

**2023 - 2024 оқу жылына арналған дене шынықтыру пәндерін үйымдастырылуға арналған
перспективалық жоспары**

«Қуаныш» бөбекжайы

Тобы: Кіші тобы

Балалардың жасы: 2 жас

Жоспардың құрылу кезеңі: қыркүйек айы

Аты	Ұйымдастырылған іс-әрекет
	<p align="center">Ұйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері</p> <p>Негізгі қимылдар Жүру. Әртүрлі бағытта және берілген бағытта шеңбер бойымен, қолдарын әртүрлі қалыпта ұстап жүру. Дене-теңдік сақтау жаттығулары. Тура жолмен, сызықтармен шектелген (ені 20-25 сантиметр, ұзындығы 2-2,5 метр) жіліп бойымен жүру. Жүгіру. Бірқалыпты, шығырап жүтіру. Еңбектеу, өрмелеу. Шектеулі жазықтың, қолбеу тақпайдан бойымен өрмелеу. Домалану, дақтыру. Бікі қолмен дақтыру. Сөкіру. Бір орында тұрып қос аяқпен сөкіруге үйрету. Жаңы дамытушы жаттығулар. Қолдың білектің, иық белдеуінің бұлшық еттерін дамытуға және шпай гуга арналған жаттығулар. Жашына тұрған (отыраған) адамға қолындағы заттарды беріп, оңға-солға бұрылу. Орында жүру. Қимылды ойындар. Балаларды әрекетермен бірге қимылдары жеңіл, мазмұны қарапайым қимылды ойындар ойнауға ынталандыру. Спорттық жаттығулар Велосипед тебу: үш дөңгелекті велосипедке отыруға үйрету. Дербес қимыл белсенділігі Ерсектің бақылауымен ойын әрекеттерін (спорттық ой) орындауға үйрету. Мәңшi-гiш невалық дағдыларды қалыптастыру. Ерсектердiң бақылауымен бастап қолдарың аласташан кезде және имақтың алдында өз бетiнше жуу, бетiмен қолын жекс орамамен құрғатып сүрту, ерсектiң көмегiмен өзiн ретке келтiру. Сауықтыру-шалықтыру шаралары Жыл бойы медицина қызметкерiнiң жетекшiлiгiмен балалардың денсаулығы мен жергiлiктi жағдайлар ескерiлiп, табиғи факторлар: ауа, күн, сулы лайлаша отырып, шынықтыру шараларының кешенiн жүзеге асыру. Балаларды тыңа жеңiл кiнуге үйрету. Күн тәртiбiне сәйкес олардың тала ауада болу ұзақтығын қамтамасыз ету. Сәруенде қималды ойындарға қатысуға және жаттығуларды орындауға қызығушылық пен ықылас танытуға баулу. Шынықтыру шараларын өткiзу кезiнде балалардың денсаулық жағдайын ескерiп, жекс тәжiбдi жүзеге асыру.</p>

Қыркүйек

«Қуаныш» бөбекжайы

Тобы: Кіші тобы

Балалардың жасы: 2 жас

Жоспардың құрылу кезеңі: қазан айы

Аты	Ұйымдастырылған іс-әрекет	Ұйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері
Қазан	<p>Негізгі қимылдар</p> <p>Жүру, Бір-бірінің қолдарынан ұстап, аяқпен ұшымен жүру.</p> <p>Тепе-теңдік сақтау жаттығулары. Гимнастикалық скамейканың үстімен жүру.</p> <p>Жүгіру. Берілген бағытта, әртүрлі қарқынмен жүгіру. Еңбектеу, өрмелу. Гимнастикалық скамейканың астынан, әртүрлі заттардың астынан өткізу.</p> <p>Домалату, іақтыру. Әртүрлі тәсілдермен әртүрлі бастапқы қимылға 0,5-1,5 метр арақашақтықтағы нысанға (төмел, жоғары) іақтыру.</p> <p>Секіру. Алға қарай ұмтыла қос аяқпен затқа дейін (10-15 сантиметр) секіруге үйрету.</p> <p>Жалпы дамытушылық жаттығулар.</p> <p>Қолды алға, жоғары, екі жаққа көтеру; қолды тұсында айқастыру және екі жаққа жауу.</p> <p>Жапында тұрған (отырған) адамға қолындағы заттарды беріп, оңға-солға бұрылу.</p> <p>Бастапқы қимылға тұрып, сол (оң) аяқпен тізесін (заттан ұстап) бұту.</p> <p>Қимылды ойындар</p> <p>Балалардың ойында қимылшылығын дамытуға ықпал ете отырып, негізгі қимылдарды (жүру, жүгіру, іақтыру, домалату) жетілдіру.</p> <p>Спорттық жаттығулар</p> <p>Вескипед тебу; одан ересектердің көмегімен және көмексіз түсуге үйрету.</p> <p>Дербес қимыл белсенділігі</p> <p>Қимыл белсенділігіне жағымды әрекетпен білдіруге үйрету.</p> <p>Мәдени-тін пәналық дағдыларды қалыптастыру.</p> <p>Жеке заттарды қолдану (қол орамал, майлық, орамал, тарак, түбек).</p> <p>Сауықтыру-шынықтыру шаралары</p> <p>Жыл бойы медицина қызметкерінің жетекшілігімен балалардың денсаулығы мен жергілікті жағдайлар ескеріліп, табиғи факторлар: ауа, күн, суды пайдалана отырып, шынықтыру шараларының көмегімен жүзеге асыру.</p> <p>Балаларды топта жеңіл кигізуге үйрету. Күн тәртібіне сәйкес олардың таза ауада болу ұзақтығын қамтамасыз ету.</p> <p>Серуенде қимылды ойындарға қатысуға және жаттығуларды орындауға қызығушылық пен ықылас танытуға баулу.</p> <p>Шынықтыру шараларын отбасы кезінде балалардың денсаулық жағдайын ескеріп, жеке тәсілді жүзеге асыру.</p>	

2023 - 2024 оқу жылына арналған дене шынықтыру нұсқаушысының ұйымдастырылған іс-әрекеттерінің жоспары

«Қуаныш» бөбекжайы

Тобы: Кіші тобы

Балалардың жасы: 2 жас

Жоспардың құрылу кезеңі: қараша айы

№	Ұйымдастырылған іс-әрекет	Ұйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері
1	<p>Дене шынықтыру</p> <p>Негізгі қимылдар: Жүру. Шағын топпен және бүкіл топпен қарқынды өзгерте отырып, бәлігі бойынша тоқтап жүру. Тереңдік сақтау жаттығулары. Зағтарға шығу (гимнастикалық скамейкаға, жұмысқа модульге); тұру, қолдарын жоғары көтеру, түсу. Жүгіру. Зағтардың арасымен жүгіру. Еңбектеу, өрмелеу. Арқашыл жетіпан нысанға дейін торттанашдан (ақақашымен, тізмен тіреп) еңбектеу. Домалату, лақтыру. Отырып және тұрып лақтыру. Секіру. 10-15 сантиметр биіктіктен секіруге үйрену. Жалпы дамытушылық жаттығулар. Қолды артқа көк, оларды бүтіп, жазу, қолды шапалақтау, қолдары алға-артқа сермеу, саусақтарды бұгу және ашу. Аяғы және екі жаққа еңкею. Таяншытан ұстап отыру, аяқпен ұшымен тұрып, тартылу. Қимылды ойындар Қимылдарды үйлесімді орындауға, кейбір кейіпкерлердің қарапайым әрекеттерін жеткізе білуге үйрену (қоян сияқты секіру; аю сияқты қорбандып жүру). Спорттық жаттығулар. Велосипед тебу; ересектердің көмегімен және өз бетінше ролді басқаруға үйрену; (дене шынықтыру жанында) Дербес қимыл белсенділігі. Бұрын меңгерген қимылдарды өз бетінше орындауға ықпал танытуға баулу. Мәдени-ағартушылық дағдыларды қалыптастыру. Қимылдағы оңқалықты байқау және оны өз бетінше, ересектердің көмегімен ретке келтіру. Сауықтыру-шынықтыру шаралары. Жыл бойы медицина қызметкерінің жетекшілігімен балалардың денсаулығы мен жергілікті жағдайлар ескеріліп, табиғи факторлар: ауа, күн, су, ой пайдалана отырып, шынықтыру шараларының кешенін жүзеге асыру. Балаларды топта жеңіл кінуге үйрену. Күн тәртібіне сәйкес олардың таза ауада болу ұақтығын қамтамасыз ету. Серуенде қимылды ойындарға қатысуға және жаттығуларды орындауға қызығушылық пен ықпал танытуға баулу. Шынықтыру шараларын откізу кезінде балалардың денсаулық жағдайын ескеріп, жеке тәсілді жүзеге асыру.</p>	

Қараша

2023 - 2024 оқу жылына арналған дене шынықтыру ірікәушысының ұйымдастырылған перспективалық жоспары

«Қуаныш» бөбекжайы

Тобы: Кіші тобы

Балалардың жасы: 2 жас

Жоспардың құрылу кезеңі: желтоқсан айы

№	Ұйымдастырылған іс-әрекет	Ұйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері
1	<p>Дене шынықтыру</p> <p>Негізгі қимылдар: Жүру. Иректеліп елденгің бойымен жүру. Тене-теңдік сақтау жаттығулары. Заттардан (биіктігі 10-15 сантиметр): күрсаудан күрсауға аттау өту. Жүгіру. Аяқтың ұшымен жүгіру. Тібектеу, өрмелеу. Биіктігі 10 сантиметр, 5 ауданы 50 x 50 сантиметр модульге өрмелеу. Домалату, лақтыру. Түрлі заттардан астыпап 0,5-1,5 метр арақашақтыққа доптарды домалату. Секіру. Еденде жағқап секіріштен аттап секіруге үйрету. Жалпы дамытушылық жаттығулар. Қолдың білектерің, нық белдеуіңді бұшық еттерің дамытуға және пайдауға арналған жаттығуларды жаттастыру. Еденде отырып, аяқтарды кезекпен бұгу және жазу. Аяқтың окшесін алға коку. Қимылды ойындар Балаларды ересектермен бірге қимылдары жөнiл, мазмұны қарапайым қимылды ойындар өйнауға ынтылаштыруды жағалтыру. Спорттық жаттығулар. Шадаммен сырғанау: шапаға отырып, төбеніктен сырғанауға, шапашы жiбілеп сүйреуге, ойыншықтарды шапаммен сырғанауға үйрету. Дербес қимыл белсенділігі. Ересектің бақылауымен ойып әрекеттерін (енірттық, би) орындауға үйретуді жағтастыру. Мәдени-гигиеналық дағдыларды қалыптастыру. Белгілі бір ретпен киіну және шешіну, әртүрлі ініктерді қолдана білуді үйрету. Сауықтыру-шынықтыру шаралары. Жыл бойы медицина қызметкеріңіз жетекшілігімен балалардың денсаулығы мен жергілікті жағдайлар ескеріліп, табиғи факторлар: ауа, күн, суды пайдалана отырып, шынықтыру шараларының кешетін жүзеге асыру. Балаларды топта жеңіл кінуге үйрету. Күн тәртібіне сәйкес олардың таза ауада болу ұзақ ғалтын қамтамасыз ету. Серуенде қимылды ойын, арга қатысуға және жаттығуларды орындауға қызығушылық пел шықылас таштуға баулу. Шынықтыру шараларын откізу кезінде балалардың денсаулық жағдайын ескеріп, жеке тәсілді жүзеге асыру.</p>	

2023 - 2024 оқу жылына арналған дене шынықтыру пәнауысының ұйымдастырылған перспективалық жоспары

