

Келісіді

«Ақмола облысы білім басқармасының
Көпшетау қаласы бойынша
білім бөлімінің жанындағы
Көпшетау қаласының
«Қуаныш» бөбекжайы» МКҚК
әдіскері Г.Б. Молдағалиева

Бекітемін

«Ақмола облысы білім басқармасының
Көпшетау қаласы бойынша
білім бөлімінің жанындағы
Көпшетау қаласының
«Қуаныш» бөбекжайы» МКҚК
менің еруым Б.Н. Омарова



Мектепке дейінгі тәрбие мен оқытулық үлгілік оқу жоспары және мектепке дейінгі тәрбие мен оқытудың үлгілік оқу бағдарламасы негізінде 2022-2023 оқу жылына

дене шынықтыру нұсқаушысының ұйымдастырылған іс-әрекеттің перспективалық жоспары

(кіші тобы)

Келісілді

«Ақмола облысы білім басқармасының
Көкшетау қаласы бойынша
білім бөлімінің жанындағы
Көкшетау қаласының
«Қуашш» бобекжайы» МКҚК
әдіскері  Г. Б. Молдағалиева

Бекітемін

«Ақмола облысы білім басқармасының
Көкшетау қаласы бойынша
білім бөлімінің жанындағы
Көкшетау қаласының
«Қуашш» бобекжайы» МКҚК
менгерушісі  Б. І. Омарова



Мектепке дейінгі тәрбие мен оқытудың үлгілік оқу жоспары және мектепке дейінгі тәрбие мен оқытудың үлгілік оқу бағдарламасы негізінде 2022-2023 оқу жылына

дене шынықтыру нұсқаушысының ұйымдастырылған іс-әрекеттің перспективалық жоспары
(ересек тобы)

Келісінді

«Ақмола облысы білім басқармашыың
Көкшетау қаласы бойынша
білім бөлімінің жанындағы
Көкшетау қаласының
«Қуаныш» бобекжайы» МКҚК
әдіскері  Г.Б.Молдағалиева

Бекітемін

«Ақмола облысы білім басқармашыың
Көкшетау қаласы бойынша
білім бөлімінің жанындағы
Көкшетау қаласының
«Қуаныш» бобекжайы» МКҚК
менгерушісі  Б.Н.Омарова



Мектепке дейінгі тәрбие мен оқытудың үлгілік оқу жоспары және мектепке дейінгі тәрбие мен оқытудың үлгілік оқу бағдарламасы негізінде 2022-2023 оқу жылына

дене шынықтыру пұсқаушысының ұйымдастырылған іс-әрекетін перспективалық жоспары

(мектепалды даярлық тобы)

**2022 - 2023 оқу жылына арналған дене шынықтыру нұсқаушысының
перспективалық жоспары**

«Қуаныш» бөбекжайы.

Тобы: Ортаңғы тобы

Балалардың жасы: 3 жастан бастап

Айы	Ұйымдастырылған іс-әрекет	Ұйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері
-----	------------------------------	---

Қыркүйек	Дене шынықтыру	<p>Жалпы дамытушы жаттығулар. Қол және иық белдеуіне арналған жаттығулар: қолды жоғары, алға, жан-жаққа көтеру және түсіру (бірге немесе кезекпен); заттарды бір қолынан екінші қолына салу, алдына, артқа апару, басынан жоғары көтеру</p> <p>Негізгі қимылдар. Жүру. Белгілі бір тапсырмаларды орындау арқылы еркін жүру. Бірінің артынан бірі, тізені жоғары көтеріп жүру, Аралықты сақтай отырып жүру. Бірінің артынан бірі жүру. Тізені жоғары көтеріп жүру. Шеңбер бойлап жүру Белгілі бір тапсырмаларды орындау арқылы еркін жүру. Сапта бір-бірлеп, бірінің артынан бірі жүру</p> <p>Жүгіру. сапта бір-бірлеп жүгіру. бағытты өзгертіп, шеңбер бойлап жүгіру. бағытты өзгертіп жүгіру. Аралықты сақтай отырып жүгіру. Алаңның бір жағынан екінші жағына жүгіру.Сапта бір-бірлеп жүгіру Аралықты сақтай отырып жүгіру</p> <p>Секіру. Екі аяқтап басты затқа тигізе отырып секіру. Жоғары қарай 2-3 метр қашықтықта алға қарай жылжи отырып секіру. Тұрған жерінен ұзындыққа, 5-10 см биіктікте секіру. Жерде жатқан жалпақ құрсауға секіру.</p> <p>Лақтыру,қағып алу домалату. Бір-бірінен 1,5–2 метр арақашықтықта отырып, аяқты алшақ ұстаған қалпында допты домалату. Допты екі қолымен көкірек тұсынан кері, екі қолмен жоғары лақтырып қағып алу. Жоғарыға, еденге (жерге) қарай төмен допты лақтыру. Көлденең нысанаға, алысқа, тура нысанға лақтыру Бір-бірінен 1,5–2 метр арақашықтықта отырып допты домалату.. Аяқты алшақ ұстаған қалпында допты домалату. Допты қақпадан асыра лақтыру. Тура нысанға лақтыру қапшықты лақтыру. Допты қағып алу машықтарын қалыптастыру.</p> <p>Тепе-теңдікті сақтау. Еңбектеу,өрмелеу.40 см биіктіктегі доғамен еңбектеу. Бөрене арқылы орындық аяқтары арасымен еңбектеу. Бөрене арқылы орындық аяқтары арасымен еңбектеу.</p> <p>Спорттық жаттығулар. Үш дөңгелекті велосипед тебу</p> <p>Сапқа тұру. Сапқа бір-бірден қайта тұру. Шеңберге шағын топтармен және барлық топпен қайта тұру. Сапқа қайта тұру.</p> <p>Дербес қимыл белсенділігі. Тыныс алу жаттығуларын жүргізу.</p>
----------	----------------	--

Қазан	Дене шынықтыру	<p>Жалпы дамытушы жаттығулар. Кеудеге арналған жаттығулар: допты бір-біріне басынан жоғары (артқа және алға) беру, жан-жаққа (солға- оңға) бұрылу; солға, оңға бұрылу (отырған қалыпта); аяқты көтеру және түсіру, аяқтарды қозғалту (шалқасынан жатқан қалыпта)</p> <p>Негізгі қимылдар.</p> <p>Жүру. Бірқалыпты, аяқтың ұшымен, тізені жоғары көтеріп, сапта бір-бірден жүру. Арқан бойымен жүру. Шеңбер бойымен, «жыланша», шашырап, тапсырмаларды орындай отырып жүру. Сапта бір-бірден, екеуден (жүппен) жүру. Шашырап, тапсырмаларды орындай отырып жүру Қырлы тақтайдың бойымен жүру.</p> <p>Жүгіру.</p> <p>Секіру. Құрсаудан құрсауға секіру 2-3 метр қашықтыққа алға қарай жылжып секіру. Ілініп тұрған затқа қолды тигізіп секіру. Сызықтан секіру қос аяқпен Тұрған орнынан ұзындыққа 40 см қашықтыққа секіру. Орнынан ұзындыққа 40 см қашықтыққа секіру.</p> <p>Лақтыру, қағып алу домалату. Заттарды оң және сол қолмен қашықтыққа лақтыру (2,5-5 м қашықтық) . Төменнен екі қолмен көлденең нысанаға лақтыру. Оң және сол қолмен (1,5–2 метр қашықтықтан) лақтыру (қапшықты). Допты кеуде тұсынан лақтыру. Төменнен екі қолмен көлденең нысанаға лақтыру. (1-1,5 м қашықтық) яқтарын алшақ қойып, отырып допты домалату. Доғаның астымен (биіктігі 40 см) еңбектеу Аяқтарын алшақ қойып, отырып допты домалату Заттардың арасымен, қақпаға домалату. Допты жоғары лақтыру, төмен - еденге (жерге) соғу, қағып алу. Допты қақпаға домалату.</p> <p>Тепе-теңдікті сақтау. Тепе-теңдікті сақтай отырып, бір қырымен қосалқы қадаммен көлбеу тақтай (20-30 см), жүру. Еденге қойылған заттардан аттап жүру Қырлы тақтайдың бойымен жүру</p> <p>Еңбектеу, өрмелеу.. Заттарды айналып және заттардың арасымен еңбектеу, Гимнастикалық қабырғаға өрмелеу және одан түсу.. Туннель арқылы еңбектеу.</p> <p>Сапқа тұру. Сапқа тұру, қайта сапқа тұру Бір-бірінің жанына сапқа тұру. Саптағы, шеңбердегі өз орнын табуға үйрету.</p>
-------	----------------	---

Қараша	Дене шынықтыру	<p>Жалпы дамытушы жаттығулар. Қол және иық белдеуіне арналған жаттығулар. Қолды кеуде тұсына қою, екі жаққа созу; қолды жоғары көтеру және екі жаққа созу, қолды желкеге қою.</p> <p>Негізгі қимылдар. Жүру. Бірқалыпты, аяқтың ұшымен, тізені жоғары көтеріп жүру. Өртүрлі бағытта жүру. Бірінің артынан бірі, тізені жоғары көтеріп жүру. Заттарды айналып жүру. Бірқалыпты, аяқтың ұшымен, тізені жоғары көтеріп жүру. Еденге қойылған заттардан аттап жүру. Тізені жоғары көтеріп жүру. Аралықты сақтай отырып жүру. Шеңбер бойлап жүру, Бірінің артынан бірі, тізені жоғары көтеріп жүру, Сапта бір-бірлеп, бірінің артынан бірі жүру</p> <p>Жүгіру. Бірқалыпты аяқтың ұшымен жүгіру. Тоқтамай баяу қарқынмен (50-60 секунд ішінде) жүгіру. Алаңның бір жағынан екінші жағына жүгіру. Бағытты өзгертіп жүгіру. Бағытты өзгертіп, шеңбер бойлап жүгіру Аралықты сақтай отырып жүгіру</p> <p>Секіру. Заттарды айналып және заттардың арасымен секіру. 15-20 сантиметр биіктіктен секіру, Жоғары қарай 2-3 метр қашықтықта алға қарай жылжи отырып секіру</p> <p>Лақтыру,қағып алу домалату. Оң және сол қолмен тік нысанаға (нысана биіктігі-1,2 метр) лақтыру. Аяқтарын алшақ қойып, отырып допты домалату. Заттардың арасымен допты домалату. Допты жоғары лақтыру қайта қағып алу. Допты төмен - еденге (жерге) соғу, қағып алу. Жоғарыға, еденге (жерге) қарай төмен допты лақтыру. Бір-бірінен 1,5–2 метр арақашықтықта отырып допты домалату. яқты алшақ ұстаған қалпында допты домалату. Допты екі қолымен көкірек тұсынан кері, екі қолмен жоғары лақтырып қағып алу. Тура нысанға лақтыру қапшықты</p> <p>Тепе-теңдікті сақтау. Тепе-теңдікті сақтай отырып тура жолмен жүру. Бір-бірінен 10 сантиметр қашықтықта орналасқан тақтайшалардың үстімен жүру.</p> <p>Еңбектеу,өрмелеу.. Сапта бір-бірден жүгіру. 4-6 метр қашықтыққа тура бағытта еңбектеу. Жерде жатқан жалпақ құрсауға секіру. 40 см биіктіктегі доғамен еңбектеу. Бөрене арқылы орындық аяқтары арасымен еңбектеу.</p> <p>Сапқа тұру. Бірінің артынан бірі сапқа тұру</p> <p>Дербес қимыл белсенділігі. Тыныс алу жаттығуларын жүргізу.</p>
---------------	----------------	--

