

Бекітемін:

«№36 «Топотушки» балабақшасы»»

МККК директоры

О.А.Ергизова



**Дене шынықтыру нұсқаушысының
2021 - 2022 оқу жылына арналған
ұйымдастырылған іс-әрекеттің
перспективалық жоспары**

Мектепалды тобы

Сентябрь

Тема. Совершен-ние ранее полученных двигательных навыков и умений.

Цель. Отсесижание и закрепление ранее сформ-ных двигательных навыков и умений детей.

Тема. Закрепление ранне сформированных двигательных навыков и умений детей.

Цель. . Отсесижание и закрепление ранее сформ-ных двигательных навыков и умений детей.

Тема. Совершенствование навыка и бега в среднем темпе,технике бросание мяча вверх.

Цель. совершенствование ранее сформированных физических навыков и умений. Отслеживание уровня умений и навыков детей для диагностики стартового контроля.

Тема. Закрепление ранне сформированных двигательных навыков.

Цель. совершенствование ранее сформированных физических навыков и умений. Отслеживание уровня умений и навыков детей для диагностики стартового контроля

Тема. Контрольно-проверочный занятие (стартовый мониторинг)

Цель.определение уровня физической подготовленности и сформированных умений и навыков детей.

Тема. Ползание по гимнастической скамейке на животе.

Цель. развитие детей дигательных активности и силовых качеств.

Тема. Хожение по канату боковым приставным шагом с мешочком на голове.

Цель. фомирование координации движения и равновесия,совершенствование ловкости и силовых качеств.

Тема. Катание на двухколесном велосипеде по «прямой». Спортивные состязание. (Занятия на свежем воздухе).

Цель. Совершенствование двигательных навыков и умений,формирование интересов к спортивным упражнениям (катания на велосипеде)

Тема. Пролезание в обруч боком в группировке и прыжки мжду предметами.

Цель. формирование навыка группировке и пролегания в обруч, умения сохранять равновесие и ловкость при выполнении упражнений.

Тема. Ходьба по гимнастической скамейке (с прикладыванием на каждый шаг мяча из рук в руку перед собой)

Цель. формирование устойчивого равновесия выполнении упражнений на гимнастической скамейке, совершенствование навыков прыжков и группировке при лазании в обруч.

Октябрь.

Тема. бросания мяча двумя руками от груди (по способу баскетбольного броска), стоя шеренгах.

Цель. развитие физических навыков через элементы спортивных игр.

Тема. Введение и отбивание мяча, катание на двух колесном велосипеде по кругу. Занятие на свежем воздухе.

Цель. развитие физических навыков через элементы спортивных игр

Тема. Переползание через препятствие и прыжки со скамейки на полусогнутые ноги.

Цель. развитие силовых качеств, подвижности и координации движения при выполнении физических упражнений.

Тема. ползание дугами на четверенках, толкая мяч головой.

Цель. формирование ловкости, координации движения и силовых качеств при выполнении физических упражнений.

Тема. Метание мяча в горизонтальную цель правой и левой рукой.

Цель. формирование умения прицельно метать мячи в горизонтальную цель, развития глазомера, ловкости и координации движения при выполнении упражнений.

Тема. ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом.

Цель. формировать навык сохранения устойчивого равновесия при выполнении усложненного задания гимнастической скамейке.

Тема. катание велосипеде и самокате. Бросание мяча от груди (баскетбольный вариант). Занятия на свежем воздухе.

Цель. развитие координации движения, ловкости и силовых качеств через элементы спортивных игр.

Ноябрь.

Тема. Пролезание группировке подряд через обруча, прыжки с запрыгиванием на возвышение.

Цель. развитие ловкости и координации движения, умения группироваться при пролезании через обруч, запрыгивать на возвышение совершенствование элементов спортивных игр.

Тема. Ползание на четверенках с преодолением препятствий

Цель. развитие двигательных активности, ловкости, координации движения через физическое упражнение и задание.

Тема. Перебрасывание мяча двумя руками снизу, прыжки на правый и левой ноге между предметами.

Цель. развитие физических качеств (ловкости и координации движения, глазомера и чувства равновесия) детей через физические упражнения.

Тема. Перебрасывание мяча из-за головы, стоя в шеренгах.

Цель. формирование физических навыков и умений в бросании мяча (элементы баскетбола) чувства равновесия в выполнении упражнений на скамейке и координации движения в прыжках.

