозғалыс бағытын өзгертіп жүру,            | Жетекшінің ауысуымен, қарқынды жүгіру | Бір орында тұрып оңға, солға бұрылы п секіру, | Табан мен алақанға сүйеніп, төрттағанд а еңбектеу.5 0 см доғаның,                                              | Допты бір-біріне төменнен лақтыру        | Арқанмен, гимнастикалы қ орындықпен, жүру  |
| 3 апта | Аяқтың сыртқы жағыме н жүру                | Жылдамдаты п және ақырын жүгіру       | Аяқты бірге, алшақ қойып,                     | Жоғары көтерілген арқанның,                                                                                    | Басынан асыра лақтыру және оны қағып алу | Бөренемен жүру                             |
| 4 апта | Ішкі жағыме н жүру                         | Жүгіру кезінде жоғары секіру          | Бір орында тұрып секіру                       | Таяқтың астынан оң және сол бүйірмен алға еңбектеп кіру                                                        | Допты қақпаға домалату                   | Басқа қапшық қойып ,бөрене үстімен жүру    |