Желтоқсан	Дене шынықтыру	<p>Жалпы дамытушы жаттығулар. Кеудеге арналған жаттығулар: допты бір-біріне басынан жоғары (артқа және алға) беру, жан-жаққа (солға- оңға) бұрылу; солға, оңға бұрылу (отырған қалыпта); аяқты көтеру және түсіру, аяқтарды қозғалту (шалқасынан жатқан қалыпта);</p> <p>Негізгі қимылдар.</p> <p>Жүру. Қол ұстасып шеңбер бойымен жүру. Сапта бір-бірлеп, бірінің артынан бірі жүру. Сапта бір-бірлеп, бірінің артынан бірі жүру. Еденге қойылған заттардан аттап жүру. Шеңбер бойлап жүру .Бірқалыпты, аяқтың ұшымен, тізені жоғары көтеріп, сапта бір-бірден жүру. Сапта бір-бірден, екеуден (жүппен) жүру.</p> <p>Жүгіру. Шеңбер бойымен жүгіру. Бағытты өзгертіп, шеңбер бойлап жүгіру</p> <p>Секіру. Ілініп тұрған затқа қолды тигізіп секіру. 2-3 метр қашықтыққа алға қарай жылжып секіру</p> <p>Лақтыру,қағып алу домалату. Заттарды оң және сол қолмен қашықтыққа лақтыру (2,5-5 метр қашықтық), Тура нысанға лақтыру қапшықты. 1-1,5 м қашықтық) яқтарын алшақ қойып, отырып допты домалату. Допты кеуде тұсынан лақтыру. Аяқты алшақ ұстаған қалпында допты домалату. Заттарды оң және сол қолмен қашықтыққа лақтыру (2,5-5 м қашықтық) . Допты жоғары лақтыру қайта қағып алу. өменнен екі қолмен көлденең нысанаға лақтыру</p> <p>Тепе-теңдікті сақтау. Тепе-теңдікті сақтай отырып, бір қырымен қосалқы қадаммен көлбеу тақтай (20-30 см), жүру. Тепе-теңдікті сақтай отырып тура жолмен жүру.</p> <p>Еңбектеу,өрмелеу.. Көлбеу модуль бойымен өрмелеу. Гимнастикалық қабырғаға өрмелеу 31 және одан түсу (биіктігі 1,5 метр). Доғаның астымен (биіктігі 40 см) еңбектеу. Бөрене арқылы орындық аяқтары арасымен еңбектеу. Заттарды айналып және заттардың арасымен еңбектеу,</p> <p>Спорттық жаттығулар. Шанамен сырғанау. Шанамен бір-бірін сырғанату; Биік емес төбеден сырғанау. Шанамен сырғанау. Шанамен бір-бірін сырғанату.</p> <p>Сапқа тұру. Бір-бірінің жанына сапқа тұру.Саптағы, шеңбердегі өз орнын табуға үйрету. Сапқа тұру, қайта сапқа тұру Бір-бірінің жанына сапқа тұру</p>
-----------	----------------	--

Қаңтар	Дене шынықтыру	<p>Жалпы дамытушы жаттығулар. Аяққа арналған жаттығулар: аяқтың ұшына көтерілу, аяқты алға қарай қою, аяқты жан-жаққа, артқа қою; қолдарды алға созып, жартылай отыру, тізені қолмен ұстап, басты төмен иіп, кезекпен тізені бүгіп, аяқты көтеру;</p> <p>Негізгі қимылдар.</p> <p>Жүру. Бірқалыпты, аяқтың ұшымен, тізені жоғары көтеріп, сапта бір-бірден жүру. Сапта бір-бірден, екеуден (жұппен) жүру. Шеңбер бойымен, «жыланша», шашырап, тапсырмаларды орындай отырып жүру. Шеңбер бойымен, «жыланша» заттар арасымен жүру. Еденге қойылған заттардан аттап жүру Бірінің артынан бірі, тізені жоғары көтеріп жүру. Сапта бір-бірден, екеуден (жұппен) жүру.</p> <p>Жүгіру. Бірқалыпты, аяқтың ұшымен жүгіру. оқтамай баяу қарқынмен (50-60 секунд ішінде) жүгіру.</p> <p>Секіру. Құрсаудан құрсауға секіру. (5-6шт) . 2-3 метр қашықтыққа алға қарай жылжып секіру..Заттарды айналып және заттардың арасымен секіру.</p> <p>Лақтыру,қағып алу домалату. Заттарды оң және сол қолмен қашықтыққа лақтыру (2,5-5 м қашықтық) . Төменнен екі қолмен көлденең нысанаға лақтыру.(қапшықты). Оң және сол қолмен (1,5–2 метр қашықтықтан) лақтыру. Допты кеуде тұсынан лақтыру. Төменнен екі қолмен көлденең нысанаға лақтыру. (1-1,5 м қашықтық) яқтарын алшақ қойып, отырып допты домалату.. Допты жоғары лақтыру қайта қағып алу. Төменнен екі қолмен көлденең нысанаға лақтыру</p> <p>Тепе-теңдікті сақтау. Тепе-теңдікті сақтай отырып, бір қырымен қосалқы қадаммен көлбеу тақтай (20-30 см), жүру Арқан бойымен жүру Еденге қойылған заттардан аттап жүру. Тепе-теңдікті сақтай отырып тура жолмен жүру.</p> <p>Еңбектеу,өрмелеу.. Заттарды айналып және заттардың арасымен еңбектеу, Доғаның астымен (биіктігі 40 см) еңбектеу. Саты бойымен өрмелеу, Заттарды айналып және заттардың арасымен еңбектеу,</p> <p>Спорттық жаттығулар. Шанамен сырғанау. Шанамен бір-бірін сырғанату; биік емес төбеден сырғанау.</p> <p>Сапқа тұру. Сапқа тұру, қайта сапқа тұру. Сапта бір-бірден, екеуден (жұппен) жүру. Бір-бірінің жанына сапқа тұру.</p>
--------	----------------	---

Ақпан	Дене шынықтыру	<p>Жалпы дамытушы жаттығулар. Кеудеге арналған жаттығулар: допты бір-біріне басынан жоғары (артқа және алға) беру, жан-жаққа (солға- оңға) бұрылу; солға, оңға бұрылу (отырған қалыпта);</p> <p>Негізгі қимылдар.</p> <p>Жүру. Бірқалыпты, аяқтың ұшымен, тізені жоғары көтеріп Еденге қойылған заттардан аттап жүру., сапта бір-бірден жүру. Сапта бір-бірден, екеуден (жүппен) жүру. Қырлы тақтайдың бойымен жүру</p> <p>Жүгіру. Сапта бір-бірлеп, бірінің артынан бірі жүру. аралықты сақтай отырып жүгіру</p> <p>Секіру. 2-3 метр қашықтыққа алға қарай жылжып секіру. Сызықтан секіру қос аяқпен. Тұрған орнынан ұзындыққа 40 см қашықтыққа секіру. Орнынан ұзындыққа 40 см қашықтыққа секіру</p> <p>Лақтыру,қағып алу домалату. Заттарды оң және сол қолмен қашықтыққа лақтыру (2,5-5 м қашықтық) . Төменнен екі қолмен көлденең нысанаға лақтыру.(қапшықты). Оң және сол қолмен (1,5–2 метр қашықтықтан) лақтыру (қапшықты). Допты кеуде тұсынан лақтыру. (1-1,5 м қашықтық) яктарын алшақ қойып, отырып допты домалату.. Тура нысанға лақтыру қапшықты. Заттардың арасымен, қақпаға домалату</p> <p>Тепе-теңдікті сақтау. Тепе-теңдікті сақтай отырып, бір қырымен қосалқы қадаммен көлбеу тақтай (20-30 см), жүру. Арқан бойымен жүру</p> <p>Еңбектеу,өрмелеу. Доғаның астымен (биіктігі 40 см) еңбектеу Гимнастикалық қабырғаға өрмелеу және одан түсу</p> <p>Спорттық жаттығулар. Шанамен сырғанау. Шанамен бір-бірін сырғанату Биік емес төбеден сырғанау, 2-3 .Шанамен сырғанау. Шанамен бір-бірін сырғанату .Биік емес төбеден сырғанау. Шанамен сырғанау. Шанамен бір-бірін сырғанату.Биік емес төбеден сырғанау.</p> <p>Дербес қимыл белсенділіг.Тыныс алу жаттығуларын жүргізу.</p> <p>Сапқа тұру. . Сапқа тұру, қайта сапқа тұру Бір-бірінің жанына сапқа тұру. Саптағы, шеңбердегі өз орнын табуға үйрету</p>
--------------	----------------	---