Тема. разучивание элементов футбола и бадминтона. Занятия на свежем воздухе.

Цель. привитие интереса к спортивным играм.

Тема. Прыжки на правый и левой ноге попеременно с продвижением вперед, отбивание мяча правой и левой рукой.

Цель. развитие скоростно-силовых качеств с помощью физических упражнений и подвижных игр.

Тема. отбивание мяча о пол продвигаясь вперед шагом, ползание на четверенках толкая мяч головой.

Цель. развитие скоростно-силовых качеств, ловкости и координации движения с помощью упражнений и подвижных игр.

Тема. введение мяча одной рукой в ходьбе, пролезании в обруч с мячом в руках в группировке.

Цель. совершенствование умения отбивать мяч, пролезать в обруч в группировке сохранять равновесия при выполнении упражнения на скамейке.

Тема. Подлезание под дугу в группировке, ходьба на носках между набивными мячами с сохранением равновесия.

Цель. совершенствование навыков группировки лазания ведение мяча

Декабрь

Тема. Развивающие игры на свежем воздухе. занятия на свежем воздухе.

Цель. привлечение интереса спортивным и подвижным играм на свежем воздухе.

Тема. подлезание под шнур боком, ходьба по гимнастической скамейке с мячиком на голове.

Цель. развитие навыков группировки умения сохранять равновесие и прыгать поочередно на двух ногах.

Тема. ходьба по канату боком с перешагиванием через кубики

Цель. развития чувства равновесия, координации движения

Тема. ходьба по наклонной доске, перепрыгиванием на двух ногах через бруски

Цель. формирование скоростно-силовых качеств, подвижностей ловкости и координации движения.

Тема: Скользя по ледяным дорожкам.

Цель. формирование двигательных навыков.

Тема. бросание мяча двумя руками вверх и ловить его.

Цель. формирование навыка бросание мяча вверх и ловля его.

Тема. прыжки с ноги на ногу с продвижением вперед.

Цель. развитие координации движения помощью прыжков с ноги на ногу.

Тема. ходьба по канату.

Цель. упражнять детей ходьбе и беге.

Тема. прокатывание мяча между предметами.

Цель. формирование двигательных навыков и координации движения.

Январь

Тема.прокат-ие мяча между предметами.

Цель.формир-ие двигат-х навыков и коор-и движения.

Тема.бросание мяч двумя руками вверх и ловить его.

Цель.формир-ие навыка бросание мяч вверх и ловля его.

Тема.лаз-ие гимна-ой стенке раз-ным способам.

Цель.развитие двиг-х навыков.

Тема.прыжки между кеглями на

2-х ногах меш-м заж-м между колен.

Цель.развитие двиг-х наыков

Тема.забрасыв-ие сяча в корзину двумя руками.

Цель.развитие мткости и коор-ии лвм-ния.

Февраль

Тема.лаз-ие гимна-ой стенке раз-ным способам.

Цель.развитие двиг-х навыков.

Тема.ходьба и бег наклонной доске.

Цель развитие меткости и коор-ии движ-ния.

Тема.перебр-ие мяча д/дугу.

Цель.развитие с/с качеств.

Тема.прыжки на 2-х ногах ч/з набив-ые мячи.

Цель.развитие с/с качеств

Тема.прыжки из обруча в обруч на одной и на двух ногах.

Цель.форм-ие с/с качеств детей

Тема.пролезании в обруч.

Цель.соверш-ие с/силовых качеств.

Тема.прыжки ч/з короткую скакалку на месте.

Цель.развивать с/силовых качеств.

Март.

Тема. хождения на лыжках скользящим шагом.

Цель. развивать умения ходить на лыжах.

Тема. прыжки длину с места.

Цель. развитие меткости и ловкости

Тема. бросание мяча вверх правой и ловля левой рукой.

Цель. развитие меткости и ловкости

Тема. ползание гимнастической скамейке на четвереньках.

Цель. закреплять навык ходить четвереньками.

Тема. Ползание через препятствие.

Цель. развитие физических качеств.

Тема. метание мешочка с песком.

Цель. Повторить метание мешка с песком.

Тема. бросание мяча друг другу снизу.

Цель. развитие физических качеств

Тема. ползание гимнастической скамейке на четвереньках.

Цель. упражнять детей ходьбе и беге по два.

Тема. пролезание обруча боком.