«Қуаныш» бөбекжайы

Тобы: Кіші тобы

Балалардың жасы: 2 жас

Жоспардың құрылу кезеңі: ақпан айы

№	Ұйымдастырылған іс-әрекет	Ұйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері
	<p>Негізгі қимылдар:</p> <p>Жүру. Бір-бірінің қолларынан ұстап, аяқтың ұшымен жүру. Тене-теңдік сақтау жаттығулары. Орнында бау айналу. Жүгіру. Бірінің сопынан бірі (20 метр дейін) шағын топқа бөлініп және бүкіл топпен жүгіру. Еңбектеу, өрмелеу. Көлбеу тақтайдыл бөймен өрмелеуді жалғастыру. Домалату, лақтыру. Екі қолмен, өргүрді тәсілдермен өргүрді бастапқы қалыпта 0,5-1,5 метр арақашықтықтағы шсанана (томен, жоғары) лақтыруды жалғастыру. Секіру. Бір орында тұрып қос аяқпен секіруге, алға қарай ұмтыла қос аяқпен затқа дейін (10-15 сантиметр) секіруге үйретуді жалғастыру.</p> <p>Жалпы дамытушылық жаттығулар.</p> <p>Қолды артқа қою; саярды бүгін, жазу; қолды шалақтау, қолдарды алың-артқа есрмеу, саусақтарың бұту және ашуды жалғастыру. Жанында тұрлап (отырған) адамға қоныдағы заттарды беріп, оңға-солға бұрылулы жалғастыру. Орпанда жүруді жалғастыру.</p> <p>Қимылды ойындар</p> <p>Қимылдарды үйлесімді орындауға, кейбір кейіпкерлердің қарнайымы әрекеттерің жеткізе бітуге үйретуді жалғастыру (қоян сияқты секіру, аю сияқты қорбандап жүру).</p> <p>Спорттық жаттығулар.</p> <p>Шаншамен сырғашау; шанша отырып, табешіктен сырғашауға, шанша жібінен сүйретуге, ойыншықтары шашамен сырғашауға үйретуді жалғастыру.</p> <p>Дербес қимыл білсеңдітігі.</p> <p>Бұрып менгерген қимылдары өз бетінше орындауға ықпал танытуға баулулы жалғастыру.</p> <p>Мәдени-танымалық мағалымдарды қалыптастыру.</p> <p>Ерресектің бақылауымен бетін, қолдарың аястанаш кезде және тамақтан алында өз бетінше жуу, беті мен қолын жеке орамашымен құрғалып сүрту, ересектің көмегімен өзін ретке келтіруге үйретуді жалғастыру.</p> <p>Сауықтыру-шынықтыру шаралары.</p> <p>Жыл бойы мейірна қызметкерінің жетекшілігімен балалардың денсаулығы мен жертілікті жағдайлар ескеріліп, табиғи факторлар: ауа, күн, сулы пайдалана отырып, шынықтыру шараларының кешенін жүзеге асыру. Балаларды топта жеңіл киінуге үйрету. Күн тәртібіне сәйкес олардың тіза ауала болу ұзақтығын қамтамасыз ету. Серуенне қимылды ойындарға қатысуға және жаттығуларды орындауға қызығушылық пен ықпал танытуға баулу. Шынықтыру шараларын өткізу кезінде балалардың денсаулық жағдайын ескеріп, жеке тәсілді жүзеге асыру.</p>	

«Қуаныш» бөбекжайы

Тобы: Кіші топ

Балалардың жасы: 2 жас

Жоспардың құрылу кезеңі: сәуір айы

№	Ұйымдастырылып отырған іс-әрекет	Ұйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері
25	Дене шынықтыру	<p>Негізгі қимылдар: Жүру. Иркелген лептаның бойымен жүру жүруді жалғастыру. Төпе-төптік сақтау жаттығулары. Зығарға шығу (гымнастикалық скамейкаға, жұмсақ модульге); тұру, қолдарың жоғары көтеру; түсу; заттардан (биіктігі 10-15 сантиметр); тұрсаудан тұрсауда аяқпен өтуді жалғастыру.</p>
26	Дене шынықтыру	<p>Жүгіру. 30-40 секунд бойына тоқтамай жүгіру. Еңбектеу, ормелеу. Арқаннан асынап нысанға дейін тортынан (алақанмен, тізмен тіреп) еңбектеуді жалғастыру. Домалату, лақтыру. Түрлі заттарды асынап 0,5-1,5 метр арақашықтыққа доптарды домалатуды жалғастыру. Секіру. Еңбекте жатқан секіріштен секіруді жалғастыру.</p>
27	Дене шынықтыру	<p>Жалпы дамытушылық жаттығулар. Қолды алға, жоғары, екі жаққа көтеру; қолды кеуде тұсында айқастыру және екі жаққа жазуды бекіту. Шақасынан жатқан қалыпта аяқтарын көтеру және түсіруді жалғастыру. Тымпаштан ұстап отыру, аяқтың ұшымен тұрып, тартылуды жалғастыру. Аяқтың окшесіп айна қолды жалғастыру.</p>
28	Дене шынықтыру	<p>Қимылды ойындар Балалардың ойына қызығушылығын дамытуға ықпал ете отырып, негізгі қимылдарды (жүру, жүгіру, лақтыру, домалату) жетілдіру. (бекіту)</p>
29	Дене шынықтыру	<p>Спорттық жаттығулар. Велосипед тебу: үш дөңселекті велосипедке отыруға үйретуді, оған ерссектердің көмегімен және көмегісіз түсуге үйретуді жалғастыру.</p>
30	Дене шынықтыру	<p>Дербес қимыл белсенділігі. Қимыл белсенділігіне жағымды эмоция білдіруге үйрету. (бекіту)</p>
31	Дене шынықтыру	<p>Маман-тәжірибелі мамандардың қатынасуы. Белгілі бір ретпен кінәу және шетіну, әртүрлі ілестерді қолдана білуге үйретуді жалғастыру. Сауықтыру-шындықтар шаралары Жыл бойы медицина қызметкерінің жетекшілігімен балалардың денсаулығы мен жергілікті жағдайлар ескеріліп, табият факторлар: ауа, күн, суды пайдалана отырып, шынықтыру шараларының кешегін жүзеге асыру. Балаларды тоғта жеңіл киізге үйрету. Күн тәртібіне сәйкес олардан таза ауаға болу ұзақтығын қамтамасыз ету. Серуенде қимылды ойындарға қатысуға және жаттығуларды орындауға қатынушылық пен ықылас танытуға баулу. Шынықтыру шаралары еткізу кезінде балалардың денсаулық жағдайын ескеріп, жеке тәсілді жүзеге асыру.</p>

2023 - 2024 оқу жылына арналған дене шынықтыру нұсқаушысының ұйымдастырылған мерекелік жоспары

«Қуаш» бөбекжайы

Тобы: Кіші тобы

Балалардың жасы: 2 жас

Жоспардың құрылу кезеңі: наурыз айы

Аннотация	Ұйымдастырылған іс-әрекет	Ұйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері
<p>Дене шынықтыру</p>	<p>Негізгі қимылдар Жүру, Шағып тошпен және бүкіл топпен қарқынды өзгерте отырып, белгі бойынша тоқтап жүруді жалғастыру. Іспенділік сақтау жаттығулары. Тура жолмен, сызықтармен шектелген (ені 20-25 сантиметр, ұзындығы 2-2,5 метр) жіптің бойымен, гимнастикалық скамейканың үстімен жүруді жалғастыру. Жүгу. Бағытты өзгертіп, шығырап жүгу. Ғабектеу, өрмелеу. Доғаның бойымен өрмедеуді жалғастыру. Домалату, лақтыру. Отырып және тұрып лақтыруды жалғастыру. Секіру. 10-15 сантиметр биіктіктен секіруге үйретуді жалғастыру. Жалпы дамытушылық жаттығулар. Қолдың білектерін, иық белдеуінің бұлшық еттерін дамытуға және нығайтуға арналған жаттығулар бекіту. Айна және скі жаққа еңкейді жалғастыру. Елденде отырып, аяқтары кезекпен бұту және жазуды жалғастыру. Бастапқы қалыпта тұрып, сол (оң) аяқтың тізесін (аяғып ұстап) бұғуді жалғастыру. Қимылды ойындар Балаларды ересектермен бірге қималдары жеңіл, мазмұны қарапайым қимылды ойындар ойнауға ынталандыру. (бекіту) Спорттық жаттығулар. Мұзда жүздікпен сырғанау: балаларды қолынан жетелеп сырғанауды жалғастыру. Дербес қимыл белсенділігі. Ересектің бақылауымен ойын әрекеттерін (спорттық би) орындауға үйрету. (бекіту) Мәдени-интеллектуалдық дағдыларды қалыптастыру. Жеке заттарды қоллау (қол орамал, майлық, орамал, тарақ, түбек), киімдегі елқилықты байқау және оны өз бетінше, ересектердің көмегімен ретке келтіруге үйретуді жалғастыру. Сауықтыру-шынықтыру шаралары Жыл бойы медицина қызметкерінің жетекшілігімен балалардың денсаулығы мен жергілікті жағдайлар ескеріліп, табиғи факторлар: ауа, күн, суды пайдалана отырып, шынықтыру шараларының кешенін жүзеге асыру. Балаларды топта жеңіл күшуге үйрету. Күн тәртібіне сәйкес олардың тамақтануға қатысты қызығушылық пен ықылас ташығуға. Серуенде қимылды ойындарды қатысуға және жаттығуларды орындауға қызығушылық пен ықылас ташығуға баулу. Шынықтыру шараларын өткізу кезінде балалардың денсаулық жағдайын ескеріп, жеке тәсілді жүзеге асыру.</p>	

наурыз

2023 - 2024 оқу жылына арналған дене шынықтыру нұсқаушысының ұйымдастырылған іресеكتивталык жоспары

«Қуаныш» бөбекжайы

Тобы: Кіші тобы

Балалардың жасы: 2 жас

Жоспардың құрылу кезеңі: мамыр айы

<p>Ұйымдастырылған іресект</p>	<p>Ұйымдастырылған іресекттің міндеттері</p>
<p>Дене шынықтыру</p>	<p>Негізгі қимылдар Жүру. 1. Әртүрлі бағытта және берілген бағытта шеңбер бойымен, қолдарып әртүрлі қылыпта ұстап, бір-бірінің қолдарынан ұстап, аяқтың ұшымен жүру, шағын топпен және бүкіл топпен қаржынды өзгерте отырып, белгі бойына тоқтап, іресектелген лептанып бойымен жүру (білімдерін бекіту). Тізе-теңдік сақтау жаттығулары. Тақтайдің үстімен 20 сантиметр арақашықтықта орналасқан біресеке кесергілерден (денгшардап, текшелерден және тағы басқа) аттан жүру; орнында бау айналуы жалғастыру. Жүгіру. Жүруден жүгіруге және керісінше ауысу. Ғабектеу, өрмелеу. Үйктің 10 сантиметр, ауданы 50 x 50 сантиметр молуыне өрмелесуді жалғастыру. Домалату, ақтыру. Домалату бір-біріне домалатуы жалғастыру. Секіру. Бір орында тұрып қос аяқпен секіруге, алға қарай ұмытыла қос аяқпен затқа дейін (10-15 сантиметр) секіруге. 10-15 сантиметр биіктікте секіруге, еденде жатқан секіргіштен, лептадан (қатар қойылған 2 арқашап) аттан секіруге үйрету (бекіту). Жалпы дамытушылық жаттығулар. Қолды арқа қою; оларды бүгіп, жазу, қолды шапалақтау, қолдарды алға-артқа сермеу; саусақтарды бұту және ашуыны бекіту. Тізерлеп тұрып, өкшеге отыру және тұруды жалғастыру. Аяқтың бақайларып қимылдануды жалғастыру (отырып). Қимылды ойындар Қимылдарды үйлесімді орындауға, кейбір кейіпкерлердің қарапайым әрекеттерін жеткізе білуге үйрету (қоян сияқты секіру; аю сияқты қорбаңдан жүру). (бекіту) Спорттық жаттығулар. Велосипед тобу; ересекектердің көмегімен және өз бетінше ролді басқаруға үйретуді жалғастыру. Дербес қимыл бекіткіші. Бұрып мезгерген қимылдарды өз бетінше орындауға ықпалданытуға баулуыны бекіту. Мәдени-гигиеналық дағдыларды қалыптастыру. Ұйықтар алында кнімдерін шафақа немесе оралшыққа ұқыпты бүктеп қою дағдыларын бекіту. Сауықтыру-шынықтыру шаралары Жыл бойы медицина қызметкерінің жетекшілігімен балалардың денсаулығы мен жергілікті жағдайлар ескеріліп, табиғи факторлар: ауа, күл, суды пайдалана отырып, шынықтыру шараларының кешенін жүзеге</p>

2023 - 2024 оқу жылына арналған дене шынықтыру нұсқаушысының
перспективалық жоспары

«Қуаңшып» бөбекжайы,
Тобы: Ортаңғы тобы
Балалардың жасы: 3 жас
Дене нұсқаушысы: Бектемирова Д.С

