

БЕКІТЕМІН

«ШҚО білім басқармасы Өскемен қаласы бойынша білім бөлімінің «Ақ бота» балабақша-бөбекжайы КМҚК директор м.а.

М.С.Мухамадиева



«Денсаулық» дағдысы бойынша 2025– 2026 оқу жылына арналған дене шынықтырудан «Ақ қанат» және «Балақан» ортаңғы топтарының ұйымдастырылған іс–әрекетінің перспективалық жоспары

**Мектепке дейінгі тәрбие мен оқытудың үлгілік оқу жоспары
және мектепке дейінгі тәрбиемен оқытудың үлгілік оқу бағдарламасы негізінде
2024- 2025 оқу жылына арналған
Ұйымдастырылған іс-әрекеттің перспективалық жоспары**

Білім беру ұйымы: Шығыс Қазақстан Облысы білім басқармасы Өскемен қаласы бойынша білім бөлімінің «Ақ бота балабақша-бөбекжайы» КМҚК

Топ: Ортаңғы топтар

Балалардың жасы: 3-4 жастағы балалар

Жоспардың құрылу кезеңі: қыркүйек- мамыр

Айы	Ұйымдастырылған іс-әрекет	Ұйымдастырылған іс- әрекеттің міндеттері
Қыркүйек	Дене тәрбие	<p>Жалпы дамыту жаттығулары (шеңберлермен). Б.қ. жерде аяқтың арасын ашып отырып, шеңберді екі қолмен ұстау. шеңберлерді қолды бүкпей, бастан жоғары көтеру; иыққа салып, басқа кию; бастапқы қалыпқа келу (4-5 рет қайталау). Б.қ. тік тұрып, құрсауларды екі қолымен төменде ұстау. қолды жоғары көтеріп, шеңбер ұстаған қолды бетке жақындатып, басқа кигізу; бастапқы қалыпқа келу (3-4 рет қайталау); Б.қ. жерде отырып, аяқты бірге қою, шеңберді екі қолмен ұстап, тізенің үстіне қою. оң жаққа бұрылып, шеңберді жерге қою; тіктелу; сол жаққа бұрылып, шеңберді жерге қою; бастапқы қалыпқа келу (3-4 рет қайталау).</p> <p>Негізгі қимылдар: Жүру. Бірқалыпты, аяқтың ұшымен, тізені жоғары көтеріп, сапта бірбірден, екеуден (жүппен) жүру; әртүрлі бағытта: тура, шеңбер бойымен, «жыланша», шашырап, тапсырмаларды орындай отырып жүру: қол ұстасып, арқаннан ұстап, тоқтап, жартылай отырып, бұрылып, заттарды айналып жүру, еденге қойылған заттардан аттап жүру, жан-жаққа баяу айналу.</p> <p>Тепе - теңдікті сақтау. . Тепе-теңдікті сақтай отырып, бір қырымен қосалқы қадаммен көлбеу тақтай (20-30 см), арқан бойымен жүру.</p> <p>Жүгіру. Бірқалыпты, аяқтың ұшымен, сапта бір-бірден жүгіру Домалату, лақтыру, қағып алу допты кеуде тұсынан лақтыру, оң және сол қолмен тік нысанаға (нысана биіктігі-1,2 метр) лақтыру (1-1,5 метр қашықтық), аяқтарын алшақ қойып, отырып, 1,5–2 метр қашықтықтан допты бірбіріне, заттардың арасымен, қақпаға домалату</p> <p>Еңбектеу, өрмелеу. 5 метрге дейінгі қашықтықта заттардың арасымен тура бағыт бойынша, көлбеу тақтай бойымен төрттағандап еңбектеу, етпетімен жатып, гимнастикалық скамейка бойымен қолдармен тартылып, алға қарай еңбектеу.</p> <p>Секіру Бір орында тұрып, қос аяқпен секіру, 1-2метр қашықтыққа</p>

