

«Бекітемін»
Шығыс Қазақстан облысы білім басқармасы
Өскемен қаласының «Ақынша» білім бөлімінің
«№20 Мектеп» балабақша-бөбекжайы»
КМҚБ директоры Ж. Е. Смагулова

«*Ж*»



2023 ж

Тәрбиелеу – білім беру процесінің перспективалық жоспар

«Құлпынай» орта топбы (3 жас)

Дене тәрбиесінің жетекшісі: Қайкен Гүлмира

Өскемен 2023-2024 ж

Физикалық дағдылар
«Дене шынықтыру»
«Құлпнай» Орта топ

№	Өтпелі тақырып	Апта тақырыбы	Үйымдастырылған оқу қызметінің тақырыбы	Сағат саны
1	«Қыркүйек»	«Жүру, жүгіру»	«Жүру, жүгіру» (белгілі бір тапсырмаларды орындау арқылы еркін жүру және жүгіру дағдыларын қалыптастыру, екі 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»	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—тендікті сақтау (тізені жоғары көтеріп жүру және аяқтың ұшымен жүгіру. Қарама-қарсы отырып, аяқты алшақ ұстап допты домалату. Тепе-тендікті сақтай отырып, бір-бірінен 10 см қашықтықта орналасқан тақтай бойымен жүру)	1
			Секіру (тізені жоғары көтеріп жүру және аяқтың ұшымен жүгіру. Тепе-тендікті 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- тендікті сақтау. (аралықты сақтай отырып жүру және жүгіру. Тепе-тендікті сақтай отырып, бір-бірінен 10 см қашықтықта орналасқан тақтай бойымен жүру. 2-3 м қашықтыққа алға жылжи отырып секіру.	1
			Тепе- тендікті сақтау (таза ауада) (аралықты сақтай отырып жүру және жүгіру. Допты қақпадан асыра лақтыру. Тепе-тендікті 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 (кол мен аяқ қозғалыстарын үйлестіріп жүру және жүгіру. Еңіс тақтай бойымен сырғанау. Екі колмен жоғары бастан асыра лақтыру.)	1

		Доғамен еңбектеу (қол мен аяқ қозғалыстарын үйлестіріп жүру және жүгіру. Допты екі қолмен 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. Еңіс 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. Еңіс 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. Еңіс 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. Еңіс тақтай бойымен еңбектеу)	1
	«Тепе-теңдікті сақтау»	Тепе-теңдікті сақтау («Жыланша» заттарды айналып өтіп жүру және жүгіру. Еңіс тақтай бойымен еңбектеу. Еңіс тақтай бойымен жүруде тепе-теңдікті сақтау)	1
		Лақтырған допты қағып алу («Жыланша» заттарды айналып өтіп жүру және жүгіру. Еңіс 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 тақтай бойымен жүруде тепе-теңдікті сақтау)	1		
			Арқаннан ұстап жүру (таза ауада) (қол ұстасып, арқаннан ұстап жүру және алаңның бір жағынан екінші жағына жүгіру. Еңіс тақтай 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 тақтай бойымен жүруде тепе-теңдікті сақтау)	1		
			Допты тура нысанаға лақтыру (жүрелеп жүру және «жыланша» жүгіру. Еңіс тақтай бойымен жүруде тепе-теңдікті сақтау. Допты тура нысанаға лақтыру)	1		
			Допты тура нысанаға лақтыру (таза ауада) (жүрелеп жүру және «жыланша» жүгіру. Еңіс тақтай 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 тақтай бойымен жүруде тепе-теңдікті сақтау)	1		
			Бөрененің үстімен еңбектеу (бұрылып жүру және алаңның бір жағынан екінші жағына жүгіру. Еңіс тақтай 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 тактай 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 тактай 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- тендікті сақтау («Жыланша» заттарды айналып өтіп жүру және жүгіру. Бөрененің үстімен еңбектеу. Еңіс тактай бойымен жүруде тепе-теңдікті сақтау)	1
			Допты екі қолмен лақтыру («Жыланша» заттарды айналып өтіп жүру және жүгіру. Еңіс тактай 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 кадаммен алға жүру және түрлі бағытта жүгіру. Биіктігі 5-10 см заттан жерге секіру. Көлденең нысанаға лақтыру)	1
			Бір аяқтан бір аяққа секіру (Нық кадаммен 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 кадаммен 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 кадаммен артқа жүру және жылдам (10-20м) жүгіру. Еденде тігінен тұрған құрсаудан еңбектеп өту. Тура секіру.)	1
			Бір аяқтан бір аяққа секіру. (Нық кадаммен 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 кадаммен артқа жүру және жылдам (10-20м) жүгіру. Бір аяқтан бір аяққа секіру Тура жолмен жүруде тепе-теңдікті сақтау.)	1
		«Алысқа лақтыру»	Алысқа лақтыру (Нық кадаммен 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