Цель. развитие координации движения

Тема. ходьба на носках между набивными мячами.

Цель. закрепление приобретенных навыков и умений

Апрель

Тема. перебрасывание мячи.

Цель. развитие двигательной активности детей

Тема. ходьба гимнастической скамейке.

Цель. чувства равновесия и ловкости

Тема.введение мяча до обознач-го места.

Цель.развитие с/с качест детей

Тема.введение мяча до обознач-го места.

Цель.развитие с/с качест детей

Тема.лазание по гимнас-ой стенке переход другой пролет.

Цель.развивать ловкости и коор-ии движения.

Тема.прыжки из обруча обруч.

Цель.развивать ловкости и умения детей групп-тся.

Тема.пролез-ие между рейками постав-ой на бок лестн-ы.

Цель.развитие ловкости двигат-х активности

Тема.прыжки из обруча обруч.

Цель.развивать ловкости и умения детей групп-тся.

Тема.забрас-ие мячи в корзину.

Цель.соверш-ие основных видов движения.

Тема.ходьба по наклонной доске спершаг-ие ч/з бруски.

Цель.развитие коор-ии движения и ловкости и меткости.

Май.

Тема.отбивание мячей одной рукой пролвигаясь вперед шагом.

Цель.совер-ие основных двигат-х навыков .

Тема.отбивание мяча в ходьбе.

Цель.формир-ие навыков игры мяч

Тема.ходьба по канату с меш-ком на голове.

Цель.учить детей ходить по канату меш-ом на голове

Тема.ходьба по канату с меш-ком на голове.

Цель.учить детей ходить по канату меш-ом на голове

Тема.ползание по гимн-ой скамейке на четвер-ках мешком на спине.

Цель.развитие интереса к физ-ким упраж-ям

Тема .прыжки высоту с разбега.

Цель.форм-ие меткости коор-ии движения.

Тема.прыжки на двух ногах ч/з набивные мячи.

Цель.форми-ие с/силовых качеств ребенка.

Тема.прыжки на двух ногах правым боком ч/з короткие шнуры.

Цель.формир-ие навыка прыжков

Тема.прыжки из обруча в обруч на одной и на двух ногах.

Цель.форм-ие с/с качеств детей

Тема.подлезание под шнур боком справв и слева.

Цель.оазвитие силовых качеств

Қыркүйек.

Тақырып: Осыған дейін үйренген қимыл-қозғалыс дағдылары мен шеберліктерін жетілдіру.

Тақырып: Бұрын қалыптасқан қимыл-қозғалыс дағдылары мен шеберліктерін бекіту.

Тақырып: Орташа қарқынмен жүгіру, допты жоғары лақтыру техникасының дағдысымен жетілдіру.

Тақырып: Бұрын қалыптасқан қимыл-қозғалыс дағдыларын бекіту.

Тақырып: Бақылау-тексеру ұйым-ған оқу қызметі.

Тақырып: Гимнастикалық орындықта ішпен еңбектеу.

Тақырып: Басына қапшық қойып, арқанмен жанына аяқты алшақ басып жүру.

Тақырып: Екі дөңгелекті велосипедті «Түзу жерде» тебу. Спорттық жарыстар.

Тақырып: Обручте топтасып бүйірмен кіру ж/е заттар арасымен секіру.

Тақырып: Гимнастикалық орындықпен жүру (әр аттаған сайын допты бір қолдан екінші қолға ауыстыру).

Тақырып: Сапта тұрып допты екі қолмен кеудеден лақтыру.

Тақырып: Допты алып ж/е лақтыру.

Тақырып: Допты алып жүру ж/е қайтара ұру, екі дөңгелекті велосипедпен шеңберді айнала тебу.

Қазан.

Тақырып: Кедергілер арқылы еңбектеу ж/е аяқты жартылай бүгіп орындықтан секіру.

Тақырып: Допты баспен итеріп, доғаның астымен төрттағандап еңбектеп өту.

Тақырып: Допты оң және сол қолымен көлденең нысанаға лақтыру.

Тақырып: Гимнастикалық орындықтың үстімен аяқты алшақ басып бүйірлеп жүру.

Тақырып: Велосипед пен самокат тебу.

Тақырып: Үш обручтен топтасып қатар өту, биіктікке секіру.

Тақырып: Кедергілерден өтіп төрттағандап еңбектеу.