Наурыз	Дене шынықтыру	<p>Жалпы дамытушы жаттығулар. Қол және иық белдеуіне арналған жаттығулар: қолды жоғары, алға, жан-жаққа көтеру және түсіру (бірге немесе кезекпен); заттарды бір қолынан екінші қолына салу, алдына, артқа апару, басынан жоғары көтеру; қолдарын алдына немесе басынан жоғары, артына апарып шапалақтау</p> <p>Негізгі қимылдар.</p> <p>Жүру. Еденге қойылған заттардан аттап жүру. Аралықты сақтай отырып жүру, . Сапта бір-бірден, екеуден (жүппен) жүру. Еденге қойылған заттардан аттап жүру. Еденге қойылған заттардан аттап жүру. Сапта бір-бірден, екеуден (жүппен) жүру.</p> <p>Жүгіру. Тоқтамай баяу қарқынмен (50-60 секунд ішінде) жүгіру. Тізені жоғары көтеріп жүру, алаңның бір жағынан екінші жағына жүгіру. Бағытты өзгертіп жүгіру. Тоқтамай баяу қарқынмен (50-60 секунд ішінде) жүгіру. Аралықты сақтай отырып жүру, бағытты өзгертіп жүгіру.</p> <p>Секіру. Жерде жатқан жалпақ құрсауға секіру. Заттарды айналып және заттардың арасымен секіру..Қимылды ойындарға баулу, балаларды қарапайым ережелерді сақтауға үйрету. Жерде жатқан жалпақ құрсауға секіру.</p> <p>Лақтыру,қағып алу домалату. Допты жоғары лақтыру, төмен - еденге (жерге) соғу, қағып алу. Бір-бірінен 1,5–2 метр арақашықтықта отырып допты домалату. Төменнен екі қолмен көлденең нысанаға лақтыру. . (1-1,5 м қашықтық) яқтарын алшақ қойып, отырып допты домалату Төменнен екі қолмен көлденең нысанаға лақтыру. 1-1,5 м қашықтық) яқтарын алшақ қойып, отырып допты домалату. 1-1,5 м қашықтық) яқтарын алшақ қойып, отырып допты домалату Төменнен екі қолмен көлденең нысанаға лақтыру Бір-бірінен 1,5–2 метр арақашықтықта отырып допты домалату Допты қақпаға домалату</p> <p>Тепе-теңдікті сақтау. Еденге қойылған заттардан аттап жүру.</p> <p>Еңбектеу,өрмелеу. 40 см биіктіктегі доғамен еңбектеу. Заттарды айналып және заттардың арасымен еңбектеу, Доғаның астымен (биіктігі 40 см) еңбектеу. Заттарды айналып және заттардың арасымен еңбектеу, Доғаның астымен (биіктігі 40 см) еңбектеу. Доғаның астымен (биіктігі 40 см) еңбектеу40 см биіктіктегі доғамен еңбектеу</p> <p>Қимылды ойын. Қимылды ойындарға баулу, балаларды қарапайым ережелерді сақтауға үйрету. Қимылды ұлттық ойындар. Қимылды ойындарға баулу Қимылды ұлттық ойындар.</p> <p>Сапқа тұру. Саптағы, шеңбердегі өз орнын табуға үйрету.</p>
---------------	----------------	---

Сәуір	Дене шынықтыру	<p>Жалпы дамытушы жаттығулар. Қол және иық белдеуіне арналған жаттығулар: қолды жоғары, алға, жан-жаққа көтеру және түсіру (бірге немесе кезекпен); заттарды бір қолынан екінші қолына салу, алдына, артқа апару, басынан жоғары көтеру; қолдарын алдына немесе басынан жоғары, артына апарып шапалақтау</p> <p>Негізгі қимылдар.</p> <p>Жүру. Бірқалыпты, аяқтың ұшымен, тізені жоғары көтеріп жүру. Бірқалыпты, аяқтың ұшымен, тізені жоғары көтеріп, сапта бір-бірден жүру. Сапта бір-бірден, екеуден (жұппен) жүру. Арқан бойымен жүру. Шеңбер бойымен, «жыланша», шашырап, тапсырмаларды орындай отырып жүру). Шеңбер бойымен, «жыланша» заттар арасымен жүру. Шашырап, тапсырмаларды орындай отырып жүру.</p> <p>Жүгіру. Бірқалыпты, аяқтың ұшымен жүгіру. Алаңның бір жағынан екінші жағына жүгіру. Тізені жоғары көтеріп жүру, алаңның бір жағынан екінші жағына жүгіру. Аралықты сақтай отырып жүру, бағытты өзгертіп жүгіру.</p> <p>Секіру. 15-20 сантиметр биіктіктен секіру, Құрсаудан құрсауға секіру. (5-6шт) Жерде жатқан жалпақ құрсауға секіру. Ілініп тұрған затқа қолды тигізіп секіру. Сызықтан секіру қос аяқпен секіру.</p> <p>Лақтыру, қағып алу домалату. Допты жоғары лақтыру, төмен - еденге (жерге) соғу, қағып алу. Допты жоғары лақтыру, төмен - еденге (жерге) соғу, қағып алу. Төменнен екі қолмен көлденең нысанаға лақтыру. (қапшықты). Заттарды оң және сол қолмен қашықтыққа лақтыру (2,5-5 м қашықтық) . Оң және сол қолмен (1,5–2 метр қашықтықтан) лақтыру (қапшықты Бір-бірінен 1,5–2 метр арақашықтықта отырып допты домалату. 1,5–2 метр қашықтықтан допты бір-біріне домалату. Аяқтарын алшақ қойып, отырып допты домалату.</p> <p>Тепе-теңдікті сақтау. Арқан бойымен жүру Тепе-теңдікті сақтай отырып, бір қырымен қосалқы қадаммен көлбеу тақтай (20-30 см), жүру Еденге қойылған заттардан аттап жүру.</p> <p>Еңбектеу, өрмелеу. Доғаның астымен (биіктігі 40 см) еңбектеу. Саты бойымен өрмелеу, Гимнастикалық қабырғаға өрмелеу және одан түсу</p> <p>Ырғақтық жаттығулар. Таныс, бұрын үйренген жаттығуларды және қимылдарды музыканың сүйемелдеуімен орындау. 40 см биіктіктегі доғамен еңбектеу.</p> <p>Сапқа тұру. Бірінің артынан бірі сапқа тұру,</p>
-------	----------------	---

Мамыр	Дене шынықтыру	<p>Жалпы дамытушы жаттығулар. Кеудеге арналған жаттығулар: допты бір-біріне басынан жоғары (артқа және алға) беру, жан-жаққа (солға- оңға) бұрылу; солға, оңға бұрылу (отырған қалыпта); аяқты көтеру және түсіру, аяқтарды қозғалту (шалқасынан жатқан қалыпта); аяқты бұту және созу (бірге және кезекпен), шалқасынан жатқан қалыптан бұрылып, етпетінен жату және керісінше; иықтарды жоғары көтеріп, қолды жанжаққа созып еңкею (етпетінен жатқан қалыпта).</p> <p>Негізгі қимылдар.</p> <p>Жүру. Еденге қойылған заттардан аттап жүру..Аралықты сақтай отырып жүру, Заттарды айналып жүру. Бірқалыпты, аяқтың ұшымен, тізені жоғары көтеріп жүру. Бірінің артынан бірі сапқа тұру. Тізені жоғары көтеріп жүру Аралықты сақтай отырып жүру, Еденге қойылған заттардан аттап жүру</p> <p>Жүгіру. Тоқтамай баяу қарқынмен (50-60 секунд ішінде) жүгіру Тізені жоғары көтеріп жүру, алаңның бір жағынан екінші жағына жүгіру Бағытты өзгертіп жүгіру Тоқтамай баяу қарқынмен (50-60 секунд ішінде) жүгіру. Алаңның бір жағынан екінші жағына жүгіру Тоқтамай баяу қарқынмен (50-60 секунд ішінде) жүгіру</p> <p>Секіру. Жерде жатқан жалпақ құрсауға секіру. 15-20 сантиметр биіктіктен секіру. Жерде жатқан жалпақ құрсауға секіру. Заттарды айналып және заттардың арасымен секіру.</p> <p>Лақтыру,қағып алу домалату. Допты жоғары лақтыру, төмен - еденге (жерге) соғу, қағып алу. Бір-бірінен 1,5–2 метр арақашықтықта отырып допты домалату. Жоғарыға, еденге (жерге) қарай төмен допты лақтыру. Бір-бірінен 1,5–2 метр арақашықтықта отырып допты домалату. .Допты қақпаға домалату.</p> <p>Тепе-теңдікті сақтау. Бір-бірінен 10 сантиметр қашықтықта орналасқан тақтайшалардың үстімен жүру Еденге қойылған заттардан аттап жүру..</p> <p>Еңбектеу,өрмелеу. 40 см биіктіктегі доғамен еңбектеу. Сапта бір-бірден жүгіру. 4-6 метр қашықтыққа тура бағытта еңбектеу. 40 см биіктіктегі доғамен еңбектеу. Туннель арқылы еңбектеу.</p> <p>Дербес қимыл белсенділігі. Арбалар, автомобильдер, велосипедтер, доптар, шарлармен өз бетінше ойнауға ынталандыру. Қимылдарды орындауда балалардың дербестігін, белсенділігі мен шығармашылығын дамыту</p> <p>Спорттық жаттығулар. Үш дөңгелекті велосипедті тура жүру. .Велосипед тебу. Үш дөңгелекті велосипедті тура жүру. Шеңбер бойымен, оңға және солға бұрылып тебу.</p> <p>Сапқа тұру. Саптағы, шеңбердегі өз орнын табуға үйрету.</p>
--------------	----------------	---

**2022 - 2023 оқу жылына арналған дене шынықтыру нұсқаушысының
перспективалық жоспары «Қуаныш» бөбекжайы.**

Тобы: Ересек тобы

Балалардың жасы: 4 жастан бастап

Дене шынықтыру нұсқаушысы: Касенова Б.С

Айы	Ұйымдастырылған іс-әрекет	Ұйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері
-----	------------------------------	---