Айы	Ұйымдастырылған іс-әрекет	Ұйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері
Қыркүйек	<p>Жылы ламптушы жаттығулар. Қол және иық белдеуіне арналған жаттығулар: қолды жоғары, а.н.а. жап-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, тізесі жоғары көтеріп жүру. Аралықты сақтай отырып жүру. Бірінің артынан бірі жүру. Тізені жоғары көтеріп жүру. Шеңбер бойлап жүру Белгілі бір тапсырмаларды орындау арқалы еркін жүру. Сапта бір-бірімен, бірінің артынан бірі жүру</p> <p>Жүгіру. сапта бір-бірілеп жүгіру. бағытты өзгертіп, шеңбер бойлап жүгіру. бағытты өзгертіп жүгіру. Аралықты сақтай отырып жүгіру. Алдыңғы бір жағынан екінші жағына жүгіру. Сапта бір-бірілеп жүгіру</p> <p>Аралықты сақтай отырып жүгіру</p> <p>Секіру. Екі аяқтап басты затқа тігізе отырып секіру. Жоғары қарай 2-3 метр қашықтықта ала қарай жылжи отырып секіру. Тұрап жерінен ұзындыққа. 5-10 см биіктікте секіру. Жерде жатқан жалпақ құрсауға секіру.</p> <p>Лақтыру, қағып алу домалату. Бір-бірілеп 1,5-2 метр арақашықтықта отырып, аяқты алшақ ұстаған қалшында допты домалату. Допты екі қолымен көкірек тұсынан кері, екі қолмен жоғары лақтырын қағып алу. Жоғарыға, сденге (жерге) қарай төмен допты лақтыру. Көлденең нысанға, алысқа, тура нысанға лақтыру Бір-бірінен 1,5-2 метр арақашықтықта отырып допты домалату. Аяқты алшақ ұстаған қалшында допты домалату. Допты қақпадан асыра лақтыру. Тура шысанға лақтыру қапшықты лақтыру. Допты қағып алу машықтарын қалыптастыру.</p> <p>Тене-теңдікті сақтау. Еңбектеу әрмілеу. 40 см биіктіктені домалеп сөбсектеу. Бөрене арқалы орындық аяқтары арасымен арасымен сөбсектеу. Бөрене арқалы орындық аяқтары арасымен еңбектеу. Спорттық жаттығулар. Үш дөңгелекті велосипед тебу Сапқа тұру. Сапқа бір-бірімен қайта тұру. Шеңберге шағып топтармен және барлық топшен қайта тұру. Сапқа қайта тұру. Дербес қимыл белсенділігі. Тыныс алу жаттығуларын жүргізу.</p>	

Жаты ламытушы жаттыгулар. Кеуделе ариалгап жаттыгулар: допты бир-бирине басылап жогары (артка және алга) беру, жап-жакка (сана-сипта) бұрылу; солга, оңга бұрылу (отырган калпшта); аякты көтеру және түсіру, аяктарды кимашту (шалкасылап жатқан қалыпта)

Негізгі кимаштар.

Жүру. Біркалыпты, аяктын ұшымен, тізепі жоғары көтеріп, сапта бір-бірден жүру. Арқан бойымен жүру. Шенбер бойымен, «жыланша», шашырап, тапсырмаларды орындай отырып жүру. Сапта бір-бірден, ексуден (жүшпен) жүру. Шашырап, тапсырмаларды орындай отырып жүру Қырлы тақтайдан бойымен жүру.

Жүгіру.

Секіру. Құрсаудан құрсаута секіру 2-3 метр қашықтыққа алға қарай жылжып секіру. Ітіліп тұрған затқа қолды тігізіп секіру. Сызықтан секіру қос аяқпен тұрған орнынан ұзындыққа 40 см қашықтыққа секіру. Орылап ұзындыққа 40 см қашықтыққа секіру.

Лақтыру, қағып алу, юмалату. Заттарды оң және сол қолмен қашықтыққа лақтыру (2,5-5 м қашықтық). Төменнен екі қолмен көлденең нысанға лақтыру. Оң және сол қолмен (1,5-2 метр қашықтықтап) лақтыру (қашықты). Допты ексуде тұсынан лақтыру. Төменнен екі қолмен көлденең нысанға лақтыру. (1-1,5 м қашықтық) аяқтарын айнақ қойып, отырып допты домалату. Доптың астымен (биіктігі 40 см) еңбектеу Аяқтарын айнақ қойып, отырып допты домалату Заттардың арасымен, қақпаға домалату. Допты жоғары лақтыру; төмен - еденге (жерге) соғу, қағып алу. Допты қақпаға домалату.

Теле-теңдікті сақтау. Тепе-теңдікті сақтай отырып, бір қырымен қосалқы қылыммен көлбеу тақта (20-30 см), жүру. Еденге қойылған заттардан алтап жүру Қырлы тақтайдың бойымен жүру

Еңбектеу, ормелеу. Заттарды айналып және заттардың арасымен еңбектеу, Гимнастикалық қабырғаны ормелесу және одан түсу. Туннель арқылы еңбектеу.

Сапқа түру. Сапқа түру, қайта сапқа түру Бір-біріннің жанына сапқа тұру. Саптағы, шенбер-тегі өз орнап табуға үйрету.

Жалпы дамытуу жаттыгуулар.

Кол жепе ыяк беддеуине арналган жаттыгуулар. Колды кеуде тусына коюу, еки жакка созуу, колды жогары көтөрү және еки жакка созуу, колды желкеге коюу.

Негизги киммелер.

Жүрү. Биркелыпты, аяктын үшүмөн, тизеги жогары көтөрүп жүрү. Өртүрү багытта жүрү. Биринч артынан бири, тизени жогары көтөрүп жүрү. Загтарды айналып жүрү. Биркелыпты, аяктын үшүмөн, тизеги жогары көтөрүп жүрү. Еденге койылган загтардан алгап жүрү. Тизени жогары көтөрүп жүрү. Аралыкты сактай отырып жүрү. Шенбер бойлап жүрү, Биринч артынан бири, тизеги жогары көтөрүп жүрү, Сапта бир-бирлен, биринч артынан бири жүрү

Жүгүрү. Биркелыпты аяктып үшүмөн жүгүрү. Токтамай баяу каркыпмен (50-60 секунд ишинде) жүгүрү.

Алаңып бир жагынан екпнш жагына жүгүрү. Багытты өзгөртп жүгүрү. Багытты өзгөртп, шенбер

бойлап жүгүрү Аралыкты сактай отырып жүгүрү

Секіру. Загтарды айналып және загтардың арасымен секіру. 15-20 сантиметр бииктиктен секіру, Жогары карай 2-3 метр кашыктыкта алга карай жылжи отырып секіру

Лактыру,кагып алу домалату. Он және сол колмен тик нысанга (нысанга бииктиги-1,2 метр) лактыру. Аяктарын алшақ кайтып алу. Допты төмен - еденге (жерге) согуу, кычып алу. Жогарына, еденге (жерге) карай лактыру кайтып алу. Допты төмен - еденге (жерге) согуу, кычып алу. Жогарына, еденге (жерге) карай төмен допты лактыру. Бир-бирден 1,5-2 метр аракалыктакта отырып допты домалату. Якты алшақ ұстаган кашыкты, допты домалату. Допты еки колдымен көкірек тусынан кері, еки колмен жогары лактырын кайтып алу. Тура нысанга лактыру кашыкты

Тепе-теңдiктi сактау. Тепе-теңдiктi сактай отырып тура жолмен жүрү. Бир-бирден 10 сантиметр

кашыктыкта орпаласкан тактайшалардып үстiмен жүрү.

Еңбектеу,армелеу. Сапта бир-бирден жүгүрү. 4-6 метр кашыктыкта тура багытта еңбектеу. Жерге жаткан жалпак күрсауга секіру. 40 см бииктиктөгi догамен еңбектеу. Борзене аркылы орыпшык аяктары арасымен еңбектеу.

Сапка түрү. Биринч артынан бири сапка түрү

Дербес киммелер белсендiлiгi. Тыныс алу жаттыгуулардан жүргізу.

Жалпы дайындығы жағтығулар. Кеудеге арналған жағтығулар: допты бір-біріне басылап жоғары (артка және алға) беру, жан-жаққа (солға-оңға) бұрылу; солға, оңға бұрылу (отырған қалыпта); аяқты көтеру және түсіру; аяқтарды қозғалту (шыкасынан жатқан қалыпта);

Негізгі қимылдар.

Жүру. Қол ұстағын шеңбер бойымен жүру. Сапқа бір-бірдеп, бірінің артынан бірі жүру. Сапқа бір-бірдеп, бірінің артынан бірі жүру. Шеңбер бойымен жүру. Бірқалыпты, аяқты ұшымен, тізені жоғары көтеріп, сапқа бір-бірдеп жүру. Сапқа бір-бірдеп, екеуден (жүшпен) жүру.

Жүгіру. Шеңбер бойымен жүгіру. Бағытты өзгертіп, шеңбер бойымен жүгіру.

Секіру. Іліп тұрған сапқа қолды тігізіп секіру. 2-3 метр қашықтыққа аша қарай жылжып секіру. **Лақтыру, қағып алу домалату.** Зағтарды оң және сол қолмен қанықтыққа лақтыру (2,5-5 метр қашықтық). Тура нысанға лақтыру қанықтығы. 1-1,5 м қашықтық) аяқтары алшақ қойып, отырып допты домалату. Допты кеуде тұсынан лақтыру. Аяқты алшақ ұстанан қалыпта допты домалату. Зағтарды оң және сол қолмен қанықтыққа лақтыру (2,5-5 м қашықтық). Допты жоғары лақтыру қайта қағып алу. Әменнен екі қолмен көденен пашаға лақтыру.

Тене-теңдікті сақтау. Тене-теңдікті сақтай отырып, бір қырыммен қосалқы қадаммен қолбасу таяқтай (20-30 см), жүру. Тене-теңдікті сақтай отырып тура қолмен жүру.

Еңбектеу әрмелеу. Қолбасу модуль бойымен өрмелеу. Гимнастикалық қабырғаға өрмелеу 31 және одан түсу (биіктігі 1,5 метр). Допты астымен (биіктігі 40 см) еңбектеу. Бөрене арқылы орыштық аяқтары арасымен еңбектеу. Зағтарды айылып және зағтардың арасымен еңбектеу.

Спорттық жағтығулар. Шамамен бір-бірін сырғанау. Шамамен бір-бірін сырғанау; биік емес төбедеп сырғанау. Шамамен сырғанау. Шамамен бір-бірін сырғанау.

Сапқа тұру. Бір-бірінің жанына сапқа тұру. Саптың, шеңбердегі өз орнын табуға үйрету. Сапқа тұру, қайта сапқа тұру Бір-бірінің жанына сапқа тұру

Дене шынықтыру

Жақты дамытушы жаттығулар. Аяққа арнашан жаттығулар: аяқтың ұшына көтерілді, аяқты алға қарай қою, аяқты жан-жаққа, артқа қою; қолдарды алға созып, жартылай отыру, тізені қолмен ұстап, басты төмпешіп, кезекпен тізені бүгіп, аяқты көтеру;

Негізгі қимылдар.

Жүру. Бірқалыпты, аяқтың ұшымен, тізені жоғары көтеріп, сапта бір-бірден жүру. Сапта бір-бірден, екеуден (жүшпен) жүру. Шейбер бойымен, «жыланша», шапшаң, тиысғармаларды орындай отырып жүру. Шейбер боймен, «жыланша» заттар арасымен жүру. Еденге қойылған заттардан алғаш жүру бірінің арттан бірі, тізені жоғары көтеріп жүру. Сапта бір-бірден, екеуден (жүшпен) жүру.

Жүгіру. Бірқалыпты, аяқтың ұшымен жүгіру. оқтамай бау қарқылмен (50-60 секунд ішіле) жүгіру. **Сөкіру.** Құрсаудан құрсауға секіру. (5-биг) . 2-3 метр қашықтыққа алға қарай жылжып секіру. Заттарды айналдырып және заттардың арасымен секіру.