Тақырып: Допты екі қолмен төменнен лақтыру, заттардың арасымен оң ж/е сол аяқпен секіру.

Тақырып: Сапта тұрып допты бастан асырып лақтыру.

Тақырып: Футбол ж/е бадминтон элементтерін үйрену.

Тақырып: Оң ж/е сол аяқпен кезектесіп алға қарай ұмтыла секіру, допты оң ж/е сол қолмен қайтара ұру.

Тақырып: Алға қарай қадамдап, допты еденге ұру, допты баспен итеріп төрттағандап еңбектеу.

Тақырып: Допты бір қолмен алып жүру.

Қараша.

Тақырып: Топтасып доғадан өту, тепе-теңдікті сақтай отырып, нығыздалған доптардың арасымен аяқтың ұшымен жүру.

Тақырып: Таза ауада дамытушы ойындар.

Тақырып: Баудың астымен бүйірлеп өту, гимнастикалық орындық үстімен басына қапшық қойып жүру.

Тақырып: Текшелерді аттап өту арқылы арқанмен бүйірлеп жүру.

Тақырып: Көлбеу тақтайдың үстімен түзу жүру.

Тақырып: Баудың оң ж/е сол жағымен секіру. Көлбеу тақтаймен аяқты алшақ басып жүру.

Тақырып: Мұз жолағымен сырғанау. «Арқан ойыны» ұлттық ойыны.

Тақырып: Допты екі қолмен жоғарыға лақтырып, ұстап алу, алға қарай ұмтылып бір аяқтан екінші аяққа секіру.

Тақырып: Допты заттардың арасымен домалату, допты баспен итеріп, кегілдердің арасымен төрттағандап еңбектеу.

Тақырып: Тепе-теңдікті сақтап, ойлы-қырылы тақтай үстімен жүру, гимнастикалық орындықтың үстінде ішпен еңбектеу.

Тақырып: Қапшықты арқалап төрттағандап еңбектеу ж/е басына қапшық қойып, ойлы-қырылы тақтай үстімен жүру.

Тақырып: Шаңғымен сырғанап қадам жасау, қарды нысанаға лақтыру.

Тақырып: Гимнастикалық қабырғамен жоғарыға шығу, қабырғаға доп

лақтыру.

Желтоқсан.

Тақырып: Қапшықты екі тізесінің ортасына қысып,кегьлдер арасымен екі аяқпен секіру. Гимнастикалық қабырғаға әр-текті тәсілмен өрмелеу.

Тақырып: Допты екі қолмен себетке салу.

Тақырып: Нығыздалған доптар арқылы екі аяқпен секіру. Допты бір-біріне лақтыру.

Тақырып: Шаңғымен сырғанап жүру,бұрылу,шанамен жұптасып сырғанау.

Тақырып: Бір орындықта тұрып ұзындыққа секіру.

Тақырып: Кедергілер арқылы еңбектеу,доғаның астымен еңбектеу,бір-біріне төменнен доп лақтыру.

Тақырып:Обручтерді домалату ж/е обручке бүйірмен кіру.

гимнастикалық орындықтың үстінде ішпен еңбектеу.

Тақырып Нығыздалған доптарды аттап өту арқылы гимнастикалық орындықтың үстімен жүру,допты лақтыру.

Тақырып: Еңістеу жерден түсу ж/е баспалдақпен көтерілу.

Тақырып:Допты межеленген жерге дейін алып жүру.

Тақырып: Бір обручтен екінші обручке секіру,қырынан қойылған сатының тақтайшалары арқылы өту.

Тақырып: Допты себетке лақтыру, көлбеу тақтаймен жүру ж/е қырлы бөренелер арқылы аттап өту.

Қаңтар.

Тақырып: Көлбеу тақтайдың үстімен жүгіру,адымдап түсу, доптарды себетке лақтыру.

Тақырып: Еңістеу жерге шағымен сатылай көтерілу ж/е негізгі қалыпта сақтап түсу,мұз жолмен сырғанау ж/е шанамен сырғанау. Хоккей ойыны элементтері.

Тақырып:Алға қарай жылжи отырып,допты қолмен қайта ұру,бір жерде тұрып ұзындыққа секіру,доға астымен өту.

Тақырып: Кішкентай допты бір қолмен лақтыру,екі қолмен ұстап

алу.Кегльдердің арасымен төрттағандап еңбектеу.Музыканың сүймелдеуі мен дене жаттығуларын орындау.

Тақырып:Допты жүрген кезде қайта ұру, гимнастикалық қабырғаға әртекті тәсілмен шығу, гимнастикалық орындықтың үстінде жаңа тәсілмен жүру.

Тақырып:Бір қатарға қойылған заттардың арасымен бір аяқты екінші аяққа ауыстырып секіру. Допты екі қолмен жоғары лақтырып,оны ұстап алу.

Тақырып:Төбеге тік бүйірлеп,шаңғымен адымдап шығу(сатылай,шырша түрінде),ж/е таудан төмен қалыппен түсу.

Тақырып:Басына қапшық қойып,бүйірлеп, аяқты алшақ басып арқан бойымен жүру.Қапшықтарды тік нысанға оң қолмен лақтыру.

Тақырып: Қапшықты арқаға салып гимнастикалық Гимнастикалық орындықта төрттағандап еңбектеу. Бір қатарға қойылған кегльдердің арасымен аяқтың ұшымен жүру.

Тақырып: Бір обручтен екінші обручке секіру,бір-біріне доп лақтыру ж/е еденнен секіргеннен кейін ұстап алу.

Ақпан.

Тақырып: Нығыздалған доптардан екі аяқпен секіру.Еденге секірту арқылы бір-біріне доп лақтыру ж/е ұстап алу.

Тақырып:Шайбаны бір-біріне сырғанап барып беру.

Тақырып:Екпіндеп келіп биіктікке секіру,қапшықтарды нысанға оң ж/е сол қолмен лақтыру.

Тақырып:Нысанаға оң ж/е сол қолмен қапшық лақтыру, екпіндеп келіп биіктікке секіру.

Тақырып: Қысқа баулар арқылы оң бүйір деп екі аяқпен секіру. Гимнастикалық орындықтың үстімен бүйірлеп аяқты алшақ басып жүру.

Тақырып: Бір обручтан екінші обручке бір аяқпен ж/е екі аяқпен секіру.Алақанға ж/е табанға күш түсіре отырып, гимнастикалық орындықтың үстімен еңбектеу.

Тақырып: Қалалар ойынын ойнаудың бастапқы дағдыларын дамыту.

Тақырып:Баудың таяқтың астынан оң ж/е сол жақ бүйірмен өту.

Нығыздалған доптар арасымен аяқтың ұшымен жүру. Қапшықтарды көлденең нысанға лақтыру.

Тақырып: Нығыздалған доптар арасымен аяқтың ұшымен жүру,доғаның

астымен өту, қапшықтарды көлденең нысанға дәлдеп лақтыру.

Тақырып: Қысқа секіртпені алға айналдырып, бір орында тұрып секіру. Обручтен өту, сапта тұрып, бір-біріне обруч домалату.

Тақырып: Обручтен өту, қысқа секіртпе арқылы секіру, бір-біріне обруч домалату.

Наурыз

Тақырып: Допты аяқпен тебу, аяқпен пас беру футбол нұсқасы. Самокат тебу. Қалалар ойынын ойнау.

Тақырып: Басына қапшық қойып, арқаның үстімен аяқты алшақ басып бүйірлеп жүру. Қысқа секіртпе арқылы секіру, гимнастикалық қабырғаның үстімен өрмелеу.

Тақырып: Гимнастикалық қабырғаға әртекті тәсілмен өрмелеу, басына қапшық қойып, арқанмен аяқты алшақ басып бүйірлеп жүру, қысқа секіртпе арқылы секіру.

Тақырып: Гимнастикалық орындықтың үстімен аяқтың ұшымен жүру, орындықтан еңбектеп өту арқылы еденде еңбектеу. Қапшықтарды тік нысанға дәлдеп лақтыру.

Тақырып: Гимнастикалық орындықтың үстімен нығыздалған доптардан аттап өту арқылы жүру, екі аяқпен баудан секіру, гимнастикалық қабырғаға бір тәсілмен өрмелеу ж/е гимнастикалық қабырғаның тақтайшасымен жүру.

Тақырып: Қалалар, футбол, бадминтон сияқты спорттық ойындар ойнаймыз.

Тақырып: Кегльдердің арасымен екі аяқпен секіру, гимнастикалық орындықта ішпен еңбектеу.

Тақырып: Кегльдердің арасымен оң ж/е сол аяқпен секіру, доптардан бүйірмен аттап өту арқылы жүру, гимнастикалық орындықта ішпен еңбектеу.