		<p>алға ұмтылып аяқпен секіру, бір орында тұрып, оңға, солға бұрылып секіру, .</p> <p>Сапқа тұру, қайта сапқа тұру. Бірінің артынан бірі сапқа тұру, бір-бірінің жанына сапқа тұру, шеңберге тұру (көзбен бағдарлау бойынша). Саптағы, шеңбердегі өз орнын табуға үйрету.</p> <p>Спорттық жаттығулар: Велосипед тебу. Үш дөңгелекті велосипедті тура, шеңбер бойымен, оңға және солға бұрылып тебу.</p>
Қазан	Дене тәрбие	<p>Жалпы дамыту жаттығулары (доппен). Бастапқықалыпаяқ алшақ, дене тік, қол төменде. Балалар доптарын жоғарыкөтеріп, екіқолды қайшылайды. Бастапқы қалып (жаттығу 4-5 рет қайталанады). .Бастапқықалыпаяқ алшақ, дене тік, қолтөменде. Қолдарын иыққа көтеріп, доптарынқоя Бастапқықалып (жаттығу 4 рет қайталанады). Бастапқықалыпжерде отырады, аяқ алшақ, доп ұстаған қолдары екі жанында. Аяқтарынжинап, доп ұстаған қолдарымен құшақтайды. Бастапқықалып (жаттығу 3 рет қайталанады).</p> <p>Бастапқықалыпаяқ бірге, дене бос, қол төменде. Доптарынкөкірек тұсындаұстап, бірорында тұрып секіру. Бастапқықалып(жаттығу 3 рет қайталанады).</p> <p>Негізгі қимылдар: Жүру. Тепе - теңдікті сақтау. Тура жолмен, бір-бірінен 10 см қашықтықта орналасқан тақтайшалардың бойымен жүру. Жүгіру. Алаңның бір жағынан екінші жағына, әр түрлі бағытта: тура, шеңбер бойымен, «жыланша», шашырап жүгіру. Домалату, лақтыру, қағып алу. Затты төменнен екі қолмен көлденең нысанаға, оң және сол қолмен (1,5–2 метр қашықтықтан) лақтыру. Еңбектеу, өрмелеу. етпетімен жатып, гимнастикалық скамейка бойымен қолдармен тартылып, алға қарай еңбектеу Секіру. Аяқты бірге, алшақ қойып аяқпен (оң және сол аяқты алмастыру)секі 15-20 см биіктіктен секіру. Сапқа тұру, қайта сапқа тұру. Бірінің артынан бірі сапқа тұру, бір-бірінің жанына сапқа тұру, шеңберге тұру (көзбен бағдарлау бойынша). Саптағы, шеңбердегі өз орнын табуға үйрету. Музыкалық-ырғақтық қимылдар.Таныс, бұрын үйренген жаттығуларды және қимылдарды музыкамен сүйемелдеу арқылы орындау. Спорттық жаттығулар: Екі және үш дөңгелекті велосипед тебу. Оңға, солға бұрылу.</p>

Қараша	Дене тәрбие	<p style="text-align: center;">Жалпы дамыту жаттығулары</p> <p>Б.қ.: «Желбіреді жалау» Аяқтары иық мөлшерінде. Жалаушаны жоғары созып ұстайды. Жалаушаны және басты оң – сол жаққа қисайту. /6 рет қайталау/ Б. қ.: «Суда жүзу» Аяқтары алшақ қойылған , жалаушалар жанға созу. Иықты қозғап, суда жүзу қимылын жасау. / 6 рет қайталау/ Б.қ.: «Айқастыр» Аяқты алшақ қоямыз. Жалаушалар төменде. Оң қолдағы жалаушаны сол иыққа апару, сол қолдағы жалаушаны оң иыққа апару. «айқасты» деп айту. /6 рет қайталау/ Б.қ.: «Құламағайлар» Аяқты алшақ қоямыз. Жалаушалар белде. Алдыға қарай еңкею, артқа шалқаю. /6 рет қайталау Б.қ.: «Серіппе» Аяқтарын алшақ қою, жалауша төменде. Орнында тұрып «серіппе» секілді секіру. /15-20 секунд/ Тыныс алу жаттығулары: «Отын» - балалар ағаш шауып жатқан тәрізді болады.мұрынмен дем алып, ауыздан демді шығару. Бастапқы қалыпқа келу.</p> <p>Негізгі қимылдар: Жүру.Әртүрлі бағытта: тура, шеңбер бойымен, «жыланша», шашырап жүру», шашырап, тапсырмаларды орындай отырып жүру: кол ұстасып, арқаннан ұстап, тоқтап, жартылай отырып, бұрылып жүру. Тепе - теңдікті сақтау. Тепе-теңдікті сақтау. Тепе-теңдікті сақтай отырып, бір қырымен қосалқы қадаммен көлбеу тақтай (20-30 сантиметр), арқан бойымен жүру, тура жолмен, бір-бірінен 10 сантиметр қашықтықта орналасқан тақтайшалардың, қырлы тақтайдың бойымен жүру. Жүгіру. Белгілі бір тапсырмаларды орындау арқылы: тоқтап жүгіру. Домалату, лақтыру, қағып алу. Затты оң және сол қолмен тік нысанаға (нысана биіктігі-1,2 м) лақтыру (1-1,5 м қашықтық) лақтыру.Допты кеуде тұсынан лақтыру. Еңбектеу, өрмелеу. Табан мен алақанға сүйеніп, төрт тағандап еңбектеу, . Доғаның астымен (биіктігі 40 см) еңбектеу. Секіру. Заттарды айналып және заттардың арасымен секіру. Сапқа тұру, қайта сапқа тұру. Бірінің артынан бірі сапқа тұру, бір-бірінің жанына сапқа тұру, шеңберге тұру (көзбен бағдарлау бойынша). Саптағы, шеңбердегі өз орнын табуға үйрету. Музыкалық-ырғақтық қимылдар Нұсқаушы таңдаған музыкаға таныс физикалық жаттығулар жасайды. Спорттық жаттығулар:Екі және үш дөңгелекті велосипед тебу. Оңға, солға бұрылу.</p>
Желтоқсан	Дене тәрбие	<p>Жалпы дамыту жаттығулары. Б.қ.: «Тик-так» Аяқтары алшақ , қолдары белде. «Тик» сөзін айтып басты оңға қисайту , «так» сөзін айтып басты тік ұстау, басты солға қисайтып қайталау. (6 рет қайталау) Б. Қ.: «Иықтың жүруі» Аяқ иық көлемінде, қолдар иық үстінде.</p>

		<p>Иықты артқа, алдыға қарай айналдыру. /6 рет қайталау/ Б. Қ.: «Ағаштар тербеледі» яқтар алшақ қойылған, қолдар жоғарыда. Оң жаққа, сол жаққа тербелу. /6 рет қайталау/ Б.қ.: «Күнге жетемін» Аяқтарын алшақ, қолды жанға созу. Секіріп аяқты біріктіру. Қолды жоғары созып, шапалақтау. (10-15 секунд) Б.қ.: «Араның ұшуын бақылау» Аяқтар алшақ қойылған, қолдар бүйірде. Мойынды оңнан солға қарай, солдан оңға қарай айналдыру. «з-з-з» деп айту/6 рет қайталау/ Тыныс алу жаттығулары: араның дыбысын салу (з-з-з), мұрынмен дем алып, ауыздан демді шығару. Бастапқы қалыпқа келу. Адымдап шеңбер бойы жүру. Негізгі қимылдар: Жүру. Тапсырмаларды орындай отырып жүру: қол ұстасып, арқаннан ұстап жүру. Жүгіру. Бірқалыпты, аяқтың ұшымен, сапта бір-бірден, алаңның бір жағынан екінші жағына, әр түрлі бағытта: тура, шеңбер бойымен, «жыланша», шашырап жүгіру; белгілі бір тапсырмаларды орындау арқылы: тоқтап жүгіру, белгі бойынша көрсетілген жерге жүгіру; қарқынды өзгертіп, жылдам (10-20 метрге дейін), тоқтамай баяу қарқынмен (50-60 секунд ішінде) жүгіру. Тепе - теңдікті сақтау. Бір-бірінен 10 см қашықтықта орналасқан тақтайшалардың үстімен жүру. Домалату, лақтыру, қағып алу. Допты жоғары лақтыру, төмен - еденге (жерге) соғу, қағып алу. Допты бастан асыра екі қолмен және бір қолымен лақтыру (1 метр қашықтықтан). Допты жоғары лақтыру және екі қолымен қағып алу. Еңбектеу, өрмелеу. Құрсаудан еңбектеп өту, гимнастикалық қабырғаға жоғары –төмен ауыспалы кадаммен өрмелеу, бөрене және гимнастикалық скамейкадан аттап өту, Секіру. 15-20 см биіктіктен секіру. Сапқа тұру, қайта сапқа тұру. Бірінің артынан бірі сапқа тұру, бір-бірінің жанына сапқа тұру, шеңберге тұру (көзбен бағдарлау бойынша). Саптағы, шеңбердегі өз орнын табуға үйрету. Спорттық жаттығулар. Шанамен бір-бірін сырғанату; биік емес төбеден сырғанау.</p>
Қаңтар	Дене тәрбие	<p>Жалпы дамыту жаттығулары. Б.қ. «Көбелек қонды» Аяқтары иық мөлшерінде. Қолдары артта. Иыққа қонған көбелекті көру. басты оңға, солға бұру, «қонды» деп 6 рет қайталау/ Б. қ.: «Жыланның қозғалысы» Аяқ иық көлемінде, қолды жанға созу. Жыланның қимылын жасау. иықты ирелендете айналдыру. /6 рет қайталау/ Б.қ.: «Қайшы» Аяқтар алшақ қойылған, қолдар жан-жақта, қолдарды қайшылау./6 рет / Б. қ.: «Жұлдызша» Қолдары белде. Аяқты бірге ұстау. Орнында секіріп аяқты және қолды жанға созу «ха-а-а» деп айту, орнында секіріп аяқты біріктіру және қолды белге қою, «хоп» деп айту. /6 рет Тыныс алу жаттығулары: шәйнектік дыбысын салу(ш-ш-ш). Терең тыныс алып,</p>