Лақтыру, қағып алу домалату. Заттарды оң және сол қолмен қашықтыққа лақтыру (2,5-5 м қашықтық) . Төменнен екі қолмен көлденең нысанға лақтыру (қашықтық). Оң және сол қолмен (1,5-2 метр қашықтықтап) лақтыру. Допты кеуде тұсынан лақтыру. Төменнен екі қолмен көлденең нысанға лақтыру. (1-1,5 м қашықтық) ақтарып ашық қойып, отырып допты домалату. Допты жоғары лақтыру қайта қағып алу. Төменнен екі қолмен көлденең нысанға лақтыру

Тене-теңдікті сақтау. Тене-теңдікті сақтай отырып, бір қырымен қосалқы қадаммен қолбеу тастай (20-30 см), жүру Арқан бойымен жүру Еденге қойылған заттардан алған жүру. Тене-теңдікті сақтай отырып тура қолмен жүру.

Еңбектеу, өрмелеу. Заттарды айналып және заттардың арасымен сибектеу. Догашы астымен (биіктігі 40 см) еңбектеу. Сағы бойымен өрмелеу. Заттарды айналып және заттардың арасымен сибектеу.

Спорттық жаттығулар. Шамамен сырғанау. Шамамен бір-бірін сырғанау; биік емес төбеден сырғанау. **Сапқа тұру.** Сапқа тұру, қайта сапқа тұру. Сапта бір-бірден, екеуден (жүшпен) жүру. Бір-бірінің жанына сапқа тұру.

Деле шыныктыру

Жаны дамытууны жаттыгулар. Кеудеге арналган жаттыгулар: доггы бир-бирине басылап жогагы (артка жолс алыа) беру, жаш-жакка (солга- оңга) бурылу, солга, оңга бурылу (отырган калыпта).

Негизги кимылдар.

Журу. Биркалыгы, аяктып ушымен, тизепи жогагы көтерип, дегте койылган жаттардан аттап журу, сапта бир-бирден журу. Сапта бир-бирден, екеуден (жушпен) журу. Кырты тактайдың бойымен журу

Жуугуру. Сапта бир-бирден, бирипид артынан бири журу, аралыкты сактай отырып жуугуру

Секіру. 2-3 метр кашыктыкка алга карай жылжып секіру. Сзыныстап секіру көз аякпен. Тұрган орнынан ұзындыкка 40 см кашыктыкка секіру. Орышан ұзындыкка 40 см кашыктыкка секіру

Лактыру, кагып алу домалату. Заттарды он және сол колдөп кашыктыкка лактыру (2,5-5 м кашыктык) . Төменнен скі колмен көлдөпөң шысанга лактыру (кашыкты). Оң жапе сол колмен (1,5-2 метр кашыктыктап) лактыру (кашыкты). Доггы кеуде тұсынан лактыру. (1-1,5 м кашыктык) яктарып ашак койып, отырып доггы домалату. Тура нысапта лактыру кашыкты. Заттардың арасымеп, кақдага домалату

Тепе-теңдікті сактау. Тепе-теңдікті сактай отырып, бір кырымен қосалқы кадыммен колбеу тактай (20-30 см) журу. Арқан бойымеп журу

Епбектеу, өрмелеу. Доганын астымен (бийктігі 40 см) епбектеу 1 шынастиканык кабырғага өрмелеу және оңын түсу

Спорттык жаттыгулар. Шапамеп сырғанау. Шапамеп бир-бирін сырғанату Бийк емес төбелеп сырғанау, 2-3 Шапамеп сырғанау. Шапамеп бир-биріп сырғанату .Бийк емес төбеден сырғанау. Шапамеп сырғанау. Шапамеп бир-биріп сырғанату.Бийк емес төбеден сырғанау.

Дербес кимыл белсенділігі. Тышас алу жаттыгуларып жүргізу.

Сапка түру. . Сапка түру, кайта сапка түру Бир-биріпін жанына сапка түру. Саптагы, менбердегі оз орыпид табуға үйрету

Жалпы ламьтуншы жагтыгулар. Кол және ишк бсдсеуіне арналган жагтыгулар: колды жоғары, алға, жан-жаққа көтеру және түсіру (бірге немесе кезекпен); заттарды бір қолынан екінші қолына салу, алдылап, артқа апару, басынан жоғары көтеру; колдарын алдына немесе басынан жоғары, арғына аларын шапалақтау

Негізгі қимылдар.

Жүру. Бірқалыпты, аяқтың ұшымен, тізені жоғары көтеріп жүру. Бірқалыпты, аяқтың ұшымен, тізені жоғары көтеріп, салта бір-бірімен жүру. Салта бір-біріден, екеуден (жүзінен) жүру. Арқан бойымен жүру Шенбер бойымен, «жылалша», шашырап, тапсырмаларды орындай отырып жүру). Шенбер бойымен, «жылалша» заттар арасымен жүру Шашырап, тапсырмаларды орындай отырып жүру.

Жүтіру. Бірқалыпты, аяқтың ұшымен жүтіру. Алдыңғы бір жағылап екінші жағына жүтіру. Тізені жоғары көтеріп жүру, алдыңғы бір жағынан екінші жағына жүтіру Аралықты сақтай отырып жүру; бағытты өзгертіп жүтіру.

Секіру. 15-20 сантиметр биіктіктен секіру, Құрсаулап құрсауға секіру. (5-6шт) Жерге жапқан жаппақ құрсауға секіру. Ілініп тұрған затқа қолды тигізіп секіру. Сызықтан секіру күк иікпен секіру.

Лақтыру, қанын алу домалату. Допты жоғары лақтыру; төмен - еденге (жерге) соғу; қағып алу. Допты жоғары лақтыру, төмен - еденге (жерге) соғу, қанын алу. Төменнен екі қолмен қолденең нысанға лақтыру (қапшықты). Заттарды оң және сол қолмен қапшыққа лақтыру (2,5-5 м қапшықтық) . Оң және сол қолмен (1,5-2 метр қапшықтықтап) лақтыру (қапшықты бір-бірінен 1,5-2 метр арақашықтықта отырып допты домалату. 1,5-2 метр қапшықтап допты бір-біріне домалату. Аяқтары алшақ қойып, отырып допты домалату.

Тепе-теңдікті сақтау. Арқан бойымен жүру Тепе-теңдікті сақтай отырып, бір қырымен қосалқы қаламмен көлбеу тақшай (20-30 см) жүру Едешке қойылған заттардан аттан жүру.

Еңбектеу, өрмелеу. Доганың астымен (биіктігі 40 см) еңбектеу. Салты бойымен өрмелеу.

Гимнастиканық қабырғаға өрмелеу және одан түсу

Ырғақтық жагтыгулар. Таныс, бұрын үйренген жагтыгуларды және қимылдарды музыканың сүйемелдеуімен орындау. 40 см биіктіктегі доғамеп еңбектеу.

Салпа тұру. Бірінің арғынан бірі салпа тұру.

Жалпы тамығушыны жағтынулар. Қол және шак белдеуіне арналған жағтығулар: қолды жоғары, алға, жан-жаққа көтеру және түсіру (бірге немесе кезекпен); зағтарды бір қолынан екінші қолына салу, алдына, артқа апару, басынан жоғары көтеру; қолдың алдына немесе басына жоғары, артына апарып шапалақтау.

Негізгі қимылдар.

Жүру. Еденге қойылған зағтардан аттап жүру. Аралықты сактай отырып жүру. Сапта бір-бірімен, екеуден (күшпен) жүру. Еденге қойылған зағтардан аттап жүру. Еденге қойылған зағтардан аттап жүру. Сапта бір-бірімен, екеуден (жүспен) жүру.

Жүгіру. Тоқтамай баяу қарқпмен (50-60 секунд ішінде) жүгіру. Тізені жоғары көтеріп жүру, алдыңш бір жағынан екінші жағына жүгіру. Бағытты өзгертіп жүгіру. Тоқтамай баяу қарқпмен (50-60 секунд ішінде) жүгіру. Аралықты сактай отырып жүру, бағытты өзгертіп жүгіру.

Секіру. Жерде жатқан жалнақ құрсауға секіру. Зағтарды айналып және зағтардың арасымен секіру. Қимылды ойындарға баулу, балаларды қаршайым ережелерді сактауға үйрету. Жерде жатқан жалнақ құрсауға секіру.

Лактыру, қағып алу домалату. Дөңгі жоғары лактыру, төмен - еденге (жерге) соғу, қағып алу. Бір-

бірінен 1,5-2 метр арақашықтықта отырып дөңгі домалату. Төменнен екі қолмен келденең нысанға лактыру. (1-1,5 м қашықтық) яқтарын алшақ қойып, отырын дөңгі домалату Төменнен екі қолмен келденең нысанға лактыру. 1-1,5 м қашықтық) яқтарын алшақ қойып, отырып дөңгі домалату. 1-1,5 м қашықтық) яқтарын алшақ қойып, отырын дөңгі домалату Төменнен екі қолмен келденең шысанға лактыру Бір-бірінен 1,5-2 метр арақашықтықта отырып дөңгі домалату Дөңгі қақпағы домалату

Төпе-теңдікті сактау. Еденге қойылған зағтардан аттап жүру.

Еңбектеу, өрмелесу. 40 см биіктіктегі доғаммен еңбектеу. Зағтарды айналып және зағтардың арасымен еңбектеу. Доғашың астымен (биіктігі 40 см) еңбектеу. Зағтарды айналып және зағтардың арасымен еңбектеу. Доғашың астымен (биіктігі 40 см) еңбектеу. Доғашың астымен (биіктігі 40 см) еңбектеу. 40 см биіктіктегі доғаммен еңбектеу.

Қимылды ойын. Қимылды ойындарға баулу, балаларды қаршайым ережелерді сактауға үйрету. Қимылды ұлттық ойындар. Қимылды ойындарға баулу Қимылды ұлттық ойындар.

Сапқа тұру. Сапаны, шепбердегі оз орнып табуға үйрету.

Жалпы дамытушы жаттығулар. Кеудеге арналған жаттығулар: допты бір-біріне басынан жоғары (артқа және алға) беру, жан-жаққа (солға- оңға) бұрылу; сонда, оңға бұрылу (отырған калыпта); аяқты көтеру және түсіру, аяқтарды қозғалту (шалқасынан жатқан калыпта); аяқты бұгу және созу (бірге және кезекпен), шалқасынан жатқан калыптан бұрылып, етіпетінен жағу және керісінше; иілділерді жоғары көтеріп, қолды жашаққа сөзіп еңкею (етіпетінен жатқан калыпта).

Негізгі қимылдар.

Жүру. Еденге қойылған заттардан алтап жүру. Аралақты сақтай отырып жүру, Заттарды айналып жүру. Бірқалыпты, аяқтың ұшымен, тізені жоғары көтеріп жүру. Бірінші артылап бірі саққа тұру. Тізені жоғары көтеріп жүру Аралықты сақтай отырып жүру. Еденге қойылған заттардан алтап жүру

Жүгіру. Оқтамай баяу қарқынмен (50-60 секунд ішінде) жүгіру Тізеңі жоғары көтеріп жүру, алашпал бір жағынан екінші жағына жүгіру Бағытты өзгертіп жүгіру Оқтамай баяу қарқынмен (50-60 секунд ішінде) жүгіру. Алаңның бір жағынан екінші жағына жүгіру Оқтамай баяу қарқынмен (50-60 секунд ішінде) жүгіру

Секіру. Жерге жатқан жалпақ кұрсауға секіру. 15-20 сантиметр биіктіктен секіру. Жерде жатқан жалпақ кұрсауға секіру. Заттарды айналып және заттардың арасымен секіру.

Лақтыру, қағып алу домалығу. 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.

Тене-тандықты сақтау. Бір-бірінен 10 сантиметр қашықтықта орналасқан тақтайшалардың үстімен жүру Еденге қойылған заттардан алтап жүру.

Еңбектеу, өрмелеу. 40 см биіктіктегі доғаман еңбектеу. Сапта бір-бірінен жүгіру, 4-6 метр қашықтықта тура бағытта еңбектеу. 40 см биіктіктегі доғаман еңбектеу. Түпсель арқылы еңбектеу.

Дербес қимыл белсенділігі. Арбалар, автомобильдер, велосипедтер, доғар, шарлармен өз бетінше ойнауға ынталандыру. Қимылдарды орындауда балалардың дербестігіш, белсенділігі мен шығармашылығын дамыту

Спорттық жаттығулар. Үш допселкті велосипедті тура жүру. Велосипед тебу. Үш допселкті велосипедті тура жүру. Шейбер бойымен, оңға және солға бұрылып тебу.