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

		<p>жүру. Үлкен допты екі қолмен арқаннан, тордан асыра лақтыру. Қос аяқпен аяқтарды алшақ қойып секіру)</p>	1
		<p>Қос аяқпен аяқтарды алшақ қойып секіру. (таза ауада) (Өз бетінше сапқа тұру және тізесі жоғары көтеріп жүру. Қос аяқпен аяқтарды алшақ қойып секіру. Гимнастикалық қабырға бойымен жоғары өрмелеу және түсу.)</p>	1
	<p>«Үлкен допты екі қолмен арқаннан, тордан асыра лақтыру»</p>	<p>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.)</p>	1
9	<p>«Мамыр»</p>	<p>Гимнастикалық қабырға бойымен жоғары өрмелеу және түсу</p>	1
	<p>«Допты педагогтан 1-1,5 м арақашықтыққа лақтыру»</p>	<p>(Шеңбердегі өз орнын тауып сапқа қайта тұру және баяу қарқында (50-60 сек) жүгіру. Гимнастикалық қабырға бойымен жоғары өрмелеу және түсу) Допты педагогтан 1-1,5 м арақашықтыққа лақтыру (Нық қадаммен алға және артқа жүру. Допты педагогтан 1-1,5 м арақашықтыққа лақтыру. Арқан бойымен жүру кезінде тепетендікті сақтау.)</p>	1
	<p>«Еденде тізінен тұрған құрсаудан еңбектеп өту»</p>	<p>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.) 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 тізінен тұрған құрсаудан еңбектеп өту.)</p>	1
		<p>Еденде тізінен тұрған құрсаудан еңбектеп өту (Шеңбердегі өз орнын тауып сапқа қайта тұру және баяу қарқында (50-60 сек) жүгіру. Еденде тізінен тұрған құрсаудан еңбектеп өту. Алысқа лақтыру.)</p>	1
	<p>«Алға және артқа жүру»</p>	<p>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.)</p>	1
		<p>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.)</p>	1
		<p>Алға және артқа жүру (Нық қадаммен алға және артқа жүру. Гимнастикалық қабырға бойымен жоғары өрмелеу және түсу. Алысқа лақтыру.)</p>	1
		<p>Допты педагогтан 1-1,5 м арақашықтыққа лақтыру (Нық қадаммен алға және артқа жүру. Допты педагогтан 1-1,5 м арақашықтыққа лақтыру Гимнастикалық қабырға бойымен жоғары өрмелеу және түсу.)</p>	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 өрмелесу және түсу)	1
«Баяу қарқылда (50-60 сек) жүгіру»		Баяу қарқылда (50-60 сек) жүгіру. (Шеңбердегі өз орнын тауып сапқа кайта тұру және баяу қарқылда (50-60 сек) жүгіру.Еденде тігінен тұрған күрсаудан еңбектеп өту. Алысқа лақтыру.) Алысқа лақтыру	1
		(Шеңбердегі өз орнын тауып сапқа кайта тұру және баяу қарқылда (50-60 сек) жүгіру. Алысқа лақтыру. Гимнастикалық қабырға бойымен жоғары өрмелесу және түсу.)	1
		Алысқа лақтыру(таза ауада) (Шеңбердегі өз орнын тауып сапқа кайта тұру және баяу қарқылда (50-60 сек) жүгіру. Алысқа лақтыру. Допты педагогтан 1-1,5 м арақашықтыққа лақтыру.)	1
		Сапқа тұру, сап түзеу, сапқа кайта тұру. Бір-бірден сапқа тұру, бір-бірінің жанына сапқа және шеңберге тұру.	1
		Екседен, үшеуден бірінің артынан бірі қатарға тұру, бағыт бойынша түзелу; оңға, солға бұрылу, орнында айналу; араларын алшақ ұстау және жақын тұру.	1
		Екседен, үшеуден бірінің артынан бірі қатарға тұру, бағыт бойынша түзелу; оңға, солға бұрылу, орнында айналу; араларын алшақ ұстау және жақын тұру.	1
Барлығы:			1 14сағат

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

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

	бірбірінен 10 см қашықтықта орналасқан тактай бойымен жүру)	1
	Сапқа тұру (таза ауада) (тебешікке шығып және одан түсіп саппен жүру және тұтас топпен сапқа қайта тұру. Телетендікті сақтай отырып, бірбірінен 10 см қашықтықта орналасқан тактай бойымен жүру. Дөпты екі қолмен жоғарыға лақтыру)	1
«Бөрененің үстімен еңбектеу»	Бөрененің үстімен еңбектеу (қол ұстасып, арқаннан ұстап жүру және алаңның бір жағынан екінші жағына жүгіру. Дөпты көлденең нысанға лақтыру. Бөрененің үстімен еңбектеу)	1
	Дөпты екі қолмен жоғарыға лақтыру. (қол ұстасып, арқаннан ұстап жүру және алаңның бір жағынан екінші жағына жүгіру. Дөпты екі қолмен жоғарыға лақтыру. Орындық аяқтарының арасымен еңбектеу)	1
«Теле- теңдікті сақтау»	Дөпты екі қолмен жоғарыға лақтыру. (таза ауада)	1
	(қол ұстасып, арқаннан ұстап жүру және алаңның бір жағынан екінші жағына жүгіру. Орындық аяқтарының арасымен еңбектеу. Дөпты көлденең нысанға лақтыру)	1
	Теле- теңдікті сақтау («Жыланша» заттарды айналып өтіп жүру және жүгіру. Бