

«Бекітемін»
Шығыс Қазақстан облысы білім басқармасы
Өскемен қаласындағы «Аманжол» шағынша білім бөлімінің
«№21» мектеп-бақша-бөбекжайы» КМҚК
директоры Ж.Е. Смагулова
«01» _____ 2023ж

**Тәрбие- білім беру процесінің перспективалық жоспар
«Ортеке» ересек тобы (4жас)**

Дене тәрбиесі жетекшісі: Сағанған А

2023-2024жыл

Физикалық дағдылар
Дене шынықтыру
«ортеке»
Ересек тобы

№	Айы Мерзімі	Ұйымдастырылған оқу қызметінің тақырыбы	Мақсаты	Сағат саны
I	Қыркүйек айы	«Жүру»	Жүру (сапта бір қатармен, аяқтың ұшымен, өкшемен жүру. Жай аяқтың ұшына ауыса, тізені сәл бүгіп жүру. Құрсаудан құрсауға екі аяқпен секіру)	1
			Жүру және жүгіру (таза ауада) (аяқтың ұшымен, өкшемен жүру, тізеден бүгілген аяқты жоғары көтеру. Көлбеу басқышпен өрмелеп гимнастикалық кабырғаға өтіп, сатыдан ұстай отырып қайта түсу).	1
			Тепе- теңдік сақтау (тура теріс (кері) адымдап жүру, бір қатармен жүгіру. Арқан үстінен қолға күз сыйлықтарын ұстап тепе- теңдік сақтап жүру)	1
		«Бір орыннан ұзындыққа секіру»	Бір орыннан ұзындыққа секіру (сапта бірінің артынан бірі түрлі қарқында жүру және жүгіру. Бір орында тұрып, алға ұарай 3-4 м қашықтыққа жылжу арқылы секіру)	1
			Секіру (таза ауада) (тізені жоғары көтеріп жүру және аяқтың ұшымен жүгіру. Секіртпемен еркін секіру, тепе-теңдік сақтап, қолына секіртпе ұстап, жоғары көтеріп, гимнастикалық орындық үстімен жүріп өту)	1
			Бір орыннан ұзындыққа секіру (сапта бірінің артынан бірі түрлі қарқында жүру және жүгіру. Бір орында тұрып, алға ұарай 3-4 м қашықтыққа жылжу арқылы секіру)	1
		«Жүгіру»	Жүгіру (Жүру мен жүгіруді қайталап кезектестіру. Екі- екіден қол ұстасып, бірінің артынан бірі соқтығыспай тұзу, ирек жолмен жүру)	1
			Жүгіру (таза ауада) (Жүру мен жүгіруді қайталап кезектестіру. Екі- екіден қол ұстасып, бірінің артынан бірі соқтығыспай тұзу, ирек жолмен жүру)	1
			Домалату. (сапта бірінің артынан бірі түрлі қарқында жүру және жүгіру.. Бір орында тұрып , қос аяқпен заттар арасымен секіру(арақашықтығы 3м) секіру .. допты бір қатарға қойылған заттар арасымен домалату.)	1
		«Еңбектеу»	Еңбектеу (6 метр жердегі ойыншыққа дейін жарыса төрт аяқтап, еңбектеп жету, тұру оны алу, кері қайту, жүгіру)	1
			Домалату (таза ауада) (жұптасып 2-3 сап құрып жүру, жетекшіге қарап теңелу. Бір-біріне қарап екі қолмен допты домалату)	1

			Еңбектеу (6 метр жердегі ойыншыққа дейін жарыса төрт аяқтап, еңбектеп жету, тұру оны алу, кері қайту, жүгіру)	1
2	«Қазан»	«Қос аяқпен секіру»	Қос аяқпен секіру. (адымдап, сызықтар, таяқшаны (арақашықтығы 1 метр) аттап, заттар арасынан жүру, жүгіру. 2-3 м қашықтыққа алға жылжи отырып қос аяқпен секіру Гимнастикалық тақтай бойынша жоғары- төмен кезектескен қадаммен өрмелеу)	1
			Қос аяқпен секіру. (таза ауада) (адымдап алға қарай жүру және жүгіру. Қос аяқпен басты затқа тигізіп секіру. Баспалдақпен өрмелеу, биіктігі 15 см заттардан, таяқшадан аттау)	1
			Еңбектеу (түрлі қарқында жүру және жүгіру, сапқа бір қатармен тұру. Ирелең 3,4 кедергілер арасынан еңбектеу, жүгіруімен алмастыру Биіктігі 50 см доға астынан еңбектеп өту.)	1
		«Қағып алу домалату»	Қағып алу домалату. (қозғалыс бағытын өзгерту, шашырап жүру және жүгіру. Екі тізенің ортасынан доп қыстырып, алға жылжи секіру, допты еденнен ыршытып жоғары лақтырып, қос қолмен қағып алу (4-5 рет)	1
			Допты домалату (таза ауада) (тапсырманы орындай отырып, сапта бірінің артынан бірі басқа қимылдармен кезектестіре жүру және жүгіру. Қос аяқпен басты затқа тигізіп секіру. Қарама-қарсы отырып, аяқты алшақ ұстап допты бір-біріне төменнен лақтыру және қағып алу.)	1
			Қағып алу домалату. (қозғалыс бағытын өзгерту, шашырап жүру және жүгіру. Екі тізенің ортасынан доп қыстырып, алға жылжи секіру, допты еденнен ыршытып жоғары лақтырып, қос қолмен қағып алу (4-5 рет)	1
		«Еңбектеу»	Еңбектеу. (шеңбер бойы оңға, солға өкшемен, аяқтың ұшымен жай, тез жүру ирелең арқан үстімен басына 100 гр құм дорба қойып жүру. Доғаның астымен қолына допты ұстап еңбектеу (биіктігі 50см)	1
			Қос аяқпен секіру, өрмелеу (таза ауада) (тізеден бүгілген аяқты жоғары көтеру, педагогтің белгісімен тоқтап жүру. 3-4 м қашықтыққа алға ұмтыла қос аяқпен секіру. көлбеу басқышқа шығу өрмелеу)	1
			Лақтырып қағып алу. (сап түзуден бір және екі қатармен қайта тұру қос қолмен допты жоғары, жіптің үстінен домалату, допты еденнен ыршытып жоғары лақтырып, қос қолмен қағып алу (4-5 рет))	1
		«Секіру»	Секіру (бірінің артынан бірі жай аяқты жоғары көтере, кедергілер арасынан музыкаға сәйкес аттап жүру. тізенің арасна апшықты қысып, қос аяқтап, тұзу бағытта (арақашықтығы 6м.) секіру)	1
			Қос қолмен лақтыру (таза ауада) (заттар арасымен жүру және жүгіру. Заттардың үстінен әрі-бері аттай отырып жүруге, бір орынан ұзындыққа секіруге үйрету. алға қарай жылжып, қос қолмен допты лақтырып, қайта қағып алу (арақашықтығы 4-5 м)	1

			Секіру (бірінің артынан бірі жай аяқты жоғары көтере, кедергілер арасынан музыкаға сәйкес аттап жүру)	1
3	«Қараша»	«Допты заттардың арасымен домалату»	Допты заттардың арасымен домалату (Нұсқаушының белгісі бойынша тоқтап, жүруге және жүгіруге үйрету. Лақтыру күшін және көзбен мөлшерлей білуді дамыту. Көлденең тұрған нысанаға қапшықтарды лақтыруға жаттықтыру, заттардың арасынан еңбектеп өту..)	1
			Белгі бойынша тоқтап, жүру және жүгіру (таза ауада) (Шашырап жұптасып жүру мен жүгіруге жаттықтыру. жылдамдық пен ептіліктерін дамыту. Көлбеу қойылған баспадаққа міну арқылы білге таяқшаны дұрыс ұстауға үйрету.)	1
			Қос аяқтап секіру (Бір қалыпты жартылай отыруды және жеңіл секірулерді үйрету. Гимнастикалық қабырғаға өрмелеуді үйрету, белгі бойынша жүгіру дағдысын жетілдіру.)	1
	«Гимнастикалық орындық үстімен жүру»	Гимнастикалық орындық үстімен жүру (таза ауада) (алға жылжи отырып, екі аяқпен шығыршықтан-шығыршыққа секіруге (4-5м). гимнастикалық отырғыш үстімен бір-біріне қарама- қарсы жүріп келіп кездесіп, одан соң отырып, тұрып қайтадан екі жаққа қарай жүруге дағдыландыру)	1	
		Адымдап алға қарай жүру (Қос аяқтап секіруге үйрету, қос аяқтар заттар арасынан секіре отырып белгіленген межеге жету, ұйымшылдыққа тәрбиелеу. Арқан бойымен бір жақ жанымен қырындап (өкшені арқанға, аяқ ұшын) еденге, кедір – бұдыр тақтай үстімен жүруде тепе-теңдікті сақтау)	1	
		Оң және сол аяқпен кезектестіре секіру (түрлі қарқында жүру және жүгіру. Адымдап жүруге, сапқа бір қатармен тұру, бір орында және қимыл үстінде оңға, солға бұрылу. Кедергілер үстінен аяқты алмастыра 1,2 аяқтап секіру, әр қадамында отырып, аяғын оңға солға созу)	1	
	«Командалық ойындар»	Командалық ойындар (сапқа бір-бірден, шеңберге шағын топпен қайта тұру. Гимнастикалық орындық немесе бөрене үстінде еңбектеп жүруге және шеңбер бойымен жүгіруге үйрету. Оң және сол қолмен құм толтырылған қалташаны алысқа дұрыс лақтыру дағдыларын дамыту.)	1	
		Қыс келді (таза ауада) (Таза ауада ойналатын қысқы ойындармен таныстыру. Шанамен сырғанауға жаттықтыру, қарды жұмарлап лақтыруға жаттықтыру, жүгіруді жүрумен алмастыруға үйрету. Биіктігі 5-10 см заттан жерге секіру)	1	
		Допты бір-біріне лақтыру (таза ауада) (Бір-біріне допты кеуде тұсынан лақтыруға, допты бір-біріне лақтырып қағып алуға, жұп болып жұмыс жасай білуге үйрету. Допты жерге соғып қағып алу дағдыларына машықтандыру.. Тұрған орнынан ұзындыққа секіру)	1	
		Оң және сол қолмен қар лақтыру (таза ауада) (Қолды екі жанға соза отырып тепе-теңдікті сақтап жүре	1	

			білуге үйрету, қолды екі жанға созып тұзу жүре білуге дағдыландыру. Қарды оң және сол қолымен нысананы көздеп лақтыра білуге қалыптастыру)	
		«Секіру»	Секіру (шеңбер бойлап және тоқтап жүру және жүгіру. Биіктігі 20 см заттан жерге секіру. Еңіс тақтай бойымен еңбектеу)	1
			Секіру (шеңбер бойлап және тоқтап жүру және жүгіру. Биіктігі 20 см заттан жерге секіру. Еңіс тақтай бойымен еңбектеу)	1
		«Нысанаға дәлдеу»	Домалату, лақтыру. Екі қолмен, әртүрлі тәсілдермен әртүрлі бастапқы қалыпта 0,5-1,5 м арақашықтықтағы.	1
			нысанаға (төмен, жоғары) лақтыру; отырып және тұрып, түрлі заттардың астынан 0,5-1,5 м арақашықтыққа доптарды домалату, доптарды бір-біріне домалату	1
			Секіру. Бір орында тұрып қос аяқпен секіруге, алға қарай ұмтыла қос аяқпен затқа дейін (10-15 см) секіруге, 10-15 см биіктіктен секіруге, еденде жатқан секіргіштен, лентадан (қатар қойылған 2 арқаннан) аттап секіруге үйрету	1
4	«Желтоқсан»	Шаңғымен таныстыру	Шаңғымен таныстыру (Таяқпен адымдап сырғанауды қайталау, бір қатар сапқа тұруға жаттықтыру. Беткейге сатылап көтерілу және беткейден түсу жолымен таныстыру)	1
			Шаңғымен сырғанау техникасын үйрету (таза ауада) (Шаңғымен сырғанау техникасын үйрету. Адымдап сырғанауды қайталау, бір қатар сапқа тұруға жаттықтыру. Беткейге сатылап көтерілу және беткейден түсу жолымен таныстыру.)	1
			Қақпадан асыра лақтыру (қол ұстасып, арқаннан ұстап жүру және алаңның бір жағынан екінші жағына жүгіру. Орындық аяқтарының арасымен еңбектеу. Допты қақпадан асыра лақтыру)	1
		«Допты тура нысанаға лақтыру»	Допты тура нысанаға лақтыру (Жүре келе бастаушының белгісі бойынша алға, артқа, жанына адымдау. Допты кеуде тұсынан желкеден торды асыра лақтыру. Допты тура нысанаға лақтыру)	1
			Допты нысанаға лақтыру (таза ауада) Жүре келе бастаушының белгісі бойынша алға, артқа, жанына адымдау. Допты тура нысанаға лақтыру. Биіктігі 20 см заттан жерге секіру)	1
			Допты тура нысанаға лақтыру (Жүре келе бастаушының белгісі бойынша алға, артқа, жанына адымдау. Допты кеуде тұсынан желкеден торды асыра лақтыру. Допты тура нысанаға лақтыру)	1
		«Еңбектеу»	Еңбектеу (жүрелеп жүру және «жыланша» жүгіру. Еңіс тақтай бойымен жүруде тепе-теңдікті сақтау. Биіктігі 30-40 см етіп қойылған орындықтың таяқшаның астынан еңбектеп өту)	1
			Допты тура нысанаға лақтыру (таза ауада) (жүрелеп жүру және «жыланша» жүгіру. Көлбеу тақтай бойымен жүруде тепе-теңдікті сақтау. Лақтырған допты қағып алу)	1

			«Жыланша» жүру, жүгіру (жүрелеп жүру және «жыланша» жүгіру. Қысқа секіртпемен секіру. Еніс тақтай бойымен жүруде тепе-теңдікті сақтау)	1
		«Жүгіру»	Жүгіру (бұрылып жүру және алаңның бір жағынан екінші жағына жүгіру. Лақтырған допты қағып алу. Көлбеу тақтай бойымен жүруде тепе-теңдікті сақтау)	1
			Жүгіру (таза ауада) (бұрылып жүру және алаңның бір жағынан екінші жағына жүгіру. Лақтырған допты қағып алу).	1
			«Жыланша» жүру, жүгіру (жүрелеп жүру және «жыланша» жүгіру. Қысқа секіртпемен секіру. Еніс тақтай бойымен жүруде тепе-теңдікті сақтау)	1
5	«Қаңтар»	«Сапқа тұру.»	Сапқа тұру. (табанның ішкі жағымен, табанмен, өкшемен жүру және жұппен сапқа қайта тұру. Лақтырған допты қағып алу. Тепе-теңдікті сақтай отырып, бір жақ жанымен қырындап адымдап жүру)	1
			Сапқа тұру (таза ауада) (жүру барысында жұптасып және қайтадан бір қатарға тұру. Тепе-теңдікті сақтай отырып гимнастикалық орындық үстімен арақашықтықта орналасқан доптардан аттап жүру. Допты екі қолмен жоғарыға лақтыру)	1
			Төрт тағандап еңбектеу (қол ұстасып, арқаннан (диаметрі 1,5м) ұстап жүру және алаңның бір жағынан екінші жағына жүгіру. Допты көлденең нысанаға лақтыру. Арқаға қапшық қойып төрт тағандап еңбектеу)	
		«Допты оң және сол қолмен жерге соғу»	Допты оң және сол қолмен жерге соғу. (40 см қашықтықта қойылған жіптерден оң және сол аяқты алмастыра отырып аттау арқылы 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
			Допты оң және сол қолмен жерге соғу. (40 см қашықтықта қойылған жіптерден оң және сол аяқты алмастыра отырып аттау арқылы жүгіру. Допты екі қолмен жоғарыға лақтыру. Орындық аяқтарының арасымен еңбектеу)	1
		«Допты екі қолмен лақтыру»	Допты екі қолмен лақтыру («Жыланша» заттарды айналып өтіп жүру және жүгіру. Көлбеу тақтай бойымен жоғары- төмен жүру және жүгіру. Допты екі қолмен (2 м арақашықтықта) жоғарыға лақтыру.)	1
			Лақтыру. Секіру ((таза ауада) («Жыланша» заттарды айналып өтіп жүру және жүгіру. Допты екі қолмен жоғарыға лақтыру. Биіктігі 20-25 см биіктіктен секіру.)	1
			Биіктігі 20-25 см биіктіктен секіру. (Жай қарқында алға жүру және түрлі бағытта жүгіру. Биіктігі 20-25 см биіктіктен секіру. Көлденең нысанаға оң, сол қолмен лақтыру)	1