Тақырып: Қапшықтарды себетке лақтыру. Бір жерде тұрып, алға қарай ұмтылып, секіртпеден секіру, бөрене үстімен жүру.

Тақырып: Бөреннің үстімен жүру, қапшықтарды екі тізенің ортасына қысып алып, екі аяқпен секіру. Нығыздалған доптарды түзу жолдың бойымен домалату.

Тақырып: Ұлттық ойындар ойнаймыз.

Тақырып: Доптарды алысқа лақтыру, топтасып баудың астымен өту, ұзын секіртпе арқыд секіру.

Сәуір.

Тақырып: Нығыздалған доптарды түзу бағыт бойымен домалату, доға асытынан өту. Екпіндеп келіп биіктікке секіру.

Тақырып: Бақылау-тексеру ұйымдастырылған оқу қызметі.

Тақырып: Тақырып: Бақылау-тексеру ұйымдастырылған оқу қызметі

Тақырып: Жүзу, суға бату, суда аяқпен қолды қозғалту, дем алу жаттығулары.

Тақырып: Жүзу. Қолды бассейнің түбіне қойып, алға ж/е артқа қарай жүру, Судағы ойын жаттығулары.

Тақырып: Су аэробикасы. Музыкаға сәйкес жалпы дамытушы орындау.

Тақырып: Допты қозғалыста бір-біріне лақтыру, секіргіш жіппен секіру.

Тақырып: Орыннан ұзындыққа секіру. Допты бір қолмен адыммен алға жылжыту.

Тақырып: Таза ауада. Балалрады қозғалыс қарқынын өзгерте отырып, жүруге және жүгіруге жаттықтыру.

Мамыр.

Тақырып: Допты кеудеден лақтыру

Тақырып: Обручке қолына доп ұстап топтасып кіру

Тақырып: Қырлы бөренелерден екі аяқпен секіру

Тақырып: Көлбеу тақтаймен аяқты алшақ басып жүру.

Тақырып: Допты оң қолмен жоғары қарай лақтыру, сол қолмен ұстап алу.

Тақырып: . Гимнастикалық қабырғамен өрмелеу, басқа аралыққа өту ж/е төмен қарай түсу.

Тақырып: Бір қатарға қойылған кегльдердің арасымен аяқтың ұшымен жүру

Тақырып: Гимнастикалық орындықтың үстімен бүйірлеп аяқты алшақ басып жүру.

Тақырып. Қысқа секіртпе арқылы секіру, гимнастикалық қабырғаның үстімен өрмелеу.

Тақырып: Нығыздалған доптарды түзу жолдың бойымен домалату

Ересек топ

Қыркүйек.

Тақырып: Екі жіптің арасымен жүрудің жаттықтыру. Екі сызықтың арасымен жүру (ені 15 см, ұзындығы 3 м)

Тақырып: Бір орында тұрып өзіңді айнала жоғары секіру.

Тақырып: Допты екі қолмен домалату.

Тақырып: Екі аяқпен кедергілерден арасымен секіру (ұзындығы 3 м).

Тақырып: Екі аяқпен биіктікке секіру.

Тақырып: 2 м қашықтықта допты бір-біріне домалату

Тақырып: Құрсауда домалата жылжыту (3 м арақашықтықта екі қатарға тұру).

Тақырып: Тақтай үстімен жүру (ені 15 м).

Тақырып: Қолымызды еденге тигізбей жіп астынан 50 см биіктікте өту.

Тақырып: Қос аяқпен алға жылжи секіру. Ені 25 см, екі жіптің арасымен қос аяқпен секіру.

Тақырып: Қақпаға доп домалату. Арақашықтығы 1,5.

Тақырып: Допты жоғары қарай лақтыру ж/е оны қос қолымен қағып алу.

Тақырып: Жіптің астынан жанымен өту:

Тақырып: 40 см биіктікте бекітілген арқанның астынан еңбектеу.

Қазан

Тақырып: Гимнастикалық орындық бойымен жүру.

Тақырып: Құрсаудан құрсаға секіру.

Тақырып: Допты бір-біріне домалату.

Тақырып: Допты кедергілер арасымен домалату.

Тақырып: Құрсаудан құрсауға секіру.

Тақырып: Допты жоғары лақтырып қағып алу.