		<p>демді шығару. Бастапқы қалыпқа келу. Шеңбер бойы жүру. Еркін жүру Негізгі қимылдар: Жүру. Тоқтап, жартылай отырып, бұрылып, заттарды айналып жүру. .Бірқалыпты, аяқтың ұшымен, сапта бір-бірден, алаңның бір жағынан екінші жағына, әр түрлі бағытта.</p> <p>Жүгіру. тура, шеңбер бойымен, «жыланша», шашырап жүгіру; белгілі бір тапсырмаларды орындау арқылы: тоқтап жүгіру, белгі бойынша көрсетілген жерге жүгіру.</p> <p>Домалату, лақтыру, қағып алу. Заттарды оң және сол қолмен қашықтыққа лақтыру (2,5-5 метр қашықтық), төменнен екі қолмен көлденең нысанаға, оң және сол қолмен (1,5–2 метр қашықтықтан</p> <p>Тепе - теңдікті сақтау. Сызықтардың арасы мен (арақашықтығы10см) жүру Арқан бойымен жүру. Қолды екі жаққа созып, басқа қапшық қойып заттардан аттап өту.</p> <p>Еңбектеу, өрмелеу.Туннель арқылы еңбектеу. 4-6 метр қашықтыққа тура бағытта, заттарды айналып және заттардың арасымен еңбектеу,</p> <p>Секіру. Ілініп тұрған затқа қолды тигізіп, тұрған орнынан жоғары секіру.</p> <p>Сапқа тұру, қайта сапқа тұру. Бірінің артынан бірі сапқа тұру, бір-бірінің жанына сапқа тұру, шеңберге тұру (көзбен бағдарлау бойынша). Саптағы, шеңбердегі өз орнын табуға үйрету.</p> <p>Музыкалық-ырғақтық қимылдар.Таныс, бұрын үйренген жаттығуларды және қимылдарды музыкамен сүйемелдеу арқылы орындау, балалар қайталайды және өз элементтерін әкеледі.</p> <p>Спорттық жаттығулар:Төбешіктен сырғанау; бір-бірін сырғанату, шанамен төбешікке көтерілу, төбешіктен түскенде тежеу, мұзды жолдармен өзбетінше сырғанау.</p>
<p>Ақпан</p>	<p>Дене тәрбие</p>	<p>Жалпы дамыту жаттығулары (жалаулармен). Б.қ. аяқ алшақ, дене тік, қол төменде. Балалар жалауларын жоғары көтеріп, екі қолын қайшылайды. Б.қ. (жаттығу 4-5 рет қайталанады). Б.қ. аяқ алшақ, дене тік, қол төменде. Қолдарын иыққа көтеріп, жалауларын қояды. Б.қ. (жаттығу 4 рет қайталанады). Б.қ. жерде отырады, аяқ алшақ, жалау ұстаған қолдары екі жанында. яқтарын жинап, жалауларын ұстаған қолдарымен құшақтайды. Б.қ. (жаттығу 3 рет қайталанады). Б.қ. аяқ бірге, дене бос, қол төменде. Жалауларын көкірек тұсында ұстап, бір орында тұрып секіру. Б.қ. (жаттығу 3 рет қайталанады).</p> <p>Негізгі қимылдар:</p>