Саққа тұру. Саптағы, шейбердегі өз орнын табуға үйрету.

Бекіттемін

«Ақмола облысы білім басқармасының
Көкшетау қаласы бойынша
білім бөлімінің жанындағы
Көкшетау қаласының
«Қуаныш» бөбейжайы» АҚКК
менгерушісі: В.Н. Омарова



**Мектенке дейінгі тәрбие мен оқытудың үлгілік оқу жоспары және мектенке дейінгі тәрбие мен оқытудың
үлгілік оқу бағдарламасы негізінде 2023-2024 оқу жылына
дене шынықтыру нұсқаушысының ұйымдастырылған іс-әрекеттің перспективалық жоспары**

(ересек тобы)

2023 - 2024 оқу жылына арналған дене шынықтыру пәнаушысының
перспективалық жоспары

«Қуаныш» бөбекжайы.

Тобы: Ересек тобы

Балалардың жасы: 4 жас

Дене шынықтыру пәнаушысы: Касепова Б.С.

Айы	Ұйымдастырылған іс-әрекет	Ұйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері
	Дене шынықтыру	<p>Жалпы дамытушы жаттығулар. Аяққа арналған жаттығулар: аяқтың ұшына көтерілу, аяқты аша қарай қою, аяқты жап-жаққа, артқа қою, қолдарды алға созып, жартылай отыру, тізені қолмен ұстап, басты төмен иіп, кезекпен тізеші бүгіп, аяқты көтеру, отырып құм салынған қалшықтарды аяқтың бақайларымен қласып ұстау, таяқтың, білікшеліп (диаметрі 6-8 сантиметр) бойымен қосшы қадаммен жүру</p> <p>Целілігі қимылдар.</p> <p>Жүру. Жүру. Сапта бір-бірілеп 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 қимылы үйлестіру. бой түзулігін дұрыс сақтау; кіші және үлкен қаламен жүгіру. Жүру бой түзулігін дұрыс сақтау; аша бір-бірілеп, түрлі бағытта жүгіру. Түрлі тапсырмалармен жүгіру. 1-1,5 минут ішінде баяу қарқынмен үздіксіз 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 қалшықта алға ұшыла қос аяқпен секіру. 2-3 метрлік қалшықта аша ұшыла қос аяқпен секіру. Бір орында оңға, солға бұрылып секіру Бір орында оңға, солға бұрылып секіру-5 сызық арықпен орнатылған ұзышыққа секіру 20-25 см биіктікке секіру. Бір аяқпен секіру (шамамен 4-5 рет он және сол аяқпен). Қысқа секіртпемен секіру (демалу үзілістері бар 2-3 ретпен 10 секіру)</p> <p>Даяқтыру, қағып алу домалату. Заттар арасымен доптарды, қарғауларды домалату. Допты бір-біріне төменнен лақтыру және қағып алу (1,5 м қалшықтық), Допты екі қолмен бастан асыра келергі арқылы лақтыру (2 м қалшықтан Алысқа дәлдеп лақтыру (3,5-6,5 м кем емес). Оң және сол қолымен келешеп шығанаға (2-2,5 м қалшықтықпен) нысанаға дәлдеп лақтыру.</p> <p>Тепе-теңдікті сақтау. Сызықтар арасымен (15 см арақалшықтық), сызықпен, арқанмен тепе-теңдік сақтап жүру. Сызықтар арасымен (15 см арақалшықтық), сызықпен, арқанмен тепе теңдік сақтап жүру.</p> <p>Еңбектеу, ормелу. 8 м дейінгі қалшықта заттар арасымен тура бағыт бойына төрттаңдандан еңбектеу. Табан мен алақапта сүйеніп төрт таңдандан еңбектеу. 50 см жоғары көтеріліп арқанның астынан оң және сол бүгірмен аша еңбектеп кіру.</p> <p>Спорттық жаттығулар. - Футбол. Бөрі пен бағытта допты домалату</p> <p>Дербес қимыл белсенділігі. Тыныс алу жолдарын шынықтыру,</p> <p>Сапқа тұру. Сапта бір-бірілеп жүру Сапта бір-бірілеп жүру. Сапқа тұру, сапқа құрылымын өзгертіп қайта тұру Қатарға өкшеуілеп, үтсеуден тұрып, сапты қайтадан құру. Қатарға бір- бірден сапқа тұру</p>

Қыркүйек

Жалпы дайындығы жағтынулар. Кеудеге арпашан жаттығулар: дотты бір-біріне басыпан жоғары (артқа және алға) беру, жаяп-жаққа (солға-оңға) бұрылу; солға, оңға бұрылу (отырып қалыпта); аяқты көтеру және түсіру, аяқтарды қозғалту (шалдасын жатқап қалыпта); аяқты бұлу және созу (бірге және кезекпен), шалдасынан жатқап қалыптап бұрылып, етпетілеп, жату және керісініне; иықтарды жоғары көтеріп, қолды жанжаққа созып еңкею (етпетілеп жатқап қалыпта).

Негізгі қимылдар.

Жүру. Әкшемен, аяқтың сыртыңды қырмай жүру. Бағытты және қарқымды өзгертіп жүру. Қол мен аяқ қимылдарын үйлестіріп жүру.

Жүгіру. Сапта бір-бірімен жүру, жүруді жүгірумен алмастыру. Түрлі тапсырмаларды орындай отырып жүгіру.

Секіру. Бір орында тұрып, қос аяқпен секіру. Бір орында тұрып, оңға, солға бұрылып секіру. Аяқты бірге, алашақ қойып секіру, 2-3 метр қашықтықта ала ұмтылып қос аяқпен секіру. 20-25 см биіктіктен секіру Орнынап ұзындыққа (шамамен 70 см) секіру.

Лақтыру, қағып алу домалату. Заттардың арасымен доғтарды домалату. Күрсәуларды бір-біріне домалату. Заттардың арасымен доғтарды домалатып жүру. Заттарды қашықтыққа лақтыру (3,5-6,5 м қашық емес). Дотты бір-біріне төмешпен және бастап асыра лақтыру (1,5 м қашықтықта). Дотты жоғары лақтыру және екі қолымен қағып алу (қатарынап 3-4 рет).

Теле-теңдікті сақтау. Сзыықтардың арасымен (арақашықтығы 15 см) жүру, Қолды екі жаққа созып, басқа қашық қойып жүру Гимнастикалық скамейканың үстінен теле-теңдік сақтап жүру Сзыықтардың арасымен теле-теңдік сақтап жүру. Сзыықтардың арасымен (арақашықтығы 15 см) жүру Арканның үстінен теле-теңдік сақтап жүру. Гимнастикалық скамейканың үстінен теле-теңдік сақтап жүру

Еңбектеу, өрмелеу. 10 м-ге дейінгі қашықтықта заттардың арасымен тура бағыт бойыша еңбектеу Күрсәудің еңбектеп отуы (4-5 Гимнастикалық қабырғаға жоғары-төмен ауыспалы қалдырып өрмелеу. Қолбеу тақтай бойымен жүртпаңдап еңбектеу. Гимнастикалық скамейка бойымен қолдарымен тартылып, ала қарай еңбектеу. Қолбеу тақтай бойымен жүртпаңдап еңбектеу. Табан мен алақанға сүйеніп, төрт тағандап еңбектеу. 10 м-ге дейінгі қашықтықта заттардың арасымен тура бағыт бойына еңбектеу. Табан мен алақанға сүйеніп, төрт тағандап еңбектеу.

Сапқа тұру. Бір-бірден сапқа тұру. Бір-бірінің жапына сапқа және пенберге тұру. Екеудің, үшеудің бірінші арғынан бірі қатары тұру.

Жалпы ламытушы жаттығулар. Аяққа арналған жаттығулар: аяқтың ұшына көтерілу, аяқты алға қарай қою, аяқты жан-жаққа артқа көкі; қолдарды айна созып, жартылай отыру, тізені көлемі ұстап, басты төмен иіп, кезекпен тізені бүгіп, аяқты көтеру; отырып күм салыптан қанықтықтарды аяқтың бақайларымен қысып ұстау, таптың, білікшесінің (диаметрі 6-8 сантиметр) бойымен қосалқы қадаммен жүру.

Негізгі қимылдар.

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

Жүгіру. Алдыдан жүгіру. Бағытты және қарқынды өзгертіп жүру, шеңбер бойымен жүгіру. Түрлі тапсырмаларды орындай отырып жүгіру. Шапшаң және бау қарқынмен жүгіру 1-1,5 минут ішінде бау қарқынмен жүгіру.

Секіру. 2-3 метр қанықтыққа айна ұмтылып қос аяқпен секіру. Бұрылып секіру. Бір аяқпен (оң және сол аяқты алмастыру) секіру. 4-5 сәздықтан аттап (сызықтардып арақанықтығы 40-50 сантиметр) секіру. 20-25 сантиметр биіктіктен секіру. Қысқа секіргішпен секіру. Қысқа секіргішпен секіру 1,5 минут ішінде бау қарқынмен үлдіксіз жүгіру; 20-25 см биіктікке секіру.

Лақтыру, қағып алу домалату. Зағтардың арасымен, дөңгелер арасында лақтыру (3,5-6,5 метрден кем емес). Дөңгі кедергілер арқылы бастап асыра екі қолымен және бір қолымен лақтыру (2 метр қанықтықтан). 1,5 метр қанықтықта тігінен қойылап (нысана ортасының биіктігі 1,5 метр) нысапаға лақтыру. Дөңгі бір-біріне томсеннен лақтыру және қылып алу (1,5 м қанықтықта). Алысқа дөңгі лақтыру (3,5-6,5 м кем емес).

Тене-теңдікті сақтау. Бөресінің бойымен жүру тене-теңдік сақтап жүру. Зағтардан ағып оту тене-теңдік сақтап. Қолбеу тақтай бойымен (сн 2 сантиметр) тене-теңдік сақтап жүру. Бөресі және гимнастикалық скамейкадан ағып оту. Оң және сол қолымен көлденең қойылап нысапаға (2-2,5 метр қанықтықта) лақтыру. Қолдарды әртүрлі қалыпта ұстап тене-теңдік сақтап жүру. Өлшеп 20 - 25 сантиметр жоғары қойылап сағанының тапшаларынаш тене-теңдік сақтап жүру.

Еңбектеу, ормелеу. 50 сантиметр биіктікте ілінген арқашың ағылап еңбектеу.

Сағнақ түру. Сағнақ бір-бірден жүру, Екпеуден, үшеуден бірінің арғылап бірі қатарға түру. Екпеуден, үшеуден бірінің арғылап бірі қатарға түру.

Жалпы аямынушы жаттыгулар. Аякка арпалган жагыгулар: аяқтың ұшына көтерілу, аяқты аяға қарай қою, аяқты жан-жаққа, артқа қозғату; колдарды аяға созып, жартылай отыру, тізені колмен ұстап, басты төмен иіп, кезекпен тізесі бүгіп, аяқты көтеру; отырып құм сызынған қапшықтарды аяқтың бақайтарымен қысып ұстау, таяқтың білігіненің (диаметрі 6-8 сантиметр) бойымен қосшыққа қадаммен жүру.

Центрі қиындылар.

Жүру. Бағытты және қарқынды өзгертіп жүру Жүруді жүгірумен, секірумен аямастырып жүру. Бағытты және қарқынды өзгертіп жүру Өкпемен, аяқтың сыртымы қырысып 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, қатын алу домалату. Дотты екі қолымен баған асыра келері арқылы лақтыру (2 м қашықтықтан). Зығтардың арасымен доттарды домалату. Құрсауларды бір-біріне домалату.

Тепе-теңдікті сақтау. Колды екі жаққа созып, басқа қашық қойып жүру. Сзықтардың арасымен

(арақашықтығы 15 см) жүру. Колды екі жаққа сызып, басқа қашық қойып жүру. Гимнастикалық скамейканың үстінен тепе-теңдік сақтап жүру Сзықтардың арасымен тепе-теңдік сақтап жүру. Сзықтардың арасымен (арақашықтығы 15 см) жүру.

Еңбектеу, өрмелеу. Құрсаудан сибектеп өту. (4-5) 10 м-ге дейінгі қашықтықта зығтардың арасымен тура бағыт бойынша еңбектеу. Гимнастикалық скамейка бойымен колдарымен тартышып, алға қарай еңбектеу. 10 м-ге дейінгі қашықтықта зығтардың арасымен тура бағыт бойынша сибектеу. Құрсаудан еңбектеп өту. (4-5)

Спорттық жаттыгулар. Шапамен төбешікке көтерілу. Бір-бірін сырғанату шапамен. Төбешіктен түскенде шапамен тежу. Шапамен сырғанау: төбешіктен сырғанау.

Сапқа тұру. Сапта бір-бірілеп жүру

Дене шынықтыру

Жалты ламытушы жагтыгулар. Кеудеге арналгап жагтыгулар. Екі қолды белге қойып, оңға-солға бұрылу (жылдам және бір қалпыты). Оңға, солға еңкею, шалқаю. Тұрған қалыпта екі аяқ бірге (алшақ), алға еңкейіп, қолдың сауақтарыш аяқтың ұшына желкіліп, загтарды қою және жоғары көтеру. Тізердеп отырып, допты өзінеп айналдыра домалату.

Иетіні қимыллар.

Жүру. Қол мен аяқ қимылдарын үйлестіріп жүру. Бағыты және қарқынды өзгертіп жүру

Жүгіру. Аяқтың ұшымен, тізеті жоғары көтеріп жүгіру Сапта бір-бірдеп, түрлі бағытта жүгіру. жүруді жүгірумен, секірумен алмастыру.

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.

Лақтыру, қағып алу домалату. Загтарды араcымен доптарды домалату. Загтардың араcымен доптарды домалату. Загтардың араcымен доптарды домалату. Загтарды қашықлыққа лақтыру (3,5-6,5 метрден кем емес). аттардың араcымен доптарды домалату

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

Еңбектеу, ормелеу. Көлбеу тастай бойымен тортағандап еңбектеу 10 м-ге дейінгі қашықтықта загтардың араcымен тура бағыт бойынша еңбектеу. Қарсаудан еңбектен өту (4-5) Гимнастикалық скамейка бойымен қолдарымсн тартылып, аяқ қарай еңбектеу.

Спорттық жагтыгулар. Шанамен сырғанау: тобешіктен сырғанау Бір-бірін сырғанау шанамен. Шанамен сырғанау: тобешіктен сырғанау Бір-бірін сырғанау. Шанамен тобешікке көтерілу. Бір-бірін сырғанау. Шанамен тобешікке көтерілу Төбешіктен түскенде тежеу. Мүз жолмен оз бетішсе сырғанау.

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

Санқа тұру. Жүру бой түзулігін дұрыс сақтау Екеуден, үшеуден бірінің артышап бірі қатарға тұру Санқа бір-бірдеп жүру.

Дене шынықтыру

Жалпы дамытушы жағтынулар. Аяққа арналған жағтынулар. Аяқтың ұшына көтерілу және түру. Екі аяқты кезекпен алға қою, шұлыммен өкшелі, содан кейін аяқтың ұшын қою тартылауы. Қатарлап 4-5 рет жартылай отыру. Екі қолды белге қойып, екі жаққа созып, отыру. Тізені бүгу, алға созу, қайтадан бүгу және түсіру. Аяқтың ұшын созу, өкшелі айналыту.

Негізгі қимылдар.

Жүру. Бағытты және қарқынды өзгертіп жүру. Дөпты екі қолымен бастап асыра келергі арқылы лақтыру (2 м қашықтықтан). Қолды екі жаққа созып, басқа қаншақ қойып жүру. Сапта бір-бірімен жүру, жүруді жүгірмеспен, секірумен алмастыру. Бағытты және қарқынды өзгертіп жүру. Оқиымен, аяқтың сырты қырыммен жүру.

Жүгіру. Аяқтың ұшымен, тізені жоғары көтеріп жүгіру.

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

Лақтыру-жағып алу домалату. Дөпты екі қолымен бастап асыра келергі арқылы лақтыру (2 м қашықтықта). Заттардың арасымен дөптарды домалату. Заттардың арасымен дөптарды домалату.

Теле-теңдікті сақтау. Гимнастикалық скамейканың үстінен теле-теңдік сақтап жүру. Сыздақтардың арасымен теле-теңдік сақтап жүру, Гимнастикалық скамейканың үстінен теле-теңдік сақтап жүру. Сыздақтардың арасымен теле-теңдік сақтап жүру.

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

Спурттық жағтынулар. Шамамен сырғанау; тобеніктен сырғанау. Бір-бірін сырғанау. Шамамен тобенікке көтерілу.

Тобеніктен түскенде тежеу. Мүз жолмен өз бетінше сырғанау. Бір-бірін сырғанау. Шамамен тобенікке көтерілу. **Дербес қимыл белсептілігі.** Ауа-райының жағдайларын ескеріп, таза ауада балалардың қимылдарды орындауы үшін жағдайлар жасау.

Сапқа түру.

Дене шынықтыру	<p>Жалпы дамытушы жаттығулар. Аяққа арналған жаттығулар: аяқты алға қарай қою, аяқты жап-жақса, артқа қою; колларды алға созып, жұртқалай шығу; тізні қолмен ұстап, басты төмен іліп, кезекпен тізні бүтід, аяқты көтеру; отырып кум салынған қашықтарды аяқтың бақайларымен қысып ұстау, таяқтың, білікпеннің (диаметрі 6-8 сантиметр) бойымен қосалқы қадаммен жүру.</p> <p>Негізгі қимылдар.</p> <p>Жүру. Екітмен, аяқтың сыртқы қырымен жүру. Салықтарлап арасымен (арақашықтығы 15 см) жүру. Қол мен аяқ қимылдарын үйлестіріп жүру. Оқимен, аяқтың сыртқы қырымен жүру, Жүруді жүгірумен, секірумен алмастырып жүру. Бағыты және қарқынды өзгертіп жүру. Сапта бір-бірден жүру, адымдан жүтіру.</p> <p>Жүтіру. 1-1,5 минут ішінде бау қарқынмен жүтіру.</p> <p>Секіру. Бір орында тұрып, қос аяқпен секіру. Бір аяқпен (оң және сол аяқты алмастыру) секіру. 2-3 метр қашықтыққа алға ұқтылып қос аяқпен секіру. Бір орында тұрып, қос аяқпен секіру.</p> <p>Лақтыру, қағып алу домалату. Зағтардың арасымен доғтарды домалату. Доғты бір-біріне төменнен лақтыру және қағып алу (1,5 м қашықтықта). Оң және сол қолмен қолденең қойылған нысанға (2-2,5 м қашықтықта) лақтыру.</p> <p>Қимылды ұлттық ойындар.</p> <p>Теле-теңдікті сақтау. Қолды екі жаққа созып, басқа қашық қойып жүру. Гимнастикалық скамейкашың үстінен теле-теңдік сақтап жүру. Қолбеу тақтай бойымен (ені 2 сантиметр) теле-теңдік сақтап жүру. Қолды екі жаққа созып, басқа қашық қойып жүру. Зағтардан аттап оту теле-теңдік сақтап.</p> <p>Еңбектеу, өрмелеу. 10 м-ге дейінгі қашықтықта зағтардың арасымен тура бағыт бойынша еңбектеу. Құрсаудан еңбектеп оту (4-5). Гимнастикалық қабырғаға жанары-төмен ауыспалы қадаммен өрмелеу. Қолбеу тақтай бойымен төрттағандап еңбектеу. 50 сантиметр биіктікте ілінген арқанның астынап еңбектеу. Құрсаудан еңбектен өту (4-5).</p> <p>Қимылды ойындар. Қимылды ұлттық ойындар. Қимылды ұлттық ойындар. Қимылды ұлттық ойындар. Қимылды ұлттық ойындар.</p> <p>Сапта жүру. Сапта бір-бірден жүру, жүруді жүтірумен алмастыру. Екеуден, үшеуден біріпід артынан бірі қатарға түру. Қимылды ойындарға қызығушылықты дамыту. Оңға, солға бұрылу.</p> <p>Дербес қимыл белсенділігі. Ауа-райының жағдайларын ескеріп, таза ауаға балалардың қимылдары орындауы үшін жағдайлар жасау. Қимылды ойындарда жетекші ролді орындауға үйрету ойын ережелерін саналы түрде сақтауға баулу.</p>
----------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Жалпы ламытушы жаттығулар. Кеудеге арналған жаттығулар. Екі қолды белге қойып, оңға-солға бұрылу (жылдам және бір қалыпта). Оңға, солға еңкею, шалқаю. Тұрған калыпта екі аяқ бірге (ашпақ), алға еңкейіп, қолдың саусақтарыш аяқтың ұшына жеткізіп, заттарды қою және жоғары көтеру. Тізерлеп отырып, дөңгі езінен айпалдыра домалату. Бір аяқты жоғары көтеріп, жоғары көтерілінен аяқтың астынан затты бір қолдан екінші қолға беру. Қтырған қалыпта екі аяқты жоғары көтеру, бүту және жазу, төмп түсіру. Екі аяқты айқастырып, отыру және тұру.

Негізгі қимылдар.

Жүру. Бағытты және қарқынды өзгертіп жүру. Әкішмен, аяқтың сыртқы қырымен жүру. Сапта бір-бірден жүру, жүруді жүтірумен алмастыру. Бағытты және қарқынды өзгертіп жүру. Қол мен аяқ қимылдарып үйлестіріп жүру. Қолдарды әртүрлі қалыпта ұстап тепе-теңдік сақтап жүру. Оқшамен, аяқтың сыртқы қырымен жүру. Аяқтың ұшымен көтерілу; екі аяқты кезекпен алға өкішмен жүру. 20-25 см биіктікке секіру. Алысқа дөңдеп лақтыру (3,5-6,5 м кем емес).

Жүтіру. Шенбер бойымен жүтіру. Шаппақ және бауу қарқынмен жүтіру. 1-1,5 минут ішінде бауу қарқынмен жүтіру. **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 аттан (сызықтардып арақашықтығы 40-50 сантиметр) секіру.

Лақтыру, қолып алу домалату. Заттардың арасымен дөңдарды домалату. Құрсууларды бір-біріше домалату. Заттардың арасымен дөңдарды домалату. Заттардың қашықтыққа лақтыру (3,5-6,5 метрден кем емес). 1,5 метр қашықтықта тігілеп қойылған (шысана ортасының биіктігі 1,5 метр) шысанаға лақтыру. Дөңгі бір-біріше төменнен лақтыру және қағып алу (1,5 м қашықтықта). Алысқа дөңдеп лақтыру (3,5-6,5 м кем емес).

Тепе-теңдікті сақтау. Гимнастикалық скамейканың үстінеп тепе-теңдік сақтап жүру. Сызықтардып арасымен тепе-теңдік сақтап жүру. Сызықтардың арасымен (арақашықтығы 15 см) жүру. Қолды екі жаққа созып, басқа қашық қойып жүру. Борпе және гимнастикалық скамейкадан аттан өту. Еденнен 20-25 сантиметр жоғары қойылған сатышын таяқшаларынан тепе-теңдік сақтап жүру.

Епбектеу, өрмелеу. Гимнастикалық скамейка бойымен қолдарымен тартылып, аша қарай епбектеу. Көлбеу тақтай бойымен нөрттағандап епбектеу. Табын мен алақашға сүйсініп, төрт тағандап епбектеу. 10 м-ге дейінгі қашықтықта заттардың арасымен тура бағыт бойына епбектеу. Құрсуудан епбектеп өту. (4-5) Гимнастикалық қабырғана жоғары төмен ауыспалды қаламмен өрмелеу. Көлбеу тақтай бойымен нөрттағандап епбектеу.

Спорттық жаттығулар.

Дербес қимыл белсенділігі.

Сапқа тұру. Екеуден, үшеуден бірішің артынан бірі қаларға тұру.

Жалпы дамытушы жаттығулар.

Негізгі қимылдар.

Жүру. Алымдал жан-жаққа қосалқы қадаммен (оңға және солға) жүру.

Жүруді жүгірумен, секірумен шмастырып жүру. Қол мен аяқ қимылдарып үйлестіріп жүру.

Жүгіру. Сапта бір-бірден жүру; алымдан алымдап жүгіру. Түрлі тапсырмаларды орындай отырып жүгіру. Аяқтың ұшмен, тізені жоғары көтеріп жүгіру.

Секіру. 2-3 метр қашықтыққа алға ұмтылып қос аяқпен секіру. Аяқты бірге, аямақ қойып секіру.

