

«Бекітемін»

Шығыс Қазақстан облысы білім басқармасы
Өскемен қаласы бойынша білім бөлімінің
«№ 1» «Бейбітшілік» балабақша-бөбекжайы»
КМҚК директоры _____ Ж. Е. Смагулова

«02» _____ 2023 ж

Тәрбиелеу – білім беру процесінің перспективалық жоспар

«Бәйшешек» орта топбы (3 жас)

Дене тәрбиесінің жетекшісі: Қайкен Гүлмира

Өскемен 2023-2024 ж

**Физикалық дағдылар
«Дене шынықтыру»
«Бәйшешек» Орта топ**

| № | Өтпелі тақырып | Апта тақырыбы | Ұйымдастырылған оқу қызметінің тақырыбы | Сағат саны |
|---|----------------|----------------------------|--|------------|
| 1 | «Қыркүйек» | «Жүру, жүгіру» | «Жүру, жүгіру» (белгілі бір тапсырмаларды орындау арқылы еркін жүру және жүгіру дағдыларын қалыптастыру, ескі аяқтап басты затқа тигізе отырып, аяқты алшақ ұстап допты домалатуға тәрбиелеу) | 1 |
| | | | Домалату (сапта бірінің артынан бірі жүру және жүгіру. Қарама-қарсы отырып, аяқты алшақ ұстап допты домалату. 4-6 м арқашықтыққа еңбектеу) | 1 |
| | | | Домалату. (таза ауада) (сапта бірінің артынан бірі жүру және жүгіру. Қос аяқпен басты затқа тигізіп секіру. Қарама-қарсы отырып, аяқты алшақ ұстап допты домалату.) | 1 |
| | | | Еңбектеу (сапта бірінің артынан бірі жүру және жүгіру. Қарама-қарсы отырып, аяқты алшақ ұстап допты домалату. «Жыланша» арасы алшақ тұрған заттар арасымен еңбектеу.) | 1 |
| | | | Секіру, (сапта бірінің артынан бірі жүру және жүгіру. Қос аяқпен басты затқа тигізіп секіру. Қарама-қарсы отырып, аяқты алшақ ұстап допты домалату) | 1 |
| | | | Секіру. Велосипед тебу (таза ауада) (Екі аяқпен (2-3 рет жүрумен кезектестіре отырып, 10 рет секіру) секіруге үйрету. Үш дөңгелекті велосипед тебу) | 1 |
| | | «Біздің табиғат бұрышымыз» | Тепе—теңдікті сақтау (тізені жоғары көтеріп жүру және аяқтың ұшымен жүгіру. Қарама-қарсы отырып, аяқты алшақ ұстап допты домалату. Тепетендікті сақтай отырып, бір-бірінен 10 см қашықтықта орналасқан тақтай бойымен жүру) | 1 |
| | | | Секіру (тізені жоғары көтеріп жүру және аяқтың ұшымен жүгіру. Тепетендікті сақтай отырып, бір-бірінен 10 см қашықтықта орналасқан тақтай бойымен жүру. 2-3 м қашықтыққа алға жылжи отырып секіру) | 1 |
| | | | Секіру (таза ауада) (тізені жоғары көтеріп жүру және аяқтың ұшымен жүгіру. 2-3 м қашықтыққа алға жылжи отырып қос аяқпен секіру) | 1 |
| | | «Лақтыру» | Лақтыру (аралықты сақтай отырып жүру және жүгіру. 2-3 м қашықтыққа алға жылжи отырып секіру. Допты қақпадан асыра лақтыру). | 1 |
| | | | Тепе- теңдікті сақтау. (аралықты сақтай отырып жүру және жүгіру. Тепе-теңдікті сақтай отырып, бір-бірінен 10 см қашықтықта орналасқан тақтай бойымен жүру. 2-3 м қашықтыққа алға жылжи отырып секіру. | 1 |
| | | | Тепе- теңдікті сақтау (таза ауада) (аралықты сақтай отырып жүру және жүгіру. Допты қақпадан асыра лақтыру. Тепе-теңдікті сақтай отырып, бір-бірінен 10 см қашықтықта орналасқан тақтай бойымен жүру) | 1 |