	Дене шынықтыру	<p>Жалпы дамытушы жаттығулар. Аяққа арналған жаттығулар: аяқтың ұшына көтерілу, аяқты алға қарай қою, аяқты жан-жаққа, артқа қою; қолдарды алға созып, жартылай отыру, тізені қолмен ұстап, басты төмен иіп, кезекпен тізені бүгіп, аяқты көтеру; отырып құм салынған қапшықтарды аяқтың бақайларымен қысып ұстау, таяқтың, білікшенің (диаметрі 6-8 сантиметр) бойымен қосалқы қадаммен жүру</p> <p>Негізгі қимылдар.</p> <p>Жүру. Жүру. Сапта бір-бірлеп жүру, жүруді жүгірумен, секірумен, басқа қимылдармен кезектестіру. Аяқтың ұшымен көтерілу; екі аяқты кезекпен алға өкшемен жүру. Жалаң аяқ жүру</p> <p>Жүгіру. Жүру, қол мен аяқ қимылын үйлестіру, бой түзулігін дұрыс сақтау, кіші және үлкен қадаммен жүгіру. . Жүру бой түзулігін дұрыс сақтау, сапта бір-бірлеп, түрлі бағытта жүгіру. Түрлі тапсырмалармен жүгіру. 1–1,5 минут ішінде баяу қарқынмен үздіксіз жүгіру; түрлі бағытта жүгіру Түрлі бағытта жүгіру. Аяқтың ұшымен көтерілу; екі аяқты кезекпен алға өкшемен жүру. 1–1,5 минут ішінде баяу қарқынмен үздіксіз жүгіру</p> <p>Секіру. 2–3 метрлік қашықтықта алға ұмтыла қос аяқпен секіру. 2–3 метрлік қашықтықта алға ұмтыла қос аяқпен секіру. Бір орында оңға, солға бұрылып секіру Бір орында оңға, солға бұрылып секіру–5 сызық арқылы орнынан ұзындыққа секіру 20–25 см биіктікке секіру. Бір аяқпен секіру (шамамен 4–5 рет оң және сол аяқпен). Қысқа секіртпемен секіру (демалу үзілістері бар 2–3 реттен 10 секіру</p> <p>Лақтыру, қағып алу домалату. Заттар арасымен доптарды, құрсауларды домалату. Допты бір-біріне төменнен лақтыру және қағып алу (1,5 м қашықтықта), Допты екі қолымен бастан асыра кедергі арқылы лақтыру (2 м қашықтықтан Алысқа дәлдеп лақтыру (3,5–6,5 м кем емес). Оң және сол қолымен көлденең нысанаға (2–2,5 м қашықтықтан) нысанаға дәлдеп лақтыру.</p> <p>Тепе-теңдікті сақтау. Сызықтар арасымен (15 см арақашықтық), сызықпен, арқанмен тепе-теңдік сақтап жүру. Сызықтар арасымен (15 см арақашықтық), сызықпен, арқанмен тепе теңдік сақтап жүру.</p> <p>Еңбектеу, өрмелеу. 8 м дейінгі қашықтықта заттар арасымен тура бағыт бойынша төрттағандап еңбектеу, Табан мен алақанға сүйеніп төрт тағандап еңбектеу. 50 см жоғары көтерілген арқанның астынан оң және сол бүйірмен алға еңбектеп кіру.</p> <p>Спорттық жаттығулар. . Футбол. Берілген бағытта допты домалату</p> <p>Дербес қимыл белсенділігі. Тыныс алу жолдарын шынықтыру,</p> <p>.Сапқа тұру. Сапта бір-бірлеп жүру Сапта бір-бірлеп жүру. Сапқа тұру, сапқа құрылымын өзгертіп қайта тұру Қатарға екеуден, үшеуден тұрып, сапты қайтадан құру. Қатарға бір- бірден сапқа тұру</p>
--	----------------	--

	Дене шынықтыру	<p>Жалпы дамытушы жаттығулар. Кеудеге арналған жаттығулар: допты бір-біріне басынан жоғары (артқа және алға) беру, жан-жаққа (солға- оңға) бұрылу; солға, оңға бұрылу (отырған қалыпта); аяқты көтеру және түсіру, аяқтарды қозғалту (шалқасынан жатқан қалыпта); аяқты бұғу және созу (бірге және кезекпен), шалқасынан жатқан қалыптан бұрылып, етпетінен жату және керісінше; иықтарды жоғары көтеріп, қолды жанжаққа созып еңкею (етпетінен жатқан қалыпта).</p> <p>Негізгі қимылдар.</p> <p>Жүру.Өкшемен, аяқтың сыртқы қырымен жүру. Бағытты және қарқынды өзгертіп жүру. Қол мен аяқ қимылдарын үйлестіріп жүру.</p> <p>Жүгіру. . Сапта бір-бірден жүру, жүруді жүгірумен алмастыру. Түрлі тапсырмаларды орындай отырып жүгіру</p> <p>Секіру. Бір орында тұрып, қос аяқпен секіру. Бір орында тұрып, оңға, солға бұрылып секіру. Аяқты бірге, алшақ қойып секіру. 2–3 метр қашықтыққа алға ұмтылып қос аяқпен секіру. 20–25 см биіктіктен секіру Орнынан ұзындыққа (шамамен 70 см) секіру.</p> <p>Лақтыру,қағып алу домалату. Заттардың арасымен доптарды домалату. Құрсауларды бір-біріне домалату. Заттардың арасымен доптарды домалатып жүру. Заттарды қашықтыққа лақтыру (3,5–6,5 м кем емес). Допты бір-біріне төменнен және бастан асыра лақтыру (1,5 м қашықтықта). Допты жоғары лақтыру және екі қолымен қағып алу (қатарынан 3–4 рет).</p> <p>Тепе-теңдікті сақтау. Сызықтардың арасымен (арақашықтығы 15 см) жүру, Қолды екі жаққа созып, басқа қапшық қойып жүру Гимнастикалық скамейканың үстінен тепе-теңдік сақтап жүру Сызықтардың арасымен тепе-теңдік сақтап жүру. .Сызықтардың арасымен (арақашықтығы 15 см) жүру Арқанның үстінен теп-теңдік сақтап жүру. Гимнастикалық скамейканың үстінен тепе-теңдік сақтап жүру</p> <p>Еңбектеу,өрмелеу. 10 м-ге дейінгі қашықтықта заттардың арасымен тура бағыт бойынша еңбектеу Құрсаудан еңбектеп өту.(4-5 Гимнастикалық қабырғаға жоғары-төмен ауыспалы қадаммен өрмелеу.Көлбеу тақтай бойымен төрттағандап еңбектеу. Гимнастикалық скамейка бойымен қолдарымен тартылып, алға қарай еңбектеу. Көлбеу тақтай бойымен төрттағандап еңбектеу. Табан мен алақанға сүйеніп, төрт тағандап еңбектеу.10 м-ге дейінгі қашықтықта заттардың арасымен тура бағыт бойынша еңбектеу. Табан мен алақанға сүйеніп, төрт тағандап еңбектеу.</p> <p>Сапқа тұру. Бір-бірден сапқа тұру. Бір-бірінің жанына сапқа және шеңберге тұру. Екеуден, үшеуден бірінің артынан бірі қатарға тұру.</p>
--	----------------	--

Дене шынықтыру

Жалпы дамытушы жаттығулар. Аяққа арналған жаттығулар: аяқтың ұшына көтерілу, аяқты алға қарай қою, аяқты жан-жаққа, артқа қою; қолдарды алға созып, жартылай отыру, тізені қолмен ұстап, басты төмен иіп, кезекпен тізені бүгіп, аяқты көтеру; отырып құм салынған қапшықтарды аяқтың бақайларымен қысып ұстау, таяқтың, білікшенің (диаметрі 6-8 сантиметр) бойымен қосалқы қадаммен жүру

Негізгі қимылдар.

Жүру. Адымдап жан-жаққа қосалқы қадаммен (оңға және солға) жүру. Жүруді жүгірумен, секірумен алмастырып жүру. Қол мен аяқ қимылдарын үйлестіріп жүру. Түрлі тапсырмаларды орындай отырып жүгіру. Өкшемен, аяқтың сыртқы қырымен жүру Аяқтың ұшымен көтерілу; екі аяқты кезекпен алға өкшемен жүру

Жүгіру. Адымдап жүгіру Бағытты және қарқынды өзгертіп жүру, шеңбер бойымен жүгіру. Түрлі тапсырмаларды орындай отырып жүгіру. Шапшаң және баяу қарқынмен жүгіру 1–1,5 минут ішінде баяу қарқынмен жүгіру

Секіру. 2–3 метр қашықтыққа алға ұмтылып қос аяқпен секіру. бұрылып секіру. Бір аяқпен (оң және сол аяқты алмастыру) секіру. 4–5 сызықтан аттап (сызықтардың арақашықтығы 40–50 сантиметр) секіру. 20–25 сантиметр биіктіктен секіру. Қысқа секіргішпен секіру Қысқа секіргішпен секіру 1,5 минут ішінде баяу қарқынмен үздіксіз жүгіру; 20–25 см биіктікке секіру.

Лақтыру, қағып алу домалату Заттардың арасымен доптарды домалату. Заттарды қашықтыққа лақтыру (3,5–6,5 метрден кем емес) Допты кедергілер арқылы бастан асыра екі қолымен және бір қолымен лақтыру (2 метр қашықтықтан). 1,5 метр қашықтықта тігінен қойылған (нысана ортасының биіктігі 1,5 метр) нысанаға лақтыру. Допты бір-біріне төменнен лақтыру және қағып алу (1,5 м қашықтықта). Алысқа дәлдеп лақтыру (3,5–6,5 м кем емес).

Тепе-теңдікті сақтау. Бөрененің бойымен жүру тепе-теңдік сақтап жүру. Заттардан аттап өту тепе-теңдік сақтап. Көлбеу тақтай бойымен (ені 2 сантиметр) тепе-теңдік сақтап жүру. Бөрене және гимнастикалық скамейкадан аттап өту Оң және сол қолымен көлденең қойылған нысанаға (2–2,5 метр қашықтықтан) лақтыру. Қолдарды әртүрлі қалыпта ұстап тепе-теңдік сақтап жүру Еденнен 20 – 25 сантиметр жоғары қойылған сатының таяқшаларынан тепе-теңдік сақтап жүру.

Еңбектеу, өрмелеу. 50 сантиметр биіктікте ілінген арқанның астынан еңбектеу.

.Сапқа тұру. Сапта бір-бірден жүру, Екеуден, үшеуден бірінің артынан бірі қатарға тұру. Екеуден, үшеуден бірінің артынан бірі қатарға тұру,

Дене шынықтыру

Жалпы дамытушы жаттығулар. Аяққа арналған жаттығулар: аяқтың ұшына көтерілу, аяқты алға қарай қою, аяқты жан-жаққа, артқа қою; қолдарды алға созып, жартылай отыру, тізені қолмен ұстап, басты төмен иіп, кезекпен тізені бүгіп, аяқты көтеру; отырып құм салынған қапшықтарды аяқтың бақайларымен қысып ұстау, таяқтың, білікшенің (диаметрі 6-8 сантиметр) бойымен қосалқы қадаммен жүру

Негізгі қимылдар.

Жүру. Бағытты және қарқынды өзгертіп жүру Жүруді жүгірумен, секірумен алмастырып жүру. Бағытты және қарқынды өзгертіп жүру Өкшемен, аяқтың сыртқы қырымен жүру

Жүгіру. Аяқтың ұшымен, тізені жоғары көтеріп жүгіру

Секіру. Бір орында тұрып, қос аяқпен секіру. Бір орында тұрып, қос аяқпен секіру. Бір орында тұрып, оңға, солға бұрылып секіру. Бір орында тұрып, қос аяқпен секіру.

Лақтыру, қағып алу домалату Допты екі қолымен бастан асыра кедергі арқылы лақтыру (2 м қашықтықтан). Заттардың арасымен доптарды домалату. Құрсауларды бір-біріне домалату.