Лақтыру, қағып алу домалату. Заттардың арасымен доғарды домалатып жүру. Заттарды қашықтыққа лақтыру (3,5-

6,5 м кем емес) Заттардың арасымен доғарды домалату.

Тепе-теңдікті сақтау. Борженің бойымен жүру тепе-теңдік сақтап жүру. Заттардан аттап өту тепе-теңдік сақтап.

Жүгіру Қолбеу тақтай бойымен (сн 2 сантиметр) тепе-теңдік сақтап жүру. Сызықтардың арасымен (арақашықтығы 15

см) жүру. Арқашық үстінен тепе-теңдік сақтап жүру. Қолды екі жаққа созып, басқа қашық қойып жүру Заттардан

аттап өту тепе-теңдік сақтап.

Елбектеу, өрмелеу. Алға қарай елбектеу. 50 сантиметр биіктікте ілінген арқаннан асып елбектеу. 10 м-ге дейінгі

қашықтықта заттардың арасымен тура бағыт бойынша елбектеу Табан мен алақанға сүйеніп, төрт тағандып елбектеу.

Гимнастикалық скамейканың үстінен тепе-теңдік сақтап жүру.

Спорттық жаттығулар. Велосипед тебу: екі немесе үш дөңгелекті велосипед тебу. Велосипед тебу: екі немесе үш

дөңгелекті велосипед тебу. Велосипед тебу: оңға, солға бұрылу.

Дербес қимыл белсенділігі. Қимылды ойындарға қызығушылықты дамыту. Ауа-райының жағдайларын ескеріп, таза

ауада балаларды 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 ойындарға жетекші рөлді орындауға үйрету. Балаларды

педагогпен бірге жаттығуларды орындауға, қимылды ойындарға қатысуға тарту. Доғармен, секіргінгермен,

күрсаулармен ойындарда балалардың белсенділігін дамыту.

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

Бекітетіп

«Ақмола облысы білім басқармасының
Көкшетау қаласы бойынша
білім бөлімінің жанындағы
Көкшетау қаласында
«Қуаныш» басқарушы МКҚК
менгерушісі Е.П. Смарова



Мектепке дейінгі тәрбие мен оқытудың үлгілік оқу жоспары және мектепке дейінгі тәрбие мен оқытудың
үлгілік оқу бағдарламасы негізінде 2023-2024 оқу жылына
лене шынықтыру нұсқаушысының ұйымдастырылған іс-әрекеттің перспективалық жоспары

(мектепалды даярлық тобы)

**2023 - 2024 оқу жылына арналған дене шынықтыру нұсқаушысының
перспективалық жоспары**

«Қуаныш» бобскайы.

Тобы: Мектептің даярлық тобы

Балалардың жасы: 5 жас

Дене шынықтыру нұсқаушысы: Касенова Б.С

Айы	Ұйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері
<p>Ұйымдастырылған іс-әрекет</p> <p>Дене шынықтыру</p>	<p>Жалпы дамытушы жаттығулар. Қол және екі жаққа созу, қолды кеуде тұсына қою, екі жаққа созу; қолды жоғары көтеру және екі жаққа созу, қолды желкеге қою. Негізгі қимылдар. Жүру. Сапқа бір қатармен, аяқтың ұшымен, өңпемен жүру, қадамды алмастыра жүру, тізеден бүгілген аяқты жоғары көтеріп жүру. Жүгіру. Шашырап; жұптасып жүгіру заттар арасымен "жыланша" ирелендіп жүгіру, түрлі жылдамдықпен – баяу жүгіру, түрлі жылдамдықпен баяу жүгіру, 1,5–2 мин тартасыз жүгіру, бір қатармен жүгіру. Секіру. Бір орында тұрып, алға қарай 3–4 м қашықтыққа жылжу арқылы секіру, тізенің арасына қашықты қысып алып секіру. Қос аяқтап заттар арасымен (арақашықтығы 4 м), секіру. Бір аяқпен секіру (шамамен 4–5 рет оң және сол аяқпен). Орыннан бейбіткіке, арқаншап, сызықтап аттап секіру. Лақтыру, қағып алу домалату. Қос қолмен допты жоғары, жігің үстінен лақтыру. Допты еденнен ыршыттып 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 тұсынап 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. Тене-теңдікті сақтау. Еңбектеу, өрмелесу. Гимнастикалық орындақ үстінде ішпен еңбектеу Табан меп алақаша сүйсініп төрт тағандан еңбектеу. Қн. ібеу басқышпен өрмелеп гимнастикалық қабырғана өтіп, сағыдап 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.</p>

Қырқыткен

Жалпы дайындығын жаңылтуулар. Кеудеге арналған жақтыгулар. Дoнгы жоғарыдан (алға және артқа) бiр бiрiше беру. Қолды алға көтерiп оңға, солға бұрылту. Алға еңкейiп, алықанып еденге тигiзу. Қолдарып айкастырып желкеге қою, қолды жазып, екi жаққа созу.

Негiнi қимылдар.

Жүру. Сапта бiр-бiрден, скеудеп, үшеуден жүру. Әртүрлi қарқында секiргiштен аттап жүру. Аяқтың iрiкi және сыртқы қырымен жүру. Әртүрлi қарқында секiргiштен аттап жүру. Ерссектiң белгiсiмен тоқтап, қозғалыс бағыттан өзгертiп, шашырап жүру. Кезiлдердiң арасымен жүру. Жiптiрден аттап жүру.

Жүгiру. Үшеуден тiзенi жоғары көтерiп жүгiру. Қосалқы қадаммен (өкiшенi арқанға, аяқ ұшыан еденге қою) жүру. Келдергiлердiң арасымен оту арқымы «жыланыша» жүгiру. Белгiленген жерге дөбiн жылдамдыққа (ұзындығы 20 м) жүгiру.

Тепе-теңдiк сақтау. Скамейканың үстiне қойылған текшелерден аттан жүру. Арқан бойымен бiр қырымен тепе-теңдiк сақтап жүру. Гимнастикалық скамейка бойымен жүру.

Еңбектеу, ормелеу. Зағтардың арасымен «жыланыша» төрттағандан еңбектеу. Келдергiлер арасынап еңбектеу жүру. Оңғы басыммен итерiп жүру. Иықтары мен тiзелерiне сүйенс отырып, етпестiмен ормелеу. Гимнастикалық қабырғамен өрмелеу және бiр гимнастикалық қабырғадан екiншiсiне ауысып өрмелеу. Бiрнеше зағтарлап еңбектеп өту.

Секiру. Екi тiзенiң арасына қашықты қысып алып секiру. Бiр орында тұрып бiрiктiкке секiру (6-8 метр). Оң және сол аяқты алмастырып секiру. Бiр аяқпен және қос аяқпен құрсаудан құрсауға секiру. Алға айналдыра отырып, ұзын және қысқа секiргiштен секiру.

Лақтыру, қағып алу домалату. Дoнгы жоғары, жiптiң үстiнен лақтыру және екi қолымен қағып алу. Бiр қолымен (оң және сол қолын алмастыру) қағып алу. Дoнгы қабырғаға лақтыру және екi қолымен қағып алу. 2-2,5 м арақашықтықтағы нысапаға күм салынған қапшықты лақтыру. Дoнгы екi қолымен бiр-бiрiне (арақашықтығы 1,5-2 м) басынан асыра лақтыру.

Санка тұру. Санка бiр, екi, үш қатармен тұру.

Жалпы дамытушы жағтыгулар. Кеуделе арналған жағтыгулар. Алға қарай еңкейіп, алақанды едепте тигізу; артқы жағтынан қолды айқастырып көтеру; қолды жоғары көтеріп, жан-жаққа бұрылу. Отырын алға қарай еңкею, тізерленіп тұрып алға еңкею.

Негізгі қимылдар.

Жүру. Тізені жоғары көтеріп жүру. Зағтардан алғаш тепе-теңдік сақтап жүру. Сақтап секілеп жүру. Зағтардан бір қолымен аттап жүру. Белгі бойынша басқа бағытқа бұрылып жүру. Қозғалыс бағытын өзгертіп жүру. Қолдан бастапқы қалыптарын өзгерте отырып жүру.

Жүгіру. Бір сызыққа қойылған зағтардың арасымен жүгіру. 1,5–2 минут тоқтамай жүгіру. Келергілерден өту арқылы әртүрлі жылдамдықпен – баяу жүгіру

Тепе-теңдік сақтау. Скамейканың үстіне қойылған текшелерден аттап жүру. Шектелген жазықтықтың үстімен қосалды қаламмен тепе-теңдік сақтап жүру.

Еңбектеу, өрмелеу. Төрт бағадан еңбектеу (арақашықтығы 3–4 метр). Әртүрлі тәсілдермен күрсаулап ішіне еңбектен өту. Гимнастикалық скамейка бойымен қолымен тартылу. Гимнастикалық қабырғамен өрмелеу және бір гимнастикалық қабырғалап екініңісіне ауысып өрмелеу.

Секіру. Бір орында тұрып бийіктікке секіру. Түзу бағытта (арақашықтығы 6 метр) қос аяқпен секіру. Қос аяқпен зағтардың арасымен (арақашықтығы 4 метр) секіру. Арқашап секіру. Тұрған орнында айналып секіру.

Лақтыру, қағып алу, домалату. Допты жоғары, жігіт үстінен лақтыру және екі қолымен қағып алу. Допты бір қатарға қойылған зағтардың арасымен домалату. Бір қолымен (оң және сол қолын алмастыру) допты қағып алу. Допты екі қолымен зағтардың арасымен (арақашықтығы 4 метр) жүгізу. Допты лақтыру және айна қарай жылжып қағып алу. Бір қолымен (оң және сол қолып алмастыру) допты қағып алу

Сапқа тұру. Бір-бірінің жалпыша және бір-бірінің артылап сапқа тұру.

Жалпы дайындығы жағтығулар. Қолдың күшін жетілдіруге арналған жаттығулар. 3-5 метр қашықтықты екі қолдың жерге қойып, жүру (бір бала екінші баланы аяғынан ұстайды)

Істігі қимылдар.

Жүру. Қосшақы қадаммен алға қарай жүру. Сапта бір-бірімен жүру, жүруді күтірумен алмастыру. Көзгөлекпен арасымен жүру. Тізені жоғары көтеріп жүру.

Жүтіру. Кедергілермен оту арқылы әртүрлі жылдамдықпен – баяу жүтіру. Бір сызыққа қойылған заттар арасымен “жыланды” ирелендіріп жүтіру.

Тепе-теңдік сақтау. Кедір-бұдыр тақтаймен тепе-теңдік сақтап жүру. Әртүрлі қарқынды секіріспен аттап жүру. Тіздесен бүгіліп аяқты жоғары көтеріп жүру заттарды аттап оту

Еңбектеу, әрмелеу. Табан мен алақанға сүйеніп торт таңа, алаң еңбектеу. Дөпті басымен итеріп жүріп сибектеу

Секіру. Од және сол аяқты алмастырап секіру Тізенің арасына қашықты қысып алап секіру. Сызықтан секіру. Екі тізепің арасына қашықты қысып алып секіру.

Лақтыру, қағып алу домалату. Жілігің үстіңнен лақтыру және екі қолымен қағып алу. Дөпті екі қолымен қағып алу (арақашықтығы 4-5 метр). Дөпті елешпен ырығып жоғары лақтырып, көс қолмен қағып алу (4-5 рет), Дөпті лақтыру және алға қарай жылжып қағып алу. Дөпті жоғары, жілігің үстіңнен лақтыру және екі қолымен қағып алу. Дөпті заттарды айналдыра жүргізу. Дөпті басымен итеріп жүру. Дөпті қабырғана лақтыру және екі қолымен қағып алу

Спорттық жағтығулар. Шамамен сырғанау. Бір-бірін шамамен сырғанау. Төбеніктен бір-бірімен және екі-екіден шамамен сырғанау

Спорттық ойындар. Баскетбол элементтері. Кеуде түсінен екі қолмен дөпті бір-біріне лақтыру. Дөпті од және сол қолмен алып жүруге жағтықтыру. Футбол. Берілген бағытқа дөпті од және сол аяқпен домалату.