		<p>Жүру. Бірқалыпты, аяқтың ұшымен, тізені жоғары көтеріп, сапта бірбірден, екеуден (жүппен) жүру; әртүрлі бағытта: тура, шеңбер бойымен, «жыланша», шашырап, тапсырмаларды орындай отырып жүру: қол ұстасып,</p> <p>Жүгіру. қарқынды өзгертіп, жылдам (10-20 метрге дейін), тоқтамай баяу қарқынмен (50-60 секунд ішінде) жүгіру.</p> <p>Тепе - теңдікті сақтау. Сызықтардың арасымен (арақашықтығы 10 см.) жүру. Сызықтардың, арқанның, тақтайдың скамейканың, бөрененің бойымен жүру. Қолды екі жаққа созып, басқа қапшық қойып заттардан аттап өту.</p> <p>Домалату, лақтыру, қағып алу. допты кеуде тұсынан лақтыру, оң және сол қолмен тік нысанаға (нысана биіктігі-1,2 метр) лақтыру (1-1,5 метр қашықтық), аяқтарын алшақ қойып, отырып, 1,5–2 метр қашықтықтан допты бірбіріне, заттардың арасымен, қақпаға домалату.</p> <p>Еңбектеу, өрмелеу Еденге қойылған тақтай бойымен, арқанның, доғаның астымен (биіктігі 40 сантиметр), көлбеу модуль бойымен, туннель арқылы еңбектеу</p> <p>Секіру. Тұрған орнында қос аяқпен, 2-3 метр қашықтыққа алға қарай жылжып, құрсаудан құрсауға, заттарды айналып және заттардың арасымен секіру,</p> <p>Сапқа тұру, қайта сапқа тұру. Бірінің артынан бірі сапқа тұру, бір-бірінің жанына сапқа тұру, шеңберге тұру (көзбен бағдарлау бойынша). Саптағы, шеңбердегі өз орнын табуға үйрету.</p> <p>Музыкалық-ырғақтық қимылдар.Таныс, бұрын үйренген жаттығуларды және қимылдарды музыкамен сүйемелдеу арқылы орындау.</p> <p>Спорттық жаттығулар. Шанамен бір-бірін сырғанату; биік емес төбеден сырғанау.</p>
<p>Наурыз</p>	<p>Дене тәрбие</p>	<p>Жалпы дамыту жаттығулары (сылдырмақтармен) Бастапқы қалып аяқ алшақ, дене тік, қол төменде Балалар сылдырмақтарын жоғары көтеріп, екі қолдарымен сылдырлатады. Бастапқы қалып (жаттығу 4-5 рет қайталанады). Бастапқы қалып аяқ алшақ, дене тік, қол төменде Қолдарын оң жаққа жіберіп, сылдырмақтарды сылдырлатады. Бастапқы қалып Қолдарын сол жаққа жіберіп, сылдырмақтарды сылдырлатады Бастапқы қалып (жаттығу 4 рет қайталанады). Бастапқы қалып жерде отырады, аяқ алшақ, сылдырмақ ұстаған қолдары екі жанында. Аяқтарын жинап, сылдырмақ ұстаған қолдарын жоғары көтеріп, сылдырлатады. Бастапқы қалып (жаттығу 3 рет қайталанады).</p> <p>Бастапқы қалып аяқ бірге, дене бос, қол төменде Сылдырмақтарын артында ұстап, бір орында тұрып секіру.</p>