		«Ақпарат құралдары»	Бір аяқтан бір аяққа секіру (Жай қарқынмен 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) (Жай қарқынмен алға жүру және түрлі бағытта жүгіру. Көлденең нысанаға лақтыру Бір аяқтан бір аяққа секіру.)	1
			Бір аяқтан бір аяққа секіру (Жай қарқынмен алға жүру және түрлі бағытта жүгіру. Бір аяқтан бір аяққа секіру. Еденде тігінен тұрған құрсаудан еңбектеп өту)	1
6	«Ақпан»	«Бір аяқтан бір аяққа секіру»	Бір аяқтан бір аяққа секіру. (2 мин дейін заттардың арасымен үздіксіз жүгіру. Бір аяқтан бір аяққа секіру. Қырлы тақтаймен жүруде тептендікті сақтау)	1
			Бір аяқтан бір аяққа секіру. (таза ауада) (2 мин дейін заттардың арасымен үздіксіз жүгіру.. Бір аяқтан бір аяққа секіру Тура жолмен жүруде тептендікті сақтау.)	1
			Алысқа лақтыру (Жай қарқынмен алға жүру және түрлі бағытта жүгіру. Еденде тігінен тұрған құрсаудан еңбектеп өту. Алысқа дәлдеп (3,5-6,5 метрден кем емес) лақтыру).	1
		«Көлденең нысанаға 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) (Жай қарқында алға жүру және түрлі бағытта жүгіру. Бір аяқтан бір аяққа секіру. Көлденең нысанаға лақтыру.)	1
			Көлденең нысанаға лақтыру (Нық қадаммен алға жүру және түрлі бағытта жүгіру. Көлденең нысанаға лақтыру. Еденде тігінен тұрған құрсаудан еңбектеп өту)	
		«Еңбектеу, 3-4 доға астынан өту»	Еңбектеу, 3-4 доға астынан өту (Оң және сол қолмен нысанаға затты лақтыруға жаттықтыру. Көзбен мөлшерлей білу дағдыларын дамыту, нысанаға тигізуге үйрету. Бір-бірлеп тізбекте жүру білігін және жүгіру дағдысын бекіту, бір орыннан ұзындыққа секіруді жаттықтыру)	1
			Көлденең қойылған нысанаға допты лақтыру (таза ауада) (Бір орыннан ұзындыққа секіруге жаттықтыру. Тептендікті сақтау және бағдарлай білу біліктіктерін дамыту. Еңбектеуге және арқан немесе гимнастикалық кабырғада өрмелеуге үйрету, гимнастикалық орындық үстінде жүруді бекіту.)	1
			Жатып орындайтын жаттығулар (алға домалауды үйрету. Допты лақтыруды және қағып алуды бірнеше рет қайталау орында тұрып биіктікке секіруге жаттықтыру.)	
		«Заттардың арасымен ирелендеп жүру»	Заттардың арасымен ирелендеп жүру (екпінмен ұзындыққа екі аяқпен секіруге (ара қашықтығы 40-50см). Төрт тағандап еденнің үстімен еңбектеуге, заттардың арасымен ирелендеп жүруге,	1

			допты тура бір бағытта домалатуға жаттықтыру. Кеглиді соқ» ойыны.)	
			Таза ауадағы ойындар (таза ауада) (Гимнастикалық таяқшамен орындалатын жаттығулардың жаңа түрлерін меңгерту. Негізгі қасиеттерді-шапшаңдық, ептілік, тікті дамыту. Балаларды еңбектеуге және өрмелеуге үйрету.)	1
7	«Наурыз»	«Қос аяқпен аяқтарды қосып қойып секіру»	Қос аяқпен аяқтарды қосып қойып секіру (Шеңбердегі өз орнын тауып сапқа қайта тұру және баяу қарқында 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 жүгіру. Қос аяқпен аяқтарды қосып қойып секіру. Тура нысанаға оң қолмен лақтыру.)	1
			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»	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.)	1
			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 (таза ауада) (Шеңбердегі өз орнын тауып сапқа қайта тұру және баяу қарқында жүгіру. Арқан бойымен жүру кезінде тепе-теңдікті сақтау. Қос аяқпен аяқтарды қосып қойып секіру)	1
			Допты педагогтан 2-2,5 м арақашықтыққа лақтыру (Нық қадаммен алға және артқа жүру. Арқан бойымен жүру кезінде тепе-теңдікті сақтау. Допты педагогтан 2-2,5 м арақашықтыққа лақтыру)	1
		«Нұр төккен, гүл көктем»	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 тепе-теңдікті 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
		8	«Сәуір»	«Еңбектеу, лақтыру.»