Тепе-теңдікті сақтау. Қолды екі жаққа созып, басқа қапшық қойып жүру. Сызықтардың арасымен (арақашықтығы 15 см) жүру, Қолды екі жаққа созып, басқа қапшық қойып жүру. Гимнастикалық скамейканың үстінен тепе-теңдік сақтап жүру Сызықтардың арасымен тепе-теңдік сақтап жүру. Сызықтардың арасымен (арақашықтығы 15 см) жүру,

Еңбектеу, өрмелеу. Құрсаудан еңбектеп өту.(4-5) 10 м-ге дейінгі қашықтықта заттардың арасымен тура бағыт бойынша еңбектеу. Гимнастикалық скамейка бойымен қолдарымен тартылып, алға қарай еңбектеу. 10 м-ге дейінгі қашықтықта заттардың арасымен тура бағыт бойынша еңбектеу. Құрсаудан еңбектеп өту.(4-5)

Спорттық жаттығулар. Шанамен төбешікке көтерілу,. Бір-бірін сырғанату шанамен. Төбешіктен түскенде шанамен тежеу. Шанамен сырғанау: төбешіктен сырғанау.

.Сапқа тұру. .Сапта бір-бірлеп жүру

Қантар	Дене шынықтыру	<p>Жалпы дамытушы жаттығулар. Кеудеге арналған жаттығулар. Екі қолды белге қойып, оңға-солға бұрылу (жылдам және бір қалыпты). Оңға, солға еңкею, шалқаю. Тұрған қалыпта екі аяқ бірге (алшақ), алға еңкейіп, қолдың саусақтарын аяқтың ұшына жеткізіп, заттарды қою және жоғары көтеру. Тізерлеп отырып, допты өзінен айналдыра домалату.</p> <p>Негізгі қимылдар.</p> <p>Жүру. Қол мен аяқ қимылдарын үйлестіріп жүру. Бағытты және қарқынды өзгертіп жүру</p> <p>Жүгіру. Аяқтың ұшымен, тізені жоғары көтеріп жүгіру Сапта бір-бірлеп, түрлі бағытта жүгіру. жүруді жүгірумен, секірумен алмастыру.</p> <p>Секіру. Бір аяқпен (оң және сол аяқты алмастыру) секіру. 4–5 сызықтан аттап (сызықтардың арақашықтығы 40–50 сантиметр) секіру Бір орында тұрып, қос аяқпен секіру.</p> <p>Лақтыру,қағып алу домалату. Заттардың арасымен доптарды домалату. Заттардың арасымен доптарды домалату. Заттардың арасымен доптарды домалату. Заттарды қашықтыққа лақтыру (3,5–6,5 метрден кем емес),. аттардың арасымен доптарды домалату</p> <p>Тепе-теңдікті сақтау. Сызықтардың арасымен (арақашықтығы 15 см) жүру, Қолды екі жаққа созып, басқа қапшық қойып жүру. Гимнастикалық скамейканың үстінен тепе-теңдік сақтап жүру</p> <p>Еңбектеу,өрмелеу. Көлбеу тақтай бойымен төрттағандап еңбектеу 10 м-ге дейінгі қашықтықта заттардың арасымен тура бағыт бойынша еңбектеу. Құрсаудан еңбектеп өту.(4-5) Гимнастикалық скамейка бойымен қолдарымен тартылып, алға қарай еңбектеу.</p> <p>Спорттық жаттығулар. Шанамен сырғанау: төбешіктен сырғанау Бір-бірін сырғанату шанамен. Шанамен сырғанау: төбешіктен сырғанау.Бір-бірін сырғанату. Шанамен төбешікке көтерілу,. Бір-бірін сырғанату. Шанамен төбешікке көтерілу Төбешіктен түскенде тежеу. Мұз жолмен өз бетінше сырғанау.</p> <p>Дербес қимыл белсенділігі. Ауа-райының жағдайларын ескеріп, таза ауада балалардың қимылдарды орындауы үшін жағдайлар жасау.</p> <p>Сапқа тұру. Жүру бой түзулігін дұрыс сақтау Екеуден, үшеуден бірінің артынан бірі қатарға тұру Сапта бір-бірлеп жүру,</p>
--------	----------------	--

Дене шынықтыру

Жалпы дамытушы жаттығулар. Аяққа арналған жаттығулар. Аяқтың ұшына көтерілу және тұру. Екі аяқты кезекпен алға қою, алдымен өкшені, содан кейін аяқтың ұшын қою, тарсылдату. Қатарынан 4-5 рет жартылай отыру. Екі қолды белге қойып, екі жаққа созып, отыру. Тізені бүгу, алға созу, қайтадан бүгу және түсіру. Аяқтың ұшын созу, өкшені айналдыру.

Негізгі қимылдар.

Жүру. Бағытты және қарқынды өзгертіп жүру. Допты екі қолымен бастан асыра кедергі арқылы лақтыру (2 м қашықтықтан). Қолды екі жаққа созып, басқа қапшық қойып жүру. Сапта бір-бірлеп жүру, жүруді жүгірумен, секірумен алмастыру.. Бағытты және қарқынды өзгертіп жүру. Өкшемен, аяқтың сыртқы қырымен жүру

Жүгіру. Аяқтың ұшымен, тізені жоғары көтеріп жүгіру..

Секіру. Бір орында тұрып, қос аяқпен секіру. Бір орында тұрып, қос аяқпен секіру. Құрсаудан еңбектеп өту.(4-5) Бір орында тұрып, қос аяқпен секіру.

Лақтыру,қағып алу домалату. Допты екі қолымен бастан асыра кедергі арқылы лақтыру (2 м қашықтықтан). Заттардың арасымен доптарды домалату. Заттардың арасымен доптарды домалату

Тепе-теңдікті сақтау. . Гимнастикалық скамейканың үстінен тепе-теңдік сақтап жүру. Сызықтардың арасымен (арақашықтығы 15 см) жүру, Гимнастикалық скамейканың үстінен тепе-теңдік сақтап жүру. Сызықтардың арасымен тепе-теңдік сақтап жүру.

Еңбектеу,өрмелеу. Құрсаудан еңбектеп өту.(4-5). 10 м-ге дейінгі қашықтықта заттардың арасымен тура бағыт бойынша еңбектеу. . Құрсаудан еңбектеп өту.(4-5) Гимнастикалық скамейка бойымен қолдарымен тартылып, алға қарай еңбектеу. 10 м-ге дейінгі қашықтықта заттардың арасымен тура бағыт бойынша еңбектеу.

Спорттық жаттығулар. Шанамен сырғанау: төбешіктен сырғанау.Бір-бірін сырғанату. Шанамен төбешікке көтерілу,.

Төбешіктен түскенде тежеу. Мұз жолмен өз бетінше сырғанау. Бір-бірін сырғанату. Шанамен төбешікке көтерілу

Дербес қимыл белсенділігі.. Ауа-райының жағдайларын ескеріп, таза ауада балалардың қимылдарды орындауы үшін жағдайлар жасау

Сапқа тұру.

Дене
шынықтыру

Жалпы дамытушы жаттығулар Аяққа арналған жаттығулар: аяқтың ұшына көтерілу, аяқты алға қарай қою, аяқты жан-жаққа, артқа қою; қолдарды алға созып, жартылай отыру, тізені қолмен ұстап, басты төмен иіп, кезекпен тізені бүгіп, аяқты көтеру; отырып құм салынған қапшықтарды аяқтың бақайларымен қысып ұстау, таяқтың, білікшенің (диаметрі 6-8 сантиметр) бойымен қосалқы қадаммен жүру

Негізгі қимылдар.

Жүру. Өкшемен, аяқтың сыртқы қырымен жүру. Сызықтардың арасымен (арақашықтығы 15 см) жүру. Қол мен аяқ қимылдарын үйлестіріп жүру. Өкшемен, аяқтың сыртқы қырымен жүру, Жүруді жүгірумен, секірумен алмастырып жүру. Бағытты және қарқынды өзгертіп жүру. Сапта бір-бірден жүру, адымдап жүгіру.

Жүгіру. 1–1,5 минут ішінде баяу қарқынмен жүгіру.

Секіру. Бір орында тұрып, қос аяқпен секіру. Бір аяқпен (оң және сол аяқты алмастыру) секіру. 2–3 метр қашықтыққа алға ұмтылып қос аяқпен секіру. Бір орында тұрып, қос аяқпен секіру.

Лақтыру, қағып алу домалату. Заттардың арасымен доптарды домалату. Допты бір-біріне төменнен лақтыру және қағып алу (1,5 м қашықтықта). Оң және сол қолымен көлденең қойылған нысанаға (2–2,5 м қашықтықтан) лақтыру. Қимылды ұлттық ойындар.

Тепе-теңдікті сақтау. Қолды екі жаққа созып, басқа қапшық қойып жүру. Гимнастикалық скамейканың үстінен тепе-теңдік сақтап жүру. Көлбеу тақтай бойымен (ені 2 сантиметр) тепе-теңдік сақтап жүру. Қолды екі жаққа созып, басқа қапшық қойып жүру. Заттардан аттап өту тепе-теңдік сақтап.

Еңбектеу, өрмелеу. 10 м-ге дейінгі қашықтықта заттардың арасымен тура бағыт бойынша еңбектеу. Құрсаудан еңбектеп өту. (4-5). Гимнастикалық қабырғаға жоғары-төмен ауыспалы қадаммен өрмелеу. Көлбеу тақтай бойымен төрттағандап еңбектеу. 50 сантиметр биіктікте ілінген арқанның астынан еңбектеу. Құрсаудан еңбектеп өту. (4-5).

Қимылды ойындар. Қимылды ұлттық ойындар. Қимылды ұлттық ойындар. Қимылды ұлттық ойындар. Қимылды ұлттық ойындар.

Сапқа тұру. Сапта бір-бірден жүру, жүруді жүгірумен алмастыру. Екеуден, үшеуден бірінің артынан бірі қатарға тұру. Қимылды ойындарға қызығушылықты дамыту. Оңға, солға бұрылу.

Дербес қимыл белсенділігі. Ауа-райының жағдайларын ескеріп, таза ауада балалардың қимылдарды орындауы үшін жағдайлар жасау. Қимылды ойындарда жетекші рөлді орындауға үйрету ойын ережелерін саналы түрде сақтауға баулу.