| | | | | | | |
|---|---------|---|--|-----------|---|---|
| 2 | «Қазан» | «Қос аяқпен секіру» | Қос аяқпен секіру. (Тапсырманы орындай отырып, сапта бір-біреуден жүру және жүгіру. 2-3 м қашықтыққа алға жылжи отырып қос аяқпен секіру) | 1 | | |
| | | | Домалату (тапсырманы орындай отырып, сапта бір-біреуден жүру және жүгіру. Қарама-қарсы отырып, аяқты алшақ ұстап допты домалату) | 1 | | |
| | | | Қос аяқпен секіру. (таза ауада) (тапсырманы орындай отырып, сапта бір-біреуден жүру және жүгіру. Қос аяқпен басты затқа тигізіп секіру. Тепе-теңдікті сақтай отырып, бір-бірінен 10 см қашықтықта орналасқан тақтай бойымен жүру) | 1 | | |
| | | «Мен тұратын көше» | Тепе-теңдікті сақтау (тапсырманы орындай отырып, сапта бірінің артынан бірі жүру және жүгіру. Тепе-теңдікті сақтай отырып бір-бірінен 10 см қашықтықта орналасқан тақтай бойымен жүру.) | 1 | | |
| | | | Допты домалату. Еңбектеу. (тапсырманы орындай отырып, сапта бірінің артынан бірі жүру және жүгіру. Қарама-қарсы отырып, аяқты алшақ ұстап допты домалату. «Жыланша» арасы алшақ тұрған заттар арасымен еңбектеу) | 1 | | |
| | | | Допты домалату (таза ауада) (тапсырманы орындай отырып, сапта бірінің артынан бірі жүру және жүгіру. Қос аяқпен басты затқа тигізіп секіру. Қарамақарсы отырып, аяқты алшақ ұстап допты домалату) | 1 | | |
| | | «Үйдегі және көшедегі қауіпсіздік шаралары» | Еңбектеу. (тізені жоғары көтеріп жүру және аяқтың ұшымен жүгіру. «Жыланша» арасы алшақ тұрған заттар арасымен еңбектеу. Тепе-теңдікті сақтай отырып, бірбірінен 10 см қашықтықта орналасқан тақтай бойымен жүру) | 1 | | |
| | | | Тепе-теңдікті сақтау. (тізені жоғары көтеріп жүру және аяқтың ұшымен жүгіру. Тепе-теңдікті сақтай отырып, бірбірінен 10 см қашықтықта орналасқан тақтай бойымен жүру. 2-3 м қашықтыққа алға жылжи отырып секіру) | 1 | | |
| | | | Қос аяқпен секіру (таза ауада) (тізені жоғары көтеріп жүру және аяқтың ұшымен жүгіру. 2-3 м қашықтыққа алға жылжи отырып секіру. «Жыланша» арасы алшақ тұрған заттар арасымен қос аяқпен секіру) | 1 | | |
| | | «Жомарт күз» | Лақтыру (аралықты сақтай отырып жүру және жүгіру. 2-3 м қашықтыққа алға жылжи отырып секіру. Допты қақпадан асыра лақтыру) | 1 | | |
| | | | Тепе-теңдікті сақтау (аралықты сақтай отырып жүру және жүгіру. Допты қақпадан асыра лақтыру. Тепе-теңдікті сақтай отырып, бірбірінен 10 см қашықтықта орналасқан тақтай бойымен жүру.) | 1 | | |
| | | | Тепе-теңдікті сақтау. Лақтыру (таза ауада) Аралықты сақтай отырып жүру және жүгіру. Тепе-теңдікті сақтай отырып, бір-бірінен 10 см қашықтықта орналасқан тақтай бойымен жүру. 2-3 м қашықтыққа алға жылжи отырып лақтыру | 1 | | |
| | | 3 | «Қараша» | «Лақтыру» | Лақтыру (қол мен аяқ қозғалыстарын үйлестіріп жүру және жүгіру. Еңіс тақтай бойымен сырғанау. Екі қолмен жоғары бастан асыра лақтыру.) | 1 |