Тақырып: Бір-бірінен 1 м арақашықтықта қатар қойылған 5 заттың арасынан доп домалату.

Тақырып: Допты тікке бағытта домалату.

Тақырып: Доға астынан еңкейіп өту.

Тақырып: тақтай бойымен тепе-теңдікті сақтап жүру.

Тақырып: допты себетке лақтыру.

Тақырып: Гимнастикалық орындық бойымен жүру.

Тақырып: Кедергілер арасымен қос аяқтап секіру.

Тақырып: Допты екі қолмен лақтыру.

Тақырып: Бір орыннан ұзындыққа секіру.

Желтоқсан

Тақырып: Допты төменге лақтырып,екі қолмен қағып алу.

Тақырып: Гимнастикалық орындық бойымен төрттағандап еңбектеу.

Тақырып: Допты жалғастыр, шеңбер бойымен допты бір-біріне допты түсіріп алмай жалғастыру. Тақырып: Қосаяқпен секіру.

Тақырып: Гимнастикалық орындық бойымен ішпен жылжу.

Тақырып: Гимнастикалық орындық бойымен бұрылулар жасап жүру.

Тақырып: Гимнастикалық орындық бойымен ішпен жылжу.

Тақырып: Алысқа лақтыру.Белгі бойынша құм салған қапшықты бір қолмен лақтыру.

Тақырып: Құм салған қапшықты аяғының арасына қыстырып межеге дейін секіру.

Тақырып: Допты алысқа лақтыру.

Тақырып: Бөренелерден аттап секіру. Жіп бойымен жүру.

Тақырып: Орындықтан секіру. 20см биіктіктен.

Тақырып: Кеглидің арасымен допты домалату.

Тақырып: Допты бір-біріне лақтыру.

Қаңтар

Тақырып: Гимнастикалық орындық бойымен төрттағандап еңбектеу.

Тақырып: Көлбеу тақтай бойымен төрттағандап өрмелеу.

Тақырып: Гимнастикалық орындық бойымен тепе-теңдікті сақтап жүру.

Тақырып: Көлбеу тақтай бойымен төрттағандап жоғары,төмен өрмелеу.

Тақырып: Гимнастикалық орындық бойымен ортасына дейін жүріп,отыру,шапалақтау,қайта тұру.

Тақырып: Құрсауға дейін екі аяқпен секіріп бару.

Тақырып: Шаңғымен жүру.Қар лақтырып ойнаймыз.

Тақырып:Арқан бойымен жүру.

Тақырып: Жіп бойымен оңға,солға қосаяқтап секіру.

Тақырып: Гимнастикалық орындықтан секіру,биіктігі 25-30см.

Тақырып: 2м арақашықтықтан допты бір-біріне лақтыру.

Тақырып: Допты екі қолмен еденге соғып,екі қолмен қағып алу.

Тақырып: Бір сызық бойында орналасқан кедергілердің арасымен жүру.

Тақырып: Допты еденге соғып қағып алу.

Ақпан

Тақырып: Гимнастикалық орындық бойымен төрттағандап еңбектеу.

Тақырып: Құрсауды бір-біріне домалата жылжыту.

Тақырып: Төрттағандап түзу сызық бойымен еңбектеу.
Тақырып: Жіптің астымен жанымн өту.
Тақырып: Гимнастикалық орындық үстінде тізені көтеріп жүру.
Тақырып: Гимнастикалық орындық бойымен ортасына дейін жүріп барып, тіктеп тұру және жүруді жалғастыру.
Тақырып: Жіптің астымен жанымн өту.
Тақырып: Бөренелен секіру.
Тақырып: Гимнастикалық орындық бойымен ортасына дейін жүріп барып, тіктеп тұру және жүруді жалғастыру.
Тақырып: Құрсаудан құрсауға адымдап секіру.
Тақырып: Допты кедергілер арасымен домалата жылжыту.
Тақырып: Жіп арасымен қосаяқтап секіру.
Тақырып: Допты кедергілер арасымен домалата жылжыту.
Тақырып: Допты бір-біріне лақтыру және қағып алу.