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

Жылшы дамытушы жаттығулар. Арқаға арналған жаттығулар: отырып алға, артқа сәксію (5–6 рет), стретчинг элементтері бар жаттығуларды орындау, қолдың көмегімен етпетілеп жатып сәксіктеу (3 метр)

Шегіні қамылдар

Жүру. Сапқа бір қатармен, аяқтың ұшымен, өкшемен жүру. Сапқа , екеудеп, үшеуден жүру. Аяқтың ұшымен, аяқтың іркі және сыртқы қырымен жүру. Брессектің белгісімен тоқтап, қозғалыс бағытын өзгертіп, шашырап жүру. Өртүрлі қарқашда өскіргіштен аттан жүру. Кегішдердің арасымен жүру. Сапқа , екеудеп, үшеуден жүру жүгіру. Кедергілердің арасымен өту арқылы «жыланша» жүгіру, бір қатармен жүгіру.

Теніс-тендік сақтау.

Еңбектеу, өрмелеу. Төпе-теңдік сақтап заттардан аттан жүру. Иықтары мен тіззелеріне сүйене отырып еңбектеу. Иықтары мен тіззелеріне сүйеніп отырып, етпетімен өрмелеу.

Секіру. Бір аяқпен және қос аяқпен құрсаудан құрсауға секіру. 20 см дейінгі биіктікке секіру. Тұрғап оршында айналып секіру. Екі тізенің арасына қаншықты қысып алып секіру. Бір орында тұрып биіктікке секіру (6-8 мстр). - Бір аяқпен және қос аяқпен құрсаудан құрсауға секіру

Лақтыру, қағып алу домалату. Қос қолмен допты лақтырып, қайта қағып алу. Бір қолымен (оң және сол қолымен алмастыру) қағып алу. 2–2,5 м арақашықтықтағы нысанға құм салынтап қаншықты лақтыру.

Спорттық жаттығулар. Өз бетінше мұзды жолмен сырғанау. Бір-бірің шамамен сырғанау. Бір-бірің шамамен сырғанау. Берілген бағытта қажана хоккей таяқпен шайбаны сырғанау. Төбеліктен бір-біріңіз жәпе сәкі-сәкіден шамамен сырғанау. Бір-бірін шамамен сырғанау. Берілген бағытта қажана хоккей таяқпен шайбаны сырғанау.

Спорттық ойындар. Баскетбол элементтері. Кеуде тұсынан екі қолымен допты бір-біріңізге лақтыру. Денггі оң және сол қолымен алып жүруге жаттықтыру.

Сапқа тұру. Сапқа бір, сәкі, үш қатармен тұру.

Жылы дамытушы жаттығулар. Ішкі бұлшық еттеріне арнап жаттығулар: екі бала жұптасып жасайды: бірінші бала қолын желкесіне қойып, шалқасып жатып, денесін көтереді, екінші бала оның баста оның аяғына отырады (5-6 рет); гимнастикалық қабырғада қолдарымен тартылып тұрып, аяқтарыш көтеру (5-6 рет)

Негізгі қимылдар.

Жүру. Сапқа бір-бірінен, екеуден, үшеуден жүру. Аяқтың ішкі және сыртқы қырымен жүру. Өр қадам сайлап, допты алдынап немесе артынап қолдан-қолға ауыстыра отырып жүру. Ересектің бәлісімен тоқтып, қолғалы бағытын өзгертіп, машырап жүру. Кегльдердің арасымен жүру. Жігітерден аттан жүру.

Жүгіру. Үшуден тізеңі жоғары көтеріп жүгіру Кедергілердің арасымен оту арқылы «жыланыша» жүгіру.

Белгіленген жерге дейін жылдамдықта (ұзындығы 20 м) жүгіру

Тене-теңдік сақтау. Скамейкадан үстіне қойылған текшелерден аттап жүру. Өртүрлі қарқында секірілген аттап жүру. рқан бойымен бір қырымен тене-теңдік сақтап жүру. Гимнастикалық скамейка бойымен жүру. Тізелен бұғылған аяқты жоғары көтеріп жүру заттарды аттан өту.

Еңбектеу, өрмелеу. Заттардың арасымен «жыланыша» тортанандап сибектеу. Кедергілер арасынан сибектеу жүру Гимнастикалық қабырғамеп өрмелеу және бір гимнастикалық қабырғадан екіншісіне ауысып өрмелеу. Гимнастикалық қабырғамеп өрмелеу және бір гимнастикалық қабырғадан екіншісіне ауысып өрмелеу. Бірнеше заттардан сибектен оту Бірнеше заттардан сибектеп өту.

Секіру. Бір орында тұрып биіктікке секіру (6-8 метр). Бірнеше заттардан сибектеп о Бір аяқпен және қос аяқпен құрсаудан құрсауға секіру. Алға айналыра отырып, ұзып және қысқа секірілген секіру.

Лақтыру, қағып алу домалағу. Бір қолымен (оң және сол қолын алмастыру) қағып алу. Допты қабырғаға лақтыру және екі қолымен қағып алу. Допты заттары айналыра жүргізу. Бір қолымен (оң және сол қолын алмастыру) допты қағып алу. 2-2,5 м арақашықтықтағы пысынаға құм салынған қашықты лақтыру. Допты екі қолымен бір-біріне (арақашықтығы 1,5-2 м) басынан асыра лақтыру.

Спорттық жаттығулар. Шапалмен сырғанау. Бір-бірін шапалмен сырғанату. Тобешіктен бір-бірден және екі-екіден шапалмен сырғанау.

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

Жалпы дамытушы жаттығулар. Аяққа арпапап жаттығулар; аяқтың ұшына көтерілу, қолды аяға соғып, 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 қарымен жүру. Белгі бойынша басқа бағытқа бұрылып жүру. Өртүрлі қарқанда секіргіштен аттап жүру. Үзекті 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. Илдітары мен тізелеріне сүйеніп отырып, етпетімен өрмелеу. Төрттаннан еңбектеу (арақашықтығы 3-4 метр). Иықтары мен тізелеріне сүйеніп отырып, етпетімен өрмелеу. Гимнастикалық қабырғамен өрмелеу және бір гимнастикалық қабырғадан екіншісіне ауысып өрмелеу.

Секіру. Оршпадан ұзындыққа (шамамен 70 сантиметр), қысқа секіргішпен секіру. Аяға айналыра отырып, ұзын және қысқа секіргішпен секіру. Бір аяқпен және қос аяқпен құрсаудан құрсауға секіру. Аяға айналыра отырып, ұзып және қысқа секіргішпен секіру. Бір орында тұрып биіктікке секіру (6-8 метр)

Лақтыру, қағып алу домалату. Құрсауларды бір-біріне домалату. Дөпті екі қолымен бір-біріне (арақашықтығы 1,5-2 м) басынан асыра лақтыру. Дөпті оң және сол қолымен ашып жүруге жаттықтыру. Дөпті қабырғаға лақтыру және екі қолымен қағып алу. Дөпті үстінен лақтыру және екі қолымен қағып алу. Дөпті екі қолымен бір-біріне (арақашықтығы 1,5-2 м) басынан асыра лақтыру. Дөпті қабырғаға лақтыру және екі қолымен қағып алу.

Қимылды ойындар. Үлттық қимылды ойындар. Үлттық қимылды ойындар.

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

Сапқа тұру. Екеуден, үшеуден бірінші артынан бірі қапарға тұру

Жалшы 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.

Негізгі қимылдар.

Жүру. Жүйелі аяқпен алға жүру. Тіздең бүгіліп аяқты жоғары көгерді жүру заттарды алға ату. Көзпелердің арасымен жүру.

Жүгіру. Кедергілердіп арасымен оту арқылы «жыланша» жүгіру. Белгіленген жерге дейін жылдамдыққа (ұзындығы 20 м) жүгіру. Кедергілердің арасымен оту арқылы «жыланша» жүгіру. Белгіленген жерге дейін жылдамдыққа (ұзындығы 20 м) жүгіру.

Тене-теңдік сақтау. Гимнастикалық скамейка бойламен жүру Жүйелі аяқпен алға жүру

Еңбектеу, ормелесу. Бірнеше заттардан еңбектен өту. Гимнастикалық қабырғамен өрмелеу және бір гимнастикалық қабырғадан екіншісіне ауысып өрмелеу. Гимнастикалық скамейка бойламен жүру. Гимнастикалық қабырғамен өрмелеу және бір гимнастикалық қабырғадан екіншісіне ауысып өрмелеу. Бірнеше заттардан еңбектен өту.

Секіру. Оң және сол аяқты алмастырып секіру. Бір аяқпен және қос аяқпен құрсаудан құрсауға секіру

(арақашықтықты 40 сантиметр). Бір орында тұрып биіктікке секіру (6-8 метр) Алға айналырға отырып, ұзын және қысқа секіргіннен секіру. Бір орында тұрып биіктікке секіру (6-8 метр) Оң және сол аяқты алмастырып секіру. Бір аяқпен және қос аяқпен құрсаудан құрсауға секіру (арақашықтықты 40 сантиметр). Алға айналырға отырып, ұзын және қысқа секіргіннен секіру.

Лақтыру, қағып алу домалату. 2-2,5 м арақашықтықтағы пысанға құм салынған қапшықты лақтыру. Дөңгі екі қолымен бір-біріне (арақашықтығы 1,5-2 м) басынан асыра лақтыру. Дөңгі қабырғана лақтыру және екі қолымен қағып алу. Бір қолымен (оң және сол қолып алмастыру) қағып алу. Дөңгі қабырғана лақтыру және екі қолымен қағып алу. 2-2,5 м арақашықтықтағы пысанға құм салынған қапшықты лақтыру. Дөңгі екі қолымен бір-біріне (арақашықтығы 1,5-2 м) басынан асыра лақтыру.

Спорттық ойындар. Баскетбол элементтері. Кеуде тұсынап екі қолымен дөңгі бір-біріне лақтыру. Берілген бағытқа дөңгі оң және сол аяқпен тебу

Сапқа тұру. Сапқа бір, екі, үш қатармен тұру.

Жалпы дамытушы жаттығулар.

Негізгі қимылдар.

Жүру. Адымдан жап-жаққа қосалқы қадаммен (оңға және солға) жүру.
Жүруді жүтірумен, секірумен аймастырып жүру. Қол мен аяқ қимылдарып үйлестіріп жүру.

Жүтіру. Сапқа бір-бірден жүру, адымдан адымдып жүтіру. Түрлі тапсырмаларды орындай отырып жүтіру. Аяқтың ұшымен, тізені жоғары көтеріп жүтіру.

Секіру. 2-3 метр қашықтыққа аяға ұмтылып қос аяқпен секіру. Аяқты бірге, аяппақ қойып секіру.
Лақтыру, қағып алу домалату. Зағтардың арасымен доғтарды домалатып жүру. Зағтарды қашықтыққа лақтыру (3,5-6,5 м кем емес). Зағтардың арасымен доғтарды домалату.

Тіле-теңдікті сақтау. Бөрененің бойымен жүру тіле-теңдік сақтап жүру. Зағтардан алтап өту тіле-теңдік сақтап.
Жүтіру Көйбеу тақтай бойымен (сн 2 сантиметр) тіле-теңдік сақтап жүру. Сызықтардып арасымен (арақашықтығы 15 см) жүру. Арканның үстінен теп-теңдік сақтап жүру. Қолды екі жаққа созып, басқа қашық қойып жүру Зағтардан алтап өту тіле-теңдік сақтап.

Еңбектеу, ормелеу. Аяға қарай еңбектеу. 50 сантиметр биіктікте ілінген арканның астынап еңбектеу. 10 м-ге дейінгі қашықтықта зағтардың арасымен тура бағыт бойына еңбектеу Табан меп аяққапға сүйешіп, төрт тағандап еңбектеу.

Гимнастикалық скамейканың үстінен тепе-теңдік сақтап жүру.
Снорттық жаттығулар. Велосипед тебу: екі немесе үш доңгелекті велосипед тебу. Велосипед тебу: екі немесе үш доңгелекті велосипед тебу. Оңға, солға бұрылу.

Дербес қимыл белсенділігі. Қимылды ойындарға қызығушылықты дамыту. Ауа-райының жағдайларып ескеріп, таза ауада балалардың қимылдарды орындауы үшін жағдайлар жасу. Дене шпнықтыру құрадарын, 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. Доғтармен, секіріптермен, құрсаулармен ойындарда балалардың белсенділігін дамыту.

Сапқа түру. Сапқа бір-бірден жүру. Екпеуден бірінің артынан бірі қатарға түру.