| | | | |
|--|-----------------------------------|---|---|
| | | Доғамен еңбектеу (қол мен аяқ қозғалыстарын үйлестіріп жүру және жүгіру. Допты екі қолымен көкірек тұсынан лақтыру. 40 см биіктіктегі доғамен еңбектеу) | 1 |
| | | Доғамен еңбектеу (таза ауада) (қол мен аяқ қозғалыстарын үйлестіріп жүру және жүгіру. 40 см биіктіктегі доғамен еңбектеу. Еніс тақтай бойымен жүруде тепе-теңдікті сақтау) | 1 |
| | «Лақтыру. Сырғанау» | Лақтыру. Сырғанау (сапқа бір-бірден, шеңберге шағын топпен қайта тұру. Екі қолмен жоғары бастан асыра лақтыру. Еніс тақтай бойымен сырғанау) | 1 |
| | | Ұзындыққа секіру (сапқа бір-бірден, шеңберге шағын топпен қайта тұру. Тұрған орнынан ұзындыққа секіру. Допты жоғарыға лақтыру) | 1 |
| | | Еңбектеу (таза ауада) (сапқа бір-бірден, шеңберге шағын топпен қайта тұру. Еніс тақтай бойымен жүруде тепе-теңдікті сақтау. Тұрған орнынан ұзындыққа қос аяқпен секіру) | 1 |
| | «Еңбектеу» | Еңбектеу (шеңбер бойлап және тоқтап жүру және жүгіру. Допты жоғарыға лақтыру. Бөрененің үстімен еңбектеу) | 1 |
| | | Секіру (шеңбер бойлап және тоқтап жүру және жүгіру. Бөрененің үстімен еңбектеу. Биіктігі 5-10 см заттан жерге секіру) | 1 |
| | | Секіру (таза ауада) (шеңбер бойлап және тоқтап жүру және жүгіру. Биіктігі 5-10 см заттан жерге секіру. Еніс тақтай бойымен еңбектеу) | 1 |
| | «Тепе-теңдікті сақтау» | Тепе-теңдікті сақтау («Жыланша» заттарды айналып өтіп жүру және жүгіру. Еніс тақтай бойымен еңбектеу. Еніс тақтай бойымен жүруде тепе-теңдікті сақтау) | 1 |
| | | Лақтырған допты қағып алу («Жыланша» заттарды айналып өтіп жүру және жүгіру. Еніс тақтай бойымен жүруде тепе-теңдікті сақтау. Лақтырған допты қағып алу) | 1 |
| | | Лақтырған допты қағып алу (таза ауада) («Жыланша» заттарды айналып өтіп жүру және жүгіру. Лақтырған допты қағып алу. Орындық аяқтарының арасымен еңбектеу) | 1 |
| | «Сызық арасымен жүру» | Тепе-теңдікті сақтау. Сызықтардың арасымен (арақашықтығы 15 см) жүру, сызықтардың, арқанның, тақтайдың, гимнастикалық скамейканың, бөрененің бойымен жүру. | 1 |
| | | Тепе-теңдікті сақтау. Сызықтардың арасымен (арақашықтығы 15 см) жүру, сызықтардың, арқанның, тақтайдың, гимнастикалық скамейканың, бөрененің бойымен жүру | 1 |
| | | Қолды екі жаққа созып, басқа қапшық қойып, заттардан аттап өту, бұрылу. Қырлы, көлбеу тақтай бойымен (ені 2 см, биіктігі 30-35 см) жүру. | 1 |

| | | | | | |
|---|-------------------------|--|--|---|---|
| 4 | «Желтоқсан» | Қақпадан асыра лақтыру | Қақпадан асыра лақтыру (қол ұстасып, арқаннан ұстап жүру және алаңның бір жағынан екінші жағына жүгіру. Орындық аяқтарының арасымен еңбектеу. Допты қақпадан асыра лақтыру) | 1 | |
| | | | Арқаннан ұстап жүру (қол ұстасып, арқаннан ұстап жүру және алаңның бір жағынан екінші жағына жүгіру. Допты қақпадан асыра лақтыру. Еңіс тактай бойымен жүруде тепе-теңдікті сақтау) | 1 | |
| | | | Арқаннан ұстап жүру (таза ауада) (қол ұстасып, арқаннан ұстап жүру және алаңның бір жағынан екінші жағына жүгіру. Еңіс тактай бойымен жүруде тепе-теңдікті сақтау. Лақтырған допты қағып алу) | 1 | |
| | «Алақай, қыс келді!» | Орындық аяқтарының арасымен еңбектеу (төбешікке шығып және одан түсіп саппен жүру және тұтас топпен сапқа қайта тұру. Лақтырған допты қағып алу. Орындық аяқтарының арасымен еңбектеу) | 1 | | |
| | | Допты тура нысанаға лақтыру (төбешікке шығып және одан түсіп саппен жүру және тұтас топпен сапқа қайта тұру. Орындық аяқтарының арасымен еңбектеу. Допты тура нысанаға лақтыру) | 1 | | |
| | | Допты нысанаға лақтыру (таза ауада) (төбешікке шығып және одан түсіп саппен жүру және тұтас топпен сапқа қайта тұру. Допты тура нысанаға лақтыру. Биіктігі 5-10 см заттан жерге секіру) | 1 | | |
| | «Жыланша» жүру, жүгіру» | «Жыланша» жүру, жүгіру (жүрелеп жүру және «жыланша» жүгіру. Биіктігі 5-10 см заттан жерге секіру. Еңіс тактай бойымен жүруде тепе-теңдікті сақтау) | 1 | | |
| | | Допты тура нысанаға лақтыру (жүрелеп жүру және «жыланша» жүгіру. Еңіс тактай бойымен жүруде тепе-теңдікті сақтау. Допты тура нысанаға лақтыру) | 1 | | |
| | | Допты тура нысанаға лақтыру (таза ауада) (жүрелеп жүру және «жыланша» жүгіру. Еңіс тактай бойымен жүруде тепе-теңдікті сақтау. Лақтырған допты қағып алу) | 1 | | |
| | «Қош келдің, Жаңа жыл!» | Жүгіру (бұрылып жүру және алаңның бір жағынан екінші жағына жүгіру. Лақтырған допты қағып алу. Еңіс тактай бойымен жүруде тепе-теңдікті сақтау) | 1 | | |
| | | Бөрененің үстімен еңбектеу (бұрылып жүру және алаңның бір жағынан екінші жағына жүгіру. Еңіс тактай бойымен жүруде тепе-теңдікті сақтау. Бөрененің үстімен еңбектеу) | 1 | | |
| | | Жүгіру (таза ауада) (бұрылып жүру және алаңның бір жағынан екінші жағына жүгіру. Бөрененің үстімен еңбектеу) | 1 | | |
| | 5 | «Қаңтар» | « Аңдардың қысқы тіршілігі» | Лақтырған допты қағып алу (төбешікке шығып және одан түсіп саппен жүру және тұтас топпен сапқа қайта тұру. Бөрененің үстімен еңбектеу. Лақтырған допты қағып алу) | 1 |
| | | | | Сапқа тұру. (төбешікке шығып және одан түсіп саппен жүру және тұтас топпен сапқа қайта тұру. Лақтырған допты қағып алу. Тепе-теңдікті сақтай отырып, | 1 |