	Дене шынықтыру	<p>Жалпы дамытушы жаттығулар. Кеудеге арналған жаттығулар. Екі қолды белге қойып, оңға-солға бұрылу (жылдам және бір қалыпты). Оңға, солға еңкею, шалқаю. Тұрған қалыпта екі аяқ бірге (алшақ), алға еңкейіп, қолдың саусақтарын аяқтың ұшына жеткізіп, заттарды қою және жоғары көтеру. Тізерлеп отырып, допты өзінен айналдыра домалату. Бір аяқты жоғары көтеріп, жоғары көтерілген аяқтың астынан затты бір қолдан екінші қолға беру. Отырған қалыпта екі аяқты жоғары көтеру, бұғу және жазу, төмен түсіру. Екі аяқты айқастырып, отыру және тұру</p> <p>Негізгі қимылдар.</p> <p>Жүру. Бағытты және қарқынды өзгертіп жүру. Өкшемен, аяқтың сыртқы қырымен жүру. Сапта бір-бірден жүру, жүруді жүгірумен алмастыру. . Бағытты және қарқынды өзгертіп жүру. Қол мен аяқ қимылдарын үйлестіріп жүру. Қолдарды әртүрлі қалыпта ұстап тепе-теңдік сақтап жүру, Өкшемен, аяқтың сыртқы қырымен жүру, Аяқтың ұшымен көтерілу; екі аяқты кезекпен алға өкшемен жүру. 20–25 см биіктікке секіру. Алысқа дәлдеп лақтыру (3,5–6,5 м кем емес).</p> <p>Жүгіру. Шеңбер бойымен жүгіру. Шапшаң және баяу қарқынмен жүгіру. 1–1,5 минут ішінде баяу қарқынмен жүгіру</p> <p>Секіру. Бір орында тұрып, оңға, солға бұрылып секіру. Бір орында тұрып, қос аяқпен секіру. Бір орында тұрып, оңға, солға бұрылып секіру. Бір аяқпен (оң және сол аяқты алмастыру) секіру. 4–5 сызықтан аттап (сызықтардың арақашықтығы 40–50 сантиметр) секіру</p> <p>Лақтыру,қағып алу домалату. Заттардың арасымен доптарды домалату. Құрсауларды бір-біріне домалату. Заттардың арасымен доптарды домалату. Заттарды қашықтыққа лақтыру (3,5–6,5 метрден кем емес), 1,5 метр қашықтықта тігінен қойылған (нысана ортасының биіктігі 1,5 метр) нысанаға лақтыру. Допты бір-біріне төменнен лақтыру және қағып алу (1,5 м қашықтықта). Алысқа дәлдеп лақтыру (3,5–6,5 м кем емес).</p> <p>Тепе-теңдікті сақтау. Гимнастикалық скамейканың үстінен тепе-теңдік сақтап жүру. Сызықтардың арасымен тепе-теңдік сақтап жүру.. Сызықтардың арасымен (арақашықтығы 15 см) жүру, Қолды екі жаққа созып, басқа қапшық қойып жүру. Бөрене және гимнастикалық скамейкадан аттап өту. Еденнен 20 – 25 сантиметр жоғары қойылған сатының таяқшаларынан тепе-теңдік сақтап жүру</p> <p>Еңбектеу,өрмелеу. Гимнастикалық скамейка бойымен қолдарымен тартылып, алға қарай еңбектеу. Көлбеу тақтай бойымен төрттағандап еңбектеу. Табан мен алақанға сүйеніп, төрт тағандап еңбектеу. 10 м-ге дейінгі қашықтықта заттардың арасымен тура бағыт бойынша еңбектеу. Құрсаудан еңбектеп өту.(4-5) Гимнастикалық қабырғаға жоғары-төмен ауыспалы қадаммен өрмелеу. Көлбеу тақтай бойымен төрттағандап еңбектеу.</p> <p>Спорттық жаттығулар.</p> <p>Дербес қимыл белсенділігі..</p> <p>Сапқа тұру. Екеуден, үшеуден бірінің артынан бірі қатарға тұру.</p>
--	----------------	--

	Дене шынықтыру	<p>Жалпы дамытушы жаттығулар.</p> <p>Негізгі қимылдар.</p> <p>Жүру. Адымдап жан-жаққа қосалқы қадаммен (оңға және солға) жүру. . Жүруді жүгірумен, секірумен алмастырып жүру. Қол мен аяқ қимылдарын үйлестіріп жүру.</p> <p>Жүгіру.. Сапта бір-бірден жүру, адымдап адымдап жүгіру. Түрлі тапсырмаларды орындай отырып жүгіру. Аяқтың ұшымен, тізені жоғары көтеріп жүгіру</p> <p>Секіру. 2–3 метр қашықтыққа алға ұмтылып қос аяқпен секіру. Аяқты бірге, алшақ қойып секіру.</p> <p>Лақтыру,қағып алу домалату. Заттардың арасымен доптарды домалатып жүру. Заттарды қашықтыққа лақтыру (3,5–6,5 м кем емес) Заттардың арасымен доптарды домалату.</p> <p>Тепе-теңдікті сақтау. Бөрененің бойымен жүру тепе-теңдік сақтап жүру. Заттардан аттап өту тепе-теңдік.сақтап. жүгіру Көлбеу тақтай бойымен (ені 2 сантиметр) тепе-теңдік сақтап жүру. Сызықтардың арасымен (арақашықтығы 15 см) жүру. Арқанның үстінен теп-теңдік сақтап жүру. Қолды екі жаққа созып, басқа қапшық қойып жүру Заттардан аттап өту тепе-теңдік.сақтап..</p> <p>Еңбектеу,өрмелеу. Алға қарай еңбектеу. 50 сантиметр биіктікте ілінген арқанның астынан еңбектеу. 10 м-ге дейінгі қашықтықта заттардың арасымен тура бағыт бойынша еңбектеу Табан мен алақанға сүйеніп, төрт тағандап еңбектеу. Гимнастикалық скамейканың үстінен тепе-теңдік сақтап жүру</p> <p>Спорттық жаттығулар. Велосипед тебу: екі немесе үш дөңгелекті велосипед тебу. Велосипед тебу: екі немесе үш дөңгелекті велосипед тебу. .Велосипед тебу: оңға, солға бұрылу.</p> <p>Дербес қимыл белсенділігі.. Қимылды ойындарға қызығушылықты дамыту. Ауа-райының жағдайларын ескеріп, таза ауада балалардың қимылдарды орындауы үшін жағдайлар жасау. Дене шынықтыру құралдарын, спорттық және қимылды ойындарға арналған атрибуттарды пайдалануға ынталандыру. Балаларды педагогпен бірге жаттығуларды орындауға, қимылды ойындарға қатысуға тарту. Қимылды ойындарда жетекші рөлді орындауға үйрету, Балаларды педагогпен бірге жаттығуларды орындауға, қимылды ойындарға қатысуға тарту. Доптармен, секіргіштермен, құрсаулармен ойындарда балалардың белсенділігін дамыту.</p> <p>Сапқа тұру. Сапта бір-бірден жүру. Екеуден, үшеуден бірінің артынан бірі қатарға тұру</p>
--	----------------	---

**2022 - 2023 оқу жылына арналған дене шынықтыру нұсқаушысының
перспективалық жоспары**

«Қуаныш» бөбекжайы.

Тобы: Мектепалды даярлық тобы

Балалардың жасы: 5 жастан бастап

Дене шынықтыру нұсқаушысы: Касенова Б.С

Айы	Ұйымдастырылған іс-әрекет	Ұйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері
-----	------------------------------	---

Дене шынықтыру

Жалпы дамытушы жаттығулар.

Қол және иық белдеуіне арналған жаттығулар. Қолды кеуде тұсына қою, екі жаққа созу; қолды жоғары көтеру және екі жаққа созу, қолды желкеге қою.

Негізгі қимылдар.

Жүру.Сапта бір қатармен, аяқтың ұшымен, өкшемен жүру; қадамды алмастыра жүру, Тізеден бүгілген аяқты жоғары көтеріп жүру.

Жүгіру.Шашырап; жұптасып жүгіру заттар арасымен "жыланша" ирелеңдеп жүгіру, түрлі жылдамдықпен – баяу жүгіру, түрлі жылдамдықпен – баяу жүгіру. 1,5–2 мин тоқтаусыз жүгіру. бір қатармен жүгіру.

Секіру. Бір орында тұрып, алға қарай 3–4 м қашықтыққа жылжу арқылы секіру. Тізенің арасына қапшықты қысып алып секіру. Қос аяқтап заттар арасымен (арақашықтығы 4 м),секіру. Бір аяқпен секіру (шамамен 4–5 рет оң және сол аяқпен). Орнынан биіктікке, арқаннан, сызықтан аттап секіру

Лақтыру,қағып алу домалату. Қос қолмен допты жоғары, жіптің үстінен лақтыру. Допты еденнен ыршытып жоғары лақтырып, қос қолмен қағып алу (4–5 рет), Допты бір қатарға қойылған заттар арасымен домалату, Допты екі қолымен бір- біріне (арақашықтығы 1,5–2 м) басынан асыра лақтыру Қос қолмен допты лақтырып, қайта қағып алу. Кеуде тұсынан қос қолмен допты бір-біріне лақтыру Допты екі қолымен заттар арасымен жүргізу. Футбол. Берілген бағытқа допты оң және сол аяқпен домалату. Баскетбол. Кеуде тұсынан қос қолмен допты бір-біріне лақтыру.

Тепе-теңдікті сақтау.

Еңбектеу,өрмелеу. Гимнастикалық орындық үстінде ішпен еңбектеу Табан мен алақанға сүйеніп төрт тағандап еңбектеу. Көлбеу басқышпен өрмелеп гимнастикалық қабырғаға өтіп, сатыдан ұстай отырып қайта түсу,

.Сапқа тұру. Сапқа бір, екі, үш қатармен тұру, Қатарға екеуден, үшеуден тұрып,қайта сапқа тұру Сап түзеуден бір және екі, үш қатармен қайта тұру.

Қазан	Дене шынықтыру	<p>Жалпы дамытушы жаттығулар. Кеудеге арналған жаттығулар. Допты жоғарыдан (алға және артқа) бір біріне беру. Қолды алға көтеріп оңға, солға бұрылу. Алға еңкейіп, алақанын еденге тигізу. Қолдарын айқастырып желкеге қою, қолды жазып, екі жаққа созу</p> <p>Негізгі қимылдар.</p> <p>Жүру. Сапта бір-бірден, екеуден, үшеуден жүру. Әртүрлі қарқында секіргіштен аттап жүру. Аяқтың ішкі және сыртқы қырымен жүру . Әртүрлі қарқында секіргіштен аттап жүру. Ересектің белгісімен тоқтап, қозғалыс бағытын өзгертіп, шашырап жүру. Кегльдердің арасымен жүру. Жіптерден аттап жүру</p> <p>Жүгіру. Үшеуден тізені жоғары көтеріп жүгіру. Қосалқы қадаммен (өкшені арқанға, аяқ ұшын еденге қою) жүру. Кедергілердің арасымен өту арқылы «жыланша» жүгіру. Белгіленген жерге дейін жылдамдыққа (ұзындығы 20 м) жүгіру.</p> <p>Тепе-теңдік сақтау. Скамейканың үстіне қойылған текшелерден аттап жүру. Арқан бойымен бір қырымен тепе-теңдік сақтап жүру. Гимнастикалық скамейка бойымен жүру.</p> <p>Еңбектеу, өрмелеу. Заттардың арасымен «жыланша» төрттағандап еңбектеу. Кедергілер арасынан еңбектеу жүру. опты басымен итеріп жүру. Иықтары мен тізелеріне сүйене отырып, етпетімен өрмелеу. Гимнастикалық қабырғамен өрмелеу және бір гимнастикалық қабырғадан екіншісіне ауысып өрмелеу. Бірнеше заттардан еңбектеп өту.</p> <p>Секіру. Екі тізенің арасына қапшықты қысып алып секіру. Бір орында тұрып биіктікке секіру (6-8 метр). Оң және сол аяқты алмастырып секіру. Бір аяқпен және қос аяқпен құрсаудан құрсауға секіру. . Алға айналдыра отырып, ұзын және қысқа секіргіштен секіру.</p> <p>Лақтыру, қағып алу домалату. Допты жоғары, жіптің үстінен лақтыру және екі қолымен қағып алу. Бір қолымен (оң және сол қолын алмастыру) қағып алу. Допты қабырғаға лақтыру және екі қолымен қағып алу. 2–2,5 м арақашықтықтағы нысанаға құм салынған қапшықты лақтыру. Допты екі қолымен бір-біріне (арақашықтығы 1,5–2 м) басынан асыра лақтыру.</p> <p>Сапқа тұру. Сапқа бір, екі, үш қатармен тұру</p>
-------	----------------	---

Қараша	Дене шынықтыру	<p>Жалпы дамытушы жаттығулар. Кеудеге арналған жаттығулар. Алға қарай еңкейіп, алақанды еденге тигізу; артқы жағынан қолды айқастырып көтеру; қолды жоғары көтеріп, жан-жаққа бұрылу. Отырып алға қарай еңкею, тізерлеп тұрып алға еңкею.</p> <p>Негізгі қимылдар.</p> <p>Жүру. Тізені жоғары көтеріп жүру. Заттардан аттап тепе-теңдік сақтап жүру. Сапта екеуден жүру. Заттардан бір қырымен аттап жүру. Белгі бойынша басқа бағытқа бұрылып жүру. Қозғалыс бағытын өзгертіп жүру. Қолдың бастапқы қалыптарын өзгерте отырып жүру.</p> <p>Жүгіру. Бір сызыққа қойылған заттардың арасымен жүгіру. 1,5–2 минут тоқтамай жүгіру. Кедергілерден өту арқылы әртүрлі жылдамдықпен – баяу жүгіру</p> <p>Тепе-теңдік сақтау. Скамейканың үстіне қойылған текшелерден аттап жүру. Шектелген жазықтықтың үстімен қосалқы қадаммен тепе-теңдік сақтап жүру.</p> <p>Еңбектеу, өрмелеу. Төрттағандап еңбектеу (арақашықтығы 3-4 метр). Әртүрлі тәсілдермен құрсаудың ішіне еңбектеп өту. Гимнастикалық скамейка бойымен қолымен тартылу. Гимнастикалық қабырғамен өрмелеу және бір гимнастикалық қабырғадан екіншісіне ауысып өрмелеу.</p> <p>Секіру. Бір орында тұрып биіктікке секіру. Түзу бағытта (арақашықтығы 6 метр) қос аяқпен секіру. Қос аяқпен заттардың арасымен (арақашықтығы 4 метр) секіру. Арқаннан секіру. Тұрған орнында айналып секіру.</p> <p>Лақтыру, қағып алу домалату. Допты жоғары, жіптің үстінен лақтыру және екі қолымен қағып алу. Допты бір қатарға қойылған заттардың арасымен домалату. Бір қолымен (оң және сол қолын алмастыру) допты қағып алу. Допты екі қолымен заттардың арасымен (арақашықтығы 4 метр) жүргізу. Допты лақтыру және алға қарай жылжып қағып алу. Бір қолымен (оң және сол қолын алмастыру) допты қағып алу</p> <p>Сапқа тұру. Бір-бірінің жанына және бір-бірінің артынан сапқа тұру</p>
--------	----------------	---

Дене шынықтыру

Жалпы дамытушы жаттығулар. Қолдың күшін жетілдіруге арналған жаттығулар. 3-5 метр қашықтықта екі қолын жерге қойып, жүру (бір бала екінші баланы аяғынан ұстайды)

Негізгі қимылдар.

Жүру. Қосалқы қадаммен алға қарай жүру. Сапта бір-бірлеп жүру, жүруді жүгірумен алмастыру. . Кегльдердің арасымен жүру. Тізені жоғары көтеріп жүру.

Жүгіру. Кедергілерден өту арқылы әртүрлі жылдамдықпен – баяу жүгіру. Бір сызыққа қойылған заттар арасымен "жыланша" ирелендеп жүгіру.

Тепе-теңдік сақтау. Кедір-бұдыр тақтаймен тепе-теңдік сақтап жүру. Әртүрлі қарқында секіргіштен аттап жүру. Тізеден бүгілген аяқты жоғары көтеріп жүру заттарды аттап өту

Еңбектеу, өрмелеу. Табан мен алақанға сүйеніп төрт тағандап еңбектеу. Допты басымен итеріп жүріп еңбектеу

Секіру. Оң және сол аяқты алмастырып секіру Тізенің арасына қапшықты қысып алып секіру. Сызықтан секіру. Екі тізенің арасына қапшықты қысып алып секіру.

Лақтыру, қағып алу домалату. Жіптің үстінен лақтыру және екі қолымен қағып алу. Допты екі қолымен қағып алу (арақашықтығы 4–5 метр). Допты еденнен ыршытып жоғары лақтырып, қос қолмен қағып алу (4–5 рет), Допты лақтыру және алға қарай жылжып қағып алу. Допты жоғары, жіптің үстінен лақтыру және екі қолымен қағып алу. Допты заттарды айналдыра жүргізу. Допты басымен итеріп жүру. Допты қабырғаға лақтыру және екі қолымен қағып алу

Спорттық жаттығулар. Шанамен сырғанау. Бір-бірін шанамен сырғанату. Төбешіктен бір-бірлеп және екі-екіден шанамен сырғанау

Спорттық ойындар. Баскетбол элементтері. Кеуде тұсынан екі қолымен допты бір-біріне лақтыру. Допты оң және сол қолмен алып жүруге жаттықтыру. , Футбол. Берілген бағытқа допты оң және сол аяқпен домалату.

Сапқа тұру. Сапта үшеуден жүру. Сапта бір-бірден, екеуден, үшеуден жүру. Сап түзеуден бір және екі, үш қатармен қайта тұру, Сапқа тұру, оңға, солға бұрылу

Қантар	Дене шынықтыру	<p>Жалпы дамытушы жаттығулар. Арқаға арналған жаттығулар: отырып алға, артқа еңкею (5–6 рет), стретчинг элементтері бар жаттығуларды орындау, қолдың көмегімен етпетінен жатып еңбектеу (3 метр)</p> <p>Негізгі қимылдар.</p> <p>Жүру. Сапта бір қатармен, аяқтың ұшымен, өкшемен жүру. Сапта , екеуден, үшеуден жүру. Аяқтың ұшымен, аяқтың ішкі және сыртқы қырымен жүру. Ересектің белгісімен тоқтап, қозғалыс бағытын өзгертіп, шашырап жүру. Өртүрлі қарқында секіргіштен аттап жүру. Кегльдердің арасымен жүру. Сапта , екеуден, үшеуден жүру</p> <p>Жүгіру. Кедергілердің арасымен өту арқылы «жыланша» жүгіру. бір қатармен жүгіру.</p> <p>Тепе-теңдік сақтау.</p> <p>Еңбектеу, өрмелеу. Тепе-теңдік сақтап заттардан аттап жүру. Иықтары мен тізелеріне сүйене отырып еңбектеу. Иықтары мен тізелеріне сүйене отырып, етпетімен өрмелеу.</p> <p>Секіру. Бір аяқпен және қос аяқпен құрсаудан құрсауға секіру. 20 см дейінгі биіктікке секіру. Тұрған орнында айналып секіру. Екі тізенің арасына қапшықты қысып алып секіру. Бір орында тұрып биіктікке секіру (6-8 метр). . Бір аяқпен және қос аяқпен құрсаудан құрсауға секіру</p> <p>Лақтыру, қағып алу домалату. Қос қолмен допты лақтырып, қайта қағып алу. Бір қолымен (оң және сол қолын алмастыру) қағып алу. 2–2,5 м арақашықтықтағы нысанаға құм салынған қапшықты лақтыру.</p> <p>Спорттық жаттығулар. Өз бетінше мұзды жолмен сырғанау. Бір-бірін шанамен сырғанату. Бір-бірін шанамен сырғанату. Берілген бағытта қақпаға хоккей таяқпен шайбаны сырғанату. Төбешіктен бір-бірлеп және екі-екіден шанамен сырғанау. Бір-бірін шанамен сырғанату. Берілген бағытта қақпаға хоккей таяқпен шайбаны сырғанату.</p> <p>Спорттық ойындар. Баскетбол элементтері. Кеуде тұсынан екі қолымен допты бір-біріне лақтыру. Допты оң және сол қолмен алып жүруге жаттықтыру.</p> <p>Сапқа тұру. Сапқа бір, екі, үш қатармен тұру.</p>
--------	----------------	---

Дене шынықтыру

Жалпы дамытушы жаттығулар. Іштің бұлшық еттеріне арналған жаттығулар: екі бала жұптасып жасайды: бірінші бала қолын желкесіне қойып, шалқасынан жатып, денесін көтереді, екінші бала оның аяғына отырады (5-6 рет); гимнастикалық қабырғада қолдарымен тартылып тұрып, аяқтарын көтеру (5-6 рет)

Негізгі қимылдар.

Жүру. Сапта бір-бірден, екеуден, үшеуден жүру. Аяқтың ішкі және сыртқы қырымен жүру. Әр қадам сайын допты алдынан немесе артынан қолдан-қолға ауыстыра отырып жүру. Ересектің белгісімен тоқтап, қозғалыс бағытын өзгертіп, шашырап жүру. Кегльдердің арасымен жүру. Жіптерден аттап жүру.

Жүгіру. Үшеуден тізені жоғары көтеріп жүгіру Кедергілердің арасымен өту арқылы «жыланша» жүгіру. .

Белгіленген жерге дейін жылдамдыққа (ұзындығы 20 м) жүгіру

Тепе-теңдік сақтау. Скамейканың үстіне қойылған текшелерден аттап жүру. Әртүрлі қарқында секіргіштен аттап жүру. рқан бойымен бір қырымен тепе-теңдік сақтап жүру. Гимнастикалық скамейка бойымен жүру. Тізеден бүгілген аяқты жоғары көтеріп жүру заттарды аттап өту,

Еңбектеу, өрмелеу. Заттардың арасымен «жыланша» төрттағандап еңбектеу. Кедергілер арасынан еңбектеу жүру Гимнастикалық қабырғамен өрмелеу және бір гимнастикалық қабырғадан екіншісіне ауысып өрмелеу.. Гимнастикалық қабырғамен өрмелеу және бір гимнастикалық қабырғадан екіншісіне ауысып өрмелеу. Бірнеше заттардан еңбектеп өту Бірнеше заттардан еңбектеп өту.

Секіру. Бір орында тұрып биіктікке секіру (6-8 метр). Бірнеше заттардан еңбектеп ө Бір аяқпен және қос аяқпен құрсаудан құрсауға секіру. Алға айналдыра отырып, ұзын және қысқа секіргіштен секіру.

Лақтыру, қағып алу домалату. Бір қолымен (оң және сол қолын алмастыру) қағып алу. Допты қабырғаға лақтыру және екі қолымен қағып алу. Допты заттарды айналдыра жүргізу. . Бір қолымен (оң және сол қолын алмастыру) допты қағып алу.). 2–2,5 м арақашықтықтағы нысанаға құм салынған қапшықты лақтыру. Допты екі қолымен бір-біріне (арақашықтығы 1,5–2 м) басынан асыра лақтыру.

Спорттық жаттығулар. Шанамен сырғанау. Бір-бірін шанамен сырғанату. Төбешіктен бір-бірлеп және екі-екіден шанамен сырғанау.

Сапқа тұру. Сапқа бір, екі, үш қатармен тұру. Сапқа тұру, оңға, солға бұрылу

Дене шынықтыру

Жалпы дамытушы жаттығулар. Аяққа арналған жаттығулар: аяқтың ұшына көтерілу, қолды алға созып, жартылай отырып-тұру (2-3 рет); қолды тізеге қойып отырып-тұру; аяқтың ұшымен ұсақ заттарды жылжыту.

Негізгі қимылдар.

Жүру. Аяқтың ұшымен, аяқтың ішкі және сыртқы қырымен жүру. Белгі бойынша басқа бағытқа бұрылып жүру.

Әртүрлі қарқында секіргіштен аттап жүру. Тізені жоғары көтеріп жүру.

Жүгіру. Белгіленген жерге дейін жылдамдыққа (ұзындығы 20 м) жүгіру.

Тепе-теңдік сақтау. Тепе-теңдік сақтап заттардан аттап жүру. Заттардан аттап тепе-теңдік сақтап жүру.

Гимнастикалық скамейка бойымен жүру

Еңбектеу, өрмелеу. Иықтары мен тізелеріне сүйене отырып, етпетімен өрмелеу. Төрттағандап еңбектеу (арақашықтығы 3-4 метр). Иықтары мен тізелеріне сүйене отырып, етпетімен өрмелеу. Гимнастикалық қабырғамен өрмелеу және бір гимнастикалық қабырғадан екіншісіне ауысып өрмелеу.

Секіру. Орнынан ұзындыққа (шамамен 70 сантиметр), қысқа секіргішпен секіру. Алға айналдыра отырып, ұзын және қысқа секіргіштен секіру. Арқаннан секіру. Бір аяқпен және қос аяқпен құрсаудан құрсауға секіру. Алға айналдыра отырып, ұзын және қысқа секіргіштен секіру. Бір орында тұрып биіктікке секіру (6-8 метр)

Лақтыру, қағып алу домалату. Құрсауларды бір-біріне домалату. Допты екі қолымен бір-біріне (арақашықтығы 1,5–2 м) басынан асыра лақтыру. Допты оң және сол қолмен алып жүруге жаттықтыру. Допты қабырғаға лақтыру және екі қолымен қағып алу. Допты жоғары, жіптің үстінен лақтыру және екі қолымен қағып алу. Допты екі қолымен бір-біріне (арақашықтығы 1,5–2 м) басынан асыра лақтыру. Допты қабырғаға лақтыру және екі қолымен қағып алу.

Қимылды ойын. Ұлттық қимылды ойындар. Ұлттық қимылды ойындар.

Спорттық ойындар. Баскетбол элементтері. Кеуде тұсынан екі қолымен допты бір-біріне лақтыру.

Сапқа тұру. Екеуден, үшеуден бірінің артынан бірі қатарға тұру

	Дене шынықтыру	<p>Жалпы дамытушы жаттығулар. Қол және иық белдеуіне арналған жаттығулар. Қолды кеуде тұсына қою, екі жаққа созу; қолды жоғары көтеру және екі жаққа созу, қолды желкеге қою. 72 Саусақтарды айқастырып, алға-жоғары көтеру (қолды сыртқы жағымен ішке қарай бұру). Қолды кезек жоғары-артқа көтеру</p> <p>Негізгі қимылдар.</p> <p>Жүру. Жіптерден аттап жүру. Тізеден бүгілген аяқты жоғары көтеріп жүру заттарды аттап өту. Кегльдердің арасымен жүру.</p> <p>Жүгіру. Кедергілердің арасымен өту арқылы «жыланша» жүгіру. Белгіленген жерге дейін жылдамдыққа (ұзындығы 20 м) жүгіру. . Кедергілердің арасымен өту арқылы «жыланша» жүгіру. Белгіленген жерге дейін жылдамдыққа (ұзындығы 20 м) жүгіру.</p> <p>Тепе-теңдік сақтау. Гимнастикалық скамейка бойымен жүру Жіптерден аттап жүру</p> <p>Еңбектеу, өрмелеу. Бірнеше заттардан еңбектеп өту. Гимнастикалық қабырғамен өрмелеу және бір гимнастикалық қабырғадан екіншісіне ауысып өрмелеу. Гимнастикалық скамейка бойымен жүру. Гимнастикалық қабырғамен өрмелеу және бір гимнастикалық қабырғадан екіншісіне ауысып өрмелеу. Бірнеше заттардан еңбектеп өту.</p> <p>Секіру. Оң және сол аяқты алмастырып секіру. Бір аяқпен және қос аяқпен құрсаудан құрсауға секіру (арақашықтықтығы 40 сантиметр). Бір орында тұрып биіктікке секіру (6-8 метр) Алға айналдыра отырып, ұзын және қысқа секіргіштен секіру. Бір орында тұрып биіктікке секіру (6-8 метр) Оң және сол аяқты алмастырып секіру. Бір аяқпен және қос аяқпен құрсаудан құрсауға секіру (арақашықтықтығы 40 сантиметр). Алға айналдыра отырып, ұзын және қысқа секіргіштен секіру.</p> <p>Лақтыру, қағып алу домалату. 2–2,5 м арақашықтықтағы нысанаға құм салынған қапшықты лақтыру. Допты екі қолымен бір-біріне (арақашықтығы 1,5–2 м) басынан асыра лақтыру. Допты қабырғаға лақтыру және екі қолымен қағып алу. Бір қолымен (оң және сол қолын алмастыру) қағып алу. Допты қабырғаға лақтыру және екі қолымен қағып алу. 2–2,5 м арақашықтықтағы нысанаға құм салынған қапшықты лақтыру. Допты екі қолымен бір-біріне (арақашықтығы 1,5–2 м) басынан асыра лақтыру.</p> <p>Спорттық ойындар. Баскетбол элементтері. Кеуде тұсынан екі қолымен допты бір-біріне лақтыру. Берілген бағытқа допты оң және сол аяқпен тебу</p> <p>Сапқа тұру. Сапқа бір, екі, үш қатармен тұру.</p>
--	----------------	---

	Дене шынықтыру	<p>Жалпы дамытушы жаттығулар. Кеудеге арналған жаттығулар. Допты жоғарыдан (алға және артқа) бірбіріне беру. Қолды алға көтеріп оңға, солға бұрылу. Алға еңкейіп, алақанын еденге тигізу. Қолдарын айқастырып желкеге қою, қолды жазып, екі жаққа созу.</p> <p>Негізгі қимылдар.</p> <p>Жүру. Қолдың бастапқы қалыптарын өзгерте отырып жүру. Ересектің белгісімен тоқтап, қозғалыс бағытын өзгертіп, шашырап жүру.</p> <p>Жүгіру. 1,5–2 минут тоқтамай жүгіру. Кедергілердің арасымен өту арқылы «жыланша» жүгіру. Белгіленген жерге дейін жылдамдыққа (ұзындығы 20 м) жүгіру</p> <p>Тепе-теңдік сақтау. Шектелген жазықтықтың үстімен қосалқы қадаммен тепе-теңдік сақтап жүру. Гимнастикалық скамейка бойымен жүру. Тепе-теңдік сақтап заттардан аттап жүру</p> <p>Еңбектеу, өрмелеу. Гимнастикалық скамейка бойымен қолымен тартылу. Гимнастикалық қабырғамен өрмелеу және бір гимнастикалық қабырғадан екіншісіне ауысып өрмелеу. Допты басымен итеріп жүру. Иықтары мен тізелеріне сүйене отырып еңбектеу. Әртүрлі тәсілдермен құрсаудың ішіне еңбектеп өту</p> <p>Секіру. Қос аяқпен заттардың арасымен (арақашықтығы 4 метр). секіру. Бір аяқпен және қос аяқпен құрсаудан құрсауға секіру Бір аяқпен және қос аяқпен құрсаудан құрсауға секіру. Алға айналдыра отырып, ұзын және қысқа секіргіштен секіру. Бір аяқпен және қос аяқпен құрсаудан құрсауға секіру (арақашықтықтығы 40 сантиметр), Екі тізенің арасына қапшықты қысып алып секіру.</p> <p>Лақтыру, қағып алу домалату. Допты бір қатарға қойылған заттардың арасымен домалату. Бір қолымен (оң және сол қолын алмастыру) допты қағып алу. Допты екі қолымен заттардың арасымен (арақашықтығы 4 метр) жүргізу. Допты заттарды айналдыра жүргізу. Бір қолымен (оң және сол қолын алмастыру) допты қағып алу. 2–2,5 м арақашықтықтағы нысанаға құм салынған қапшықты лақтыру. Допты екі қолымен бір-біріне (арақашықтығы 1,5–2 м) басынан асыра лақтыру.</p> <p>Спорттық ойындар. Бадминтон. Воланды ракеткамен белгілі бір жаққа бағыттай отырып лақтыру. Допты қақпаға тебу. Велосипед, самокат тебу. Шеңбер бойымен және тура жолмен өз бетінше екі дөңгелекті велосипед тебу. Футбол элементтері. Берілген бағытқа допты оң және сол аяқпен тебу. Допты бірнеше рет аяқпен қабырғаға тебу. Велосипед, самокат тебу, оңға және солға бұрылу.</p> <p>Сапқа тұру. Бір-бірінің жанына және бір-бірінің артынан сапқа тұру. Екеуден, үшеуден бірінің артынан бірі қатарға тұру</p> <p>Дербес қимыл белсенділігі. Эстафеталық ойындар</p>
--	----------------	---