наурыз

Тақырып: Гимнастикалық орындық бойымен төрттағандап еңбектеу.
Тақырып: Құм салған қапшықты тіке нысанға лақтыру.
Тақырып: Гимнастикалық орындық бойымен төрттағандап еңбектеу.
Тақырып: Көлбеу тақтайша бойымен еңбектеу. Кедергілерден тізені көтеріп, адымдап жүріп өту.
Тақырып: Бір аяқпен секіру.
Тақырып: Көлбеу тақтай бойымен жқғары-төмен еңбектеу.
Тақырып: Нысанаға тигізу. 2,5м қашықтықта тік нысана.
Тақырып: Көлбеу тақтай бойымен жүру және жүгіру.
Тақырып: Жіптен аттап секіру.
Тақырып: Қос аяқпен қысқа секіртпеден секіру.
Тақырып: Көлбеу тақтай бойымен жүру және жүгіру.
Тақырып: Бір орыннан ұзындыққа секіру.
Тақырып: Құм салған қапшықты көлбеу нысанаға лақтыру.
Тақырып: Допты жіп арқылы екі қолмен бастан асыра жерге соғып лақтыру және қағып алу.

Сәуір

Тақырып: Гимнастикалық орындыққа ішпен өрмелеу.
Тақырып: Допты кедергілер арасымен домалата жылжыту.
Тақырып: Көлбеу баспамен өрмелеу.
Тақырып: Еденге орналасқан тақтайша бойымен жүру.
Тақырып: Ауыспалы қадаммен гимнастикалық қабырғаға өрмелеу.
Тақырып: Құрсаудың ішімен өту.

Тақырып: Бір орында ұзындыққа секіру.
Тақырып: Көлбеу нысанаға допты лақтыру.
Тақырып: Құм салған қапшықты алысқа лақтыру.
Тақырып: 3 метр қашықтыққа екі аяқпен секіру.
Тақырып: Гимнастикалық қабырғаға өрмелеу.
Тақырып: Еденге орналасқан тақтай бойымен жүру.
Тақырып: Гимнастикалық орындық бойымен қолды белге қойып адымдап жүру.
Тақырып: Гимнастикалық қабырғаға өрмелеу.
Тақырып: Көлбеу тақтай бойымен жүру.
Тақырып: Бір орыннан ұзындыққа секіру.
Тақырып: Жүгіріп келіп биіктікке секіру.
Тақырып: Ұзындыққа секіру.

мамыр

Тақырып: 40-50 см арақашықтықтағы жіптің арасымен секіру.
Тақырып: Допты бір-біріне лақтыру қағып алу.
Тақырып: Қысқа секірткіш жіппен екі аяқпен секіру.
Тақырып: Оң және сол қолмен алысқа лақтыру.
Тақырып: 2м қашықтықтағы көлбеу нысанаға лақтыру.
Тақырып: Қысқа секірткіштерден екі аяқпен секіру.
Тақырып: Тіке нысанаға лақтыру .
Тақырып: Гимнастикалық орындық үстімен ішпен өрмелеу.
Тақырып: Допты бір қолмен еденге ұрып екі қолмен қағып алу, екі аяқпен кедергілер арасымен жыланша секіріп өту.
Тақырып: Жіп арасымен жүгіру.
Тақырып: Гимнастикалық қабырғаға өрмелеу. кедергілер арасымен екі аяқпен секіру.
Тақырып: Тақырып: бойымен адымдап жүру.
Тақырып: Гимнастикалық қабырғаға өрмелеу және төменге түсу.
Тақырып: Лақтыру және қағып алу, кеглиге тигізу.
Тақырып: 3м ара қашықтыққа секіріп бару.
Тақырып: Гимнастикалық орындық үстімен жанымен адымдап жүру.
Тақырып: Бөрене үстінен аттап секіру.
Тақырып: Құм салғыш қапшықты иықтан асыра алысқа лақтыру.
Тақырып: Еденге орналасқан тақтай бойымен жүру, текшелердің үстімен адымдап аттау. Гимнастикалық қабырғаға өрмелеу, ауыспалы кадаммен өтіп, екінші қабырға бойымен түсу.
Тақырып: Допты тордан асыра екі қолмен лақтыру.
Тақырып: Жіп астынан жанымен өту.

Тақырып: «Допты қағып ал» (Допты жоғары лақтырып екі қолмен қағып алу). «Тиіп кетпе» (Кедергілердің арасымен жыланша секіру). «Жолмен жүгір» (Бір сызық бойында орналасқан жіптің арасымен жүру)

Тақырып: Тік бөрене үстімен жүру.

Тақырып: Допты тордан асыра екі қолмен лақтыру.