		<p>Бастапқы қалып (жаттығу 3 рет қайталанады).</p> <p>Негізгі қимылдар: Жүру. арқаннан ұстап, тоқтап, жартылай отырып, бұрылып, заттарды айналып жүру, еденге қойылған заттардан аттап жүру, жан-жаққа баяу айналу. Өртүрлі бағытта: ура, шеңбер бойымен, «жыланша», шашырап жүру.</p> <p>Тепе - теңдікті сақтау. Қырлы тақтайдың бойымен жүру.</p> <p>Жүгіру. Белгілі бір тапсырмаларды орындау арқылы: тоқтап жүгіру.</p> <p>Домалату, лақтыру, қағып алу. Допты кедергілер арқылы бастан асыра лақтыру (1 метр қашықтықта) қағып алу. Допты жоғары лақтыру, төмен - еденге (жерге) соғу, қағып алу. Допты бастан асыра лақтыру.</p> <p>Еңбектеу, өрмелеу. . 5 метрге дейінгі қашықтықта заттардың арасымен тура бағыт бойынша, көлбеу тақтай бойымен төрттағандап еңбектеу, етпетімен жатып, гимнастикалық скамейка бойымен қолдармен тартылып, алға қарай еңбектеу.</p> <p>Секіру. 15-20 сантиметр биіктіктен секіру, ілініп тұрған затқа қолды тигізіп, тұрған орнынан жоғары секіру, 3-4 сызықтан аттап (сызықтар арақашықтығы 30-40 см).секіру.</p> <p>Сапқа тұру, қайта сапқа тұру. Бірінің артынан бірі сапқа тұру, бір-бірінің жанына сапқа тұру, шеңберге тұру (көзбен бағдарлау бойынша). Саптағы, шеңбердегі өз орнын табуға үйрету.</p> <p>Музыкалық-ырғақтық қимылдар.Таныс, бұрын үйренген жаттығуларды және қимылдарды музыкамен сүйемелдеу арқылы орындау.</p> <p>Спорттық жаттығулар.Қимылды ойындарға баулу, балаларды қарапайым ережелерді сақтауға, қимылдарды үйлестіруге, кеңістікті бағдарлауға, «жүгір», «ұста», «тұр» белгілеріне сәйкес әрекет етуге үйрету, қимыл түрлерін өзгерте отырып, ойындарға күрделі ережелерді енгізу. Қимылды ойындарды ойнату.</p>
Сәуір	Дене тәрбие	<p>Жалпы дамыту жаттығулары (заттарсыз) Бастапқы қалып - аяқтары иық деңгейінде, қолдары кеуде тұсында, шынтақтары бүгілген, саусақтары жұдырыққа түйілген. Осы күйінде қолдарын айналдыру. Қолдарын кезек айналдырады. Бастапқы қалып - аяқтары сәл ашылған, қолдары артқа қарай жіберілген. Отырып, қолдарымен тізесін құшақтау, тұру, қолдарын артқа жіберу және т.с.с. Бастапқы қалып - аяқтарын ашып отыру, қолдарын жанға жіберу. артқа жіберілген. Еңкейіп, аяқтарының ұштарына қолдарын</p>