| | | | | |
|---|----------------|--|--|---|
| | | | бірбірінен 10 см қашықтықта орналасқан тақтай бойымен жүру) | |
| | | | Сапқа тұру (таза ауада) (төбешікке шығып және одан түсіп саппен жүру және тұтас топпен сапқа қайта тұру. Тепетендікті сақтай отырып, бірбірінен 10 см қашықтықта орналасқан тақтай бойымен жүру. Допты екі қолмен жоғарыға лақтыру) | 1 |
| | | «Бөрененің үстімен еңбектеу» | Бөрененің үстімен еңбектеу (қол ұстасып, арқаннан ұстап жүру және алаңның бір жағынан екінші жағына жүгіру. Допты көлденең нысанаға лақтыру. Бөрененің үстімен еңбектеу) | 1 |
| | | | Допты екі қолмен жоғарыға лақтыру. (қол ұстасып, арқаннан ұстап жүру және алаңның бір жағынан екінші жағына жүгіру. Допты екі қолмен жоғарыға лақтыру. Орындық аяқтарының арасымен еңбектеу) | 1 |
| | | | Допты екі қолмен жоғарыға лақтыру. (таза ауада) (қол ұстасып, арқаннан ұстап жүру және алаңның бір жағынан екінші жағына жүгіру. Орындық аяқтарының арасымен еңбектеу. Допты көлденең нысанаға лақтыру) | 1 |
| | | «Тепе- теңдікті сақтау» | Тепе- теңдікті сақтау («Жыланша» заттарды айналып өтіп жүру және жүгіру. Бөрененің үстімен еңбектеу. Еңіс тақтай бойымен жүруде тепе-теңдікті сақтау) | 1 |
| | | | Допты екі қолмен лақтыру («Жыланша» заттарды айналып өтіп жүру және жүгіру. Еңіс тақтай бойымен жүруде тепетендікті сақтау. Допты екі қолмен жоғарыға лақтыру.) | 1 |
| | | | Лақтыру. Секіру ((таза ауада) («Жыланша» заттарды айналып өтіп жүру және жүгіру. Допты екі қолмен жоғарыға лақтыру. Биіктігі 5-10 см заттан жерге секіру.) | 1 |
| | | «Биіктігі 5-10 см заттан жерге секіру.» | Биіктігі 5-10 см заттан жерге секіру. (Нық қадаммен алға жүру және түрлі бағытта жүгіру. Биіктігі 5-10 см заттан жерге секіру. Көлденең нысанаға лақтыру) | 1 |
| | | | Бір аяқтан бір аяққа секіру (Нық қадаммен алға жүру және түрлі бағытта жүгіру. Бір аяқтан бір аяққа секіру. Еденде тігінен тұрған құрсаудан еңбектеп өту) | 1 |
| | | | Бір аяқтан бір аяққа секіру (таза ауада) (Нық қадаммен алға жүру және түрлі бағытта жүгіру. Көлденең нысанаға лақтыру Бір аяқтан бір аяққа секіру.) | 1 |
| 6 | «Ақпан» | «Жылдам (10-20м) жүгіру» | Жылдам (10-20м) жүгіру (Нық қадаммен артқа жүру және жылдам (10-20м) жүгіру. Еденде тігінен тұрған құрсаудан еңбектеп өту. Тура секіру.) | 1 |
| | | | Бір аяқтан бір аяққа секіру. (Нық қадаммен артқа жүру және жылдам (10-20м) жүгіру. Бір аяқтан бір аяққа секіру.. Тура жолмен жүруде тепе-теңдікті сақтау | 1 |
| | | | Бір аяқтан бір аяққа секіру. (таза ауада) (Нық қадаммен артқа жүру және жылдам (10-20м) жүгіру. Бір аяқтан бір аяққа секіру Тура жолмен жүруде тепе-теңдікті сақтау.) | 1 |
| | | «Алысқа лақтыру» | Алысқа лақтыру (Нық қадаммен алға жүру және түрлі бағытта жүгіру. Еденде тігінен тұрған құрсаудан еңбектеп өту. | 1 |

