

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



**МЕКТЕПКЕ ДЕЙІНГІ ТӘРБИЕ МЕН ОҚЫТУДЫҢ ҮЛГІЛІК ОҚУ ЖОСПАРЫ
ЖӘНЕ МЕКТЕПКЕ ДЕЙІНГІ ТӘРБИЕ МЕН ОҚЫТУДЫҢ ҮЛГІЛІК ОҚУ
БАҒДАРЛАМАСЫ НЕГІЗІНДЕ 2024-2025 ОҚУ ЖЫЛЫНА АРНАЛҒАН ДЕНЕ
ШЫНЫҚТЫРУ ҰЙЫМДАСТЫРЫЛҒАН ІС-ӘРЕКЕТІНІҢ
ПЕРСПЕКТИВАЛЫҚ ЖОСПАРЫ**

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

Топ: ересек «Балапан» «Жұлдыз»

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 кадаммен 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 «Балапан» «Жұлдыз»

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 «Балапан» «Жұлдыз»

Балалардың жасы: 4-5 жас

Жоспардың құрылу кезеңі: Қараша

№	Жүріс түрлері	Жүгіру	Секіру түрлері	Өрмелеу ,еңбектеу	Қағып алу,лақтыру,	Тепе-тендікті 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-тендікті 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 – тендікті 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 тендікті 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-тендікті сақтап жүру

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

Топ: ересек «Балапан» «Жұлдыз»

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 жылдамдықпен 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 жүрумен 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 «Балапан» «Жұлдыз»

Балалардың жасы: 4-5 жас

Жоспардың құрылу кезеңі: Қаңтар

№	Жүріс түрлері	, 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 аяқпен 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 «Балапан» «Жұлдыз»

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 «Балапан» «Жұлдыз»

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 «Балапан» «Жұлдыз»

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 кадаммен 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 «Балапан» «Жұлдыз»

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 «Ақбота» «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 «Ақбота» «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 үстай 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 белгісімен 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 «Ақбота» «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 асыра лақтыру	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	Допты басымен итеріп еңбектеу	Қос қолмен допты лақтырып	Гимнастикалық орындық үстімен қолды желкеге қойып жүру

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

Топ: мектепалды «Ақбота» «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	Өр бұрышта шыр айнала бұрылып жүру,сапта н бір бірден жан	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

	жаққа тарау.					
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 «Ақбота» «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 барысын да 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 «Ақбота» «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	Ыршып-ыршып	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 «Ақбота» «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	Жылдамдыққа	Бір орында және 6-8м қашықтыққа алға қарай жылжу арқылы секіру	Гимнастикалық 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 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 «Ақбота» «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	Орындықтан еңбектеп өту.	3-4 метр қашықтықтан дорбашаны себетке лақтыру	Гимнастикалық орындық үстімен жүріп, оң, сол жақпен допты еденге

			бүйірімен секіру			қос қолмен қағып ала жүру
2 апта	Жүгіруді жай жүрумен алмастыр у.	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 «Ақбота» «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 «Ақжелкен»

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 1-1,25арақашықтағы (көлденен)нысанағаны санаға лақтыру	Жиіктері 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 10-15см)түсу

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

Топ: ортаңғы «Ақжелкен»

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 қалпында 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	Бірінің соңынан бірі (20м дейін)	Тұрған жерінен ұзындыққа	Орындық астынан еңбектеу	Допты екі қолымен көкірек	Орнында баяу айналу

	үйлестіріп жүру				тұсынан кері лақтыру	
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 төрттағанда п еңбектеу	Допты екі қолмен жоғары	Бір-бірінен 10 см қашықтықта орналасқан тақтай бойымен

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

Топ: ортаңғы «Ақжелкен»

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 калып 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 «Ақжелкен»

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 шенбер 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	Екпінмен серпіле заттың үстінен	Гимнастикалық орындықта ішпен еңбектеу	Допты көлденең нысанаға кеуде	Аяқты-аяққа тақай қойып, алға жылжи жүру

		қалыпта ұстап жай, шапшаң қарқынмен жүгіру	секіріп, сәл бүгілген аяқпен жұмсақ жерге қонуға		тұсынан екі қолмен лақтыру	
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 «Ақжелкен»

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 «Ақжелкен»

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 қадаммен 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 1-1,5 м 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 «Ақжелкен»

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 «Ақжелкен»

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 «Ақжелкен»

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