		<p>тигізу, тік тұру, қолдарды артқа қарай жіберу, қайтадан алғашқы қалыпқа келу.</p> <p>Бастапқы қалып - аяқтарын тік түзеп отыру, қолдарын артқа тіреу. Оң аяқты көтеру, түсіру.</p> <p>Сол аяқты көтеру түсіру.</p> <p>Бастапқы қалып - аяқтарын қосу, қолдарын беліне қою.</p> <p>Негізгі қимылдар:</p> <p>Жүру. тапсырмаларды орындай отырып жүру: қол ұстасып, арқаннан ұстап жүру.</p> <p>Тепе - теңдікті сақтау. бір-бірінен 10 см қашықтықта орналасқан тақтайшалардың үстімен жүру.</p> <p>Жүгіру. Бірқалыпты, аяқтың ұшымен, сапта бір-бірден, алаңның бір жағынан екінші жағына, әр түрлі бағытта: тура, шеңбер бойымен, «жыланша», шашырап жүгіру;</p> <p>Домалату, лақтыру, қағып алу. Заттардың арасымен доптарды оң және сол, құрсауларды бір-біріне домалату. Заттарды қашықтыққа лақтыру (1,5-3,5 метрден кем емес), оң және сол қолмен көлденең қойылған нысанаға (1,5-2 м. қашықтықтан) лақтыру.</p> <p>Еңбектеу, өрмелеу. етпетімен жатып, гимнастикалық скамейка бойымен қолдармен тартылып, алға қарай еңбектеу. Табан меналақанға сүйеніп, төрт тағандап еңбектеу, 40 см арқанның астынан еңбектеу.</p> <p>Секіру. Аяқты бірге, алшақ қойып аяқпен (оң және сол аяқты алмастыру)секі 15-20 см биіктіктен секіру.</p> <p>Сапқа тұру, қайта сапқа тұру. Бірінің артынан бірі сапқа тұру, бір-бірінің жанына сапқа тұру, шеңберге тұру (көзбен бағдарлау бойынша). Саптағы, шеңбердегі өз орнын табуға үйрету.</p> <p>Музыкалық-ырғақтық қимылдар.Таныс, бұрын үйренген жаттығуларды және қимылдарды музыкамен сүйемелдеу арқылы орындау.</p> <p>Спорттық жаттығулар:Екі және үш дөңгелекті велосипед тебу. Оңға, солға бұрылу.</p>
<p>Мамыр</p>	<p>Дене тәрбие</p>	<p>Жалпы дамыту жаттығулары (текшелермен)</p> <p>Бастапқы қалып: тұру, қолдар төмен түсірілген. Қолды екі жаққа созу, жоғары көтеру, аяқтың ұшымен тұру, бастапқы қалыпқа оралу.</p> <p>Бастапқы қалып: отыру, аяқтарды бірге қою, қолдарды тізеге қою. Бір жаққа қарай бұрылу, текшелерді еденге ұру, денені түзу ұстап тұру. Дәл солай екінші жақпен орындалады.</p> <p>Бастапқы қалып: тұру, қолдар түсірілген. "Шеге қағып жатырмыз", - деп, жартылай отырып, текшені еденге ақырындап ұру; бастапқы қалыпқа оралу.</p> <p>Бастапқы қалып: қолды алдыға созып, етпетімен жату. Екі қолды екі жаққа созу, алға қарау, мұнда қолды бүкпеуге тырысу керек,</p>

бастапқы қалыпқа оралу.

Негізгі қимылдар:

Жүру. Бірқалыпты, аяқтың ұшымен, тізені жоғары көтеріп, сапта бір-бірден, екеуден (жүппен) жүру; әртүрлі бағытта: тура, шеңбер бойымен, «жыланша», шашырап, тапсырмаларды орындай отырып жүру: қол ұстасып, арқаннан ұстап, тоқтап, жартылай отырып, бұрылып, заттарды айналып жүру, еденге қойылған заттардан аттап жүру, жан-жаққа баяу айналу.

Тепе - теңдікті сақтау. Тепе-теңдікті сақтай отырып, бір қырымен қосалқы қадаммен көлбеу тақтай (20-30 см), арқан бойымен жүру.

Жүгіру. белгі бойынша көрсетілген жерге жүгіру; қарқынды өзгертіп, жылдам (10-20 метрге дейін), тоқтамай баяу қарқынмен (50-60 секунд ішінде) жүгіру.

Бірқалыпты, аяқтың ұшымен, сапта бір-бірден жүгіру.

Домалату, лақтыру, қағып алу. 1 метр қашықтықта тігінен қойылған (нысана ортасының биіктігі 1 м) нысанаға лақтыру. Допты бір-біріне төменнен және бастан асыра лақтыру (1 м қашықтықта) қағып алу

Еңбектеу, өрмелеу. Құрсаудан еңбектеп өту, гимнастикалық қабырғаға биіктігі 1,5 м).

жоғары – төмен ауыспалы қадаммен өрмелеу, бөрене және гимнастикалық скамейкадан аттап өту,

Секіру. Тұрған орнында қос аяқпен секіру, 1-2 метр қашықтыққа алға қарай ұмтылып аяқпен секіру. Бір орындв тұрып, оңға, солға бұрылып секіру 15-20 см биіктіктен секіру

Сапқа тұру, қайта сапқа тұру. Бірінің артынан бірі сапқа тұру, бір-бірінің жанына сапқа тұру, шеңберге тұру (көзбен бағдарлау бойынша). Саптағы, шеңбердегі өз орнын табуға үйрету.

Музыкалық-ырғақтық қимылдар. Таныс, бұрын үйренген жаттығуларды және қимылдарды музыканың сүйемелдеуімен орындау.

Спорттық жаттығулар:

Велосипед тебу. Үш дөңгелекті велосипедті тура, шеңбер бойымен, оңға және солға бұрылып тебу.