| | | | | |
|---|----------|--|--|---|
| | | | Алысқа лақтыру) | |
| | | | Көлденең нысанаға лақтыру (Нық қадаммен алға жүру және түрлі бағытта жүгіру. Көлденең нысанаға лақтыру. Еденде тігінен тұрған құрсаудан еңбектеп өту) | 1 |
| | | | Көлденең нысанаға лақтыру (таза ауада) (Нық қадаммен алға жүру және түрлі бағытта жүгіру. Бір аяқтан бір аяққа секіру. Көлденең нысанаға лақтыру.). | 1 |
| | | «Биіктігі 5-10 см заттан жерге секіру» | Биіктігі 5-10 см заттан жерге секіру (Нық қадаммен артқа жүру және жылдам (10-20м) жүгіру. Еденде тігінен тұрған құрсаудан еңбектеп өту. Биіктігі 5-10 см заттан жерге секіру) | 1 |
| | | | Тура жолмен жүруде тепе-теңдікті сақтау. (Нық қадаммен артқа жүру және жылдам (10-20м) жүгіру. Тура жолмен жүруде тепе-теңдікті сақтау. Еденде тігінен тұрған құрсаудан еңбектеп өту.) | 1 |
| | | | Тура жолмен жүруде тепе-теңдікті сақтау. (таза ауада) (Нық қадаммен артқа жүру және жылдам (10-20м) жүгіру. Алысқа лақтыру. Тура жолмен жүруде тепе- теңдікті сақтау). | 1 |
| 7 | «Наурыз» | «Гимнастикалық қабырғамен өрмелеу» | Гимнастикалық қабырғамен өрмелеу (Шеңбердегі өз орнын тауып сапқа қайта тұру және баяу қарқында (50-60 сек) жүгіру. Тура нысанаға оң қолмен лақтыру. Гимнастикалық қабырға бойымен жоғары өрмелеу және түсу) | 1 |
| | | | Қос аяқпен аяқтарды қосып қойып секіру (Шеңбердегі өз орнын тауып сапқа қайта тұру және баяу қарқында (50-60 сек) жүгіру. Гимнастикалық қабырға бойымен жоғары өрмелеу және түсу. Қос аяқпен аяқтарды қосып қойып секіру) | 1 |
| | | | Қос аяқпен аяқтарды қосып қойып секіру (таза ауада) (Шеңбердегі өз орнын тауып сапқа қайта тұру және баяу қарқында (50-60 сек) жүгіру. Қос аяқпен аяқтарды қосып қойып секіру. Тура нысанаға оң қолмен лақтыру. | 1 |
| | | «Біздің салт - дәстүріміз» | Арқан бойымен жүру кезінде тепе-теңдікті сақтау. (Өз бетінше сапқа тұру және тізені жоғары көтеріп жүру. Тура нысанаға сол қолмен лақтыру) | 1 |
| | | | Гимнастикалық қабырға бойымен жоғары өрмелеу және түсу (Өз бетінше сапқа тұру және тізені жоғары көтеріп жүру. Гимнастикалық қабырға бойымен жоғары өрмелеу және түсу. Тура нысанаға сол қолмен лақтыру) | 1 |
| | | | Гимнастикалық қабырға бойымен жоғары өрмелеу және түсу (таза ауада) (Өз бетінше сапқа тұру және тізені жоғары көтеріп жүру. Тура нысанаға оң қолмен лақтыру. Гимнастикалық қабырға бойымен жоғары өрмелеу және түсу) | 1 |
| | | «Қос аяқпен аяқтарды алшақ қойып секіру» | Қос аяқпен аяқтарды алшақ қойып секіру (Шеңбердегі өз орнын тауып сапқа қайта тұру және баяу қарқында (50-60 сек) жүгіру. Гимнастикалық қабырға бойымен жоғары өрмелеу және түсу. Қос аяқпен аяқтарды алшақ қойып секіру.) | 1 |