			лақтыруға, оны қағып алуға, бөрененің үстімен жүруге жаттықтыру.)	
			Жүгіріп өту (таза ауада) (Өз бетінше сапқа тұру және тізені жоғары көтеріп жүру. Балаларға дұрыс тыныс алу туралы әңгімелеу. Таңертеңгі гимнастика кешенін орындау білігін тексеру, артқа және алға домалауды қайталау..)	1
			Оң және сол қолмен тік нысанаға көздеп лақтыру. (Шеңбердегі өз орнын тауып сапқа қайта тұру және баяу қарқында жүгіру. Гимнастикалық қабырға бойымен жоғары өрмелеу және түсу. 20-25 см биіктен секіру. Оң және сол қолмен тік нысанаға көздеп лақтыру)	
		«Арқан бойымен жүру кезінде тепетендікті сақтау»	Арқан бойымен жүру кезінде тепетендікті сақтау (Шеңбердегі өз орнын тауып сапқа қайта тұру және баяу қарқында жүгіру. Арқан бойымен жүру кезінде тепетендікті сақтау. Гимнастикалық қабырға бойымен жоғары өрмелеу және түсу)	1
			Арқан бойымен жүру кезінде тепетендікті сақтау (таза ауада)	1
			(Шеңбердегі өз орнын тауып сапқа қайта тұру және баяу қарқында жүгіру. Үлкен допты екі қолмен арқаннан, тордан асыра лақтыру. Арқан бойымен жүру кезінде тепетендікті сақтау)	1
		«Қос аяқпен аяқтарды алшақ қойып секіру»	Қос аяқпен аяқтарды алшақ қойып секіру. (Өз бетінше сапқа тұру және тізені жоғары көтеріп жүру. Үлкен допты екі қолмен арқаннан, тордан асыра лақтыру. Қос аяқпен аяқтарды алшақ қойып секіру)	1
			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
			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»	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.)	1
			Гимнастикалық қабырға бойымен жоғары өрмелеу және түсу (таза ауада)	1
			(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)	
9	«Мамыр»	«Оң және сол қолмен тік нысанаға көздеп лақтыру»	Оң және сол қолмен тік нысанаға көздеп лақтыру (Нық қадаммен 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 қадаммен алға және артқа жүру. Оң және сол қолмен тік нысанаға көздеп лақтыру. Еденде тігінен тұрған құрсаудан еңбектеп өту.)	1

		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
	<i>«Алысқа лақтыру»</i>	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
		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.)	
	<i>«Допты педагогтан 1,5-2 м арақашықтыққа лақтыру»</i>	Допты педагогтан 1,5-2 м арақашықтыққа лақтыру (Нық кадаммен алға және артқа жүру. Допты педагогтан 1,5-2 м арақашықтыққа лақтыру Гимнастикалық қабырға бойымен жоғары өрмелеу және түсу.)	1
		Допты педагогтан 1-1,5 м арақашықтыққа лақтыру (таза ауада) (Нық кадаммен алға және артқа жүру. Допты педагогтан 1-1,5 м арақашықтыққа лақтыру Гимнастикалық қабырға бойымен жоғары өрмелеу және түсу)	1
		Кедергілер (Шеңбердегі өз орнын тауып сапқа қайта тұру және баяу қарқында (50-60 сек) жүгіру. Еденде тігінен тұрған құрсаудан кедергілерден еңбектеп өту. Алысқа лақтыру.)	1
	<i>«Алысқа лақтыру»</i>	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.	1
	<i>«Орнында жүру»</i>	Іштің және аяқтың бұлшық еттерін дамытуға және нығайтуға арналған жаттығулар.	1
		Орнында жүру. Бастапқы қалыпта тұрып, сол (оң) аяқтың тізесін (заттан ұстап) бүгу	1
		. Таяныштан ұстап отыру, аяқтың ұшымен тұрып, тартылу. Аяқтың өкшесін алға қою. Аяқтың бақайларын қимылдату (отырып).	1
		Алысқа лақтыру. Допты педагогтан 1,5-2 м арақашықтыққа лақтыру.)	1
Барлығы:			114сағат