| | | | | | | |
|---|---------|---|---|--------------------------------|--|---|
| | | | Қос аяқпен аяқтарды қосып қойып секіру (Шеңбердегі өз орнын тауып сапқа қайта тұру және баяу қарқында (50-60 сек) жүгіру. Қос аяқпен аяқтарды қосып қойып секіру. Гимнастикалық қабырға бойымен жоғары өрмелеу және түсу) | 1 | | |
| | | | Қос аяқпен аяқтарды қосып қойып секіру (таза ауада) (Шеңбердегі өз орнын тауып сапқа қайта тұру және баяу қарқында (50-60 сек) жүгіру. Арқан бойымен жүру кезінде тепетеңдікті сақтау. Қос аяқпен аяқтарды қосып қойып секіру) | 1 | | |
| | | «Допты педагогтан 1-1,5 м арақашықтыққа лақтыру» | Допты педагогтан 1-1,5 м арақашықтыққа лақтыру (Нық қадаммен алға және артқа жүру. Арқан бойымен жүру кезінде тепе-теңдікті сақтау. Допты педагогтан 1-1,5 м арақашықтыққа лақтыру) | 1 | | |
| | | | Оң және сол қолмен тік нысанаға көздеп лақтыру (Нық қадаммен алға және артқа жүру. Оң және сол қолмен тік нысанаға көздеп лақтыру. Арқан бойымен жүру кезінде тепетеңдікті сақтау. | 1 | | |
| | | | Оң және сол қолмен тік нысанаға көздеп лақтыру (таза ауада) (Нық қадаммен алға және артқа жүру. Қос аяқпен аяқтарды алшақ қойып секіру. Оң және сол қолмен тік нысанаға көздеп лақтыру) | 1 | | |
| | | | 15-20 см биіктен секіру. (Өз бетінше сапқа тұру және тізені жоғары көтеріп жүру. Допты педагогтан 1-1,5 м арақашықтыққа лақтыру. 15-20 см биіктен секіру) | 1 | | |
| 8 | «Сәуір» | «15-20 см биіктен секіру» | Үлкен допты екі қолмен арқаннан, тордан асыра лақтыру (Өз бетінше сапқа тұру және тізені жоғары көтеріп жүру. 15-20 см биіктен секіру. Үлкен допты екі қолмен арқаннан, тордан асыра лақтыру.) | 1 | | |
| | | | Үлкен допты екі қолмен арқаннан, тордан асыра лақтыру (таза ауада) (Өз бетінше сапқа тұру және тізені жоғары көтеріп жүру. Үлкен допты екі қолмен арқаннан, тордан асыра лақтыру) | 1 | | |
| | | | Оң және сол қолмен тік нысанаға көздеп лақтыру. (Шеңбердегі өз орнын тауып сапқа қайта тұру және баяу қарқында (50-60 сек) жүгіру. Гимнастикалық қабырға бойымен жоғары өрмелеу және түсу. 15-20 см биіктен секіру. Оң және сол қолмен тік нысанаға көздеп лақтыру) | 1 | | |
| | | | | «Көктемгі ағаштар» | Арқан бойымен жүру кезінде тепетеңдікті сақтау (Шеңбердегі өз орнын тауып сапқа қайта тұру және баяу қарқында (50-60 сек) жүгіру. Арқан бойымен жүру кезінде тепетеңдікті сақтау. Гимнастикалық қабырға бойымен жоғары өрмелеу және түсу) | 1 |
| | | | | | Арқан бойымен жүру кезінде тепетеңдікті сақтау (таза ауада) (Шеңбердегі өз орнын тауып сапқа қайта тұру және баяу қарқында (50-60 сек) жүгіру. Үлкен допты екі қолмен арқаннан, тордан асыра лақтыру. Арқан бойымен жүру кезінде тепетеңдікті сақтау) | 1 |
| | | | | | Өз бетінше сапқа тұру (Өз бетінше сапқа тұру және тізені жоғары көтеріп жүру. Оң және сол қолмен тік нысанаға көздеп лақтыру. Үлкен допты екі қолмен арқаннан, тордан асыра лақтыру) | 1 |
| | | | | «Өз бетінше сапқа тұру» | Қос аяқпен аяқтарды алшақ қойып секіру. (Өз бетінше сапқа тұру және тізені жоғары көтеріп | 1 |

| | | | | |
|---|----------------|--|---|---|
| | | | жүру. Үлкен допты екі қолмен арқаннан, тордан асыра лақтыру. Қос аяқпен аяқтарды алшақ қойып секіру) | |
| | | | Қос аяқпен аяқтарды алшақ қойып секіру. (таза ауада) (Өз бетінше сапқа тұру және тізені жоғары көтеріп жүру. Қос аяқпен аяқтарды алшақ қойып секіру. Гимнастикалық қабырға бойымен жоғары өрмелеу және түсу) | 1 |
| | | <i>«Үлкен допты екі қолмен арқаннан, тордан асыра лақтыру»</i> | Үлкен допты екі қолмен арқаннан, тордан асыра лақтыру (Шеңбердегі өз орнын тауып сапқа қайта тұру және баяу қарқында (50-60 сек) жүгіру. Үлкен допты екі қолмен арқаннан, тордан асыра лақтыру. Гимнастикалық қабырға бойымен жоғары өрмелеу және түсу.) | 1 |
| | | | Гимнастикалық қабырға бойымен жоғары өрмелеу және түсу (Шеңбердегі өз орнын тауып сапқа қайта тұру және баяу қарқында (50-60 сек) жүгіру. Гимнастикалық қабырға бойымен жоғары өрмелеу және түсу. Үлкен допты екі қолмен арқаннан, тордан асыра лақтыру | 1 |
| | | | Гимнастикалық қабырға бойымен жоғары өрмелеу және түсу (таза ауада) (Шеңбердегі өз орнын тауып сапқа қайта тұру және баяу қарқында (50-60 сек) жүгіру. Гимнастикалық қабырға бойымен жоғары өрмелеу және түсу) | 1 |
| 9 | <i>«Мамыр»</i> | <i>«Допты педагогтан 1-1,5 м арақашықтыққа лақтыру»</i> | Допты педагогтан 1-1,5 м арақашықтыққа лақтыру (Нық кадаммен алға және артқа жүру. Допты педагогтан 1-1,5 м арақашықтыққа лақтыру. Арқан бойымен жүру кезінде тепе-теңдікті сақтау.) | 1 |
| | | | Оң және сол қолмен тік нысанаға көздеп лақтыру (Нық кадаммен алға және артқа жүру. Арқан бойымен жүру кезінде тепе-теңдікті сақтау. Оң және сол қолмен тік нысанаға көздеп лақтыру.) | 1 |
| | | | Оң және сол қолмен тік нысанаға көздеп лақтыру (таза ауада) (Нық кадаммен алға және артқа жүру. Оң және сол қолмен тік нысанаға көздеп лақтыру. Еденде тігінен тұрған құрсаудан еңбектеп өту.) | 1 |
| | | <i>«Еденде тігінен тұрған құрсаудан еңбектеп өту»</i> | Еденде тігінен тұрған құрсаудан еңбектеп өту (Шеңбердегі өз орнын тауып сапқа қайта тұру және баяу қарқында (50-60 сек) жүгіру. Еденде тігінен тұрған құрсаудан еңбектеп өту. Алысқа лақтыру.) | 1 |
| | | | Алысқа лақтыру (Шеңбердегі өз орнын тауып сапқа қайта тұру және баяу қарқында (50-60 сек) жүгіру. Алысқа лақтыру. Гимнастикалық қабырға бойымен жоғары өрмелеу және түсу.) | 1 |
| | | | Алысқа лақтыру (таза ауада) (Шеңбердегі өз орнын тауып сапқа қайта тұру және баяу қарқында (50-60 сек) жүгіру. Алысқа лақтыру. Допты педагогтан 1-1,5 м арақашықтыққа лақтыру.) | 1 |
| | | <i>«Алға және артқа жүру»</i> | Алға және артқа жүру (Нық кадаммен алға және артқа жүру. Гимнастикалық қабырға бойымен жоғары өрмелеу және түсу. Алысқа лақтыру.) | 1 |
| | | | Допты педагогтан 1-1,5 м арақашықтыққа лақтыру (Нық кадаммен алға және артқа жүру. Допты педагогтан 1-1,5 м арақашықтыққа лақтыру. Гимнастикалық қабырға бойымен жоғары өрмелеу және түсу.) | 1 |

| | | | |
|-----------------|---|---|-----------|
| | | Допты педагогтан 1-1,5 м арақашықтыққа лақтыру (таза ауада) (Нық қадаммен алға және артқа жүру. Допты педагогтан 1-1,5 м арақашықтыққа лақтыру Гимнастикалық қабырға бойымен жоғары өрмелеу және түсу) | 1 |
| | <i>«Баяу қарқында (50-60 сек) жүгіру»</i> | Баяу қарқында (50-60 сек) жүгіру. (Шеңбердегі өз орнын тауып сапқа қайта тұру және баяу қарқында (50-60 сек) жүгіру. Еденде тігінен тұрған құрсаудан еңбектеп өту. Алысқа лақтыру.) | 1 |
| | | Алысқа лақтыру (Шеңбердегі өз орнын тауып сапқа қайта тұру және баяу қарқында (50-60 сек) жүгіру. Алысқа лақтыру. Гимнастикалық қабырға бойымен жоғары өрмелеу және түсу.) | 1 |
| | | Алысқа лақтыру(таза ауада) (Шеңбердегі өз орнын тауып сапқа қайта тұру және баяу қарқында (50-60 сек) жүгіру. Алысқа лақтыру. Допты педагогтан 1-1,5 м арақашықтыққа лақтыру.) | 1 |
| | | Сапқа тұру, сап түзеу, сапқа қайта тұру. Бір-бірден сапқа тұру, бір-бірінің жанына сапқа және шеңберге тұру. | 1 |
| | | Екеуден, үшеуден бірінің артынан бірі қатарға тұру, бағыт бойынша түзелу; оңға, солға бұрылу, орнында айналу; араларын алшақ ұстау және жақын тұру. | 1 |
| | | Екеуден, үшеуден бірінің артынан бірі қатарға тұру, бағыт бойынша түзелу; оңға, солға бұрылу, орнында айналу; араларын алшақ ұстау және жақын тұру. | 1 |
| | | | |
| Барлығы: | | | 1 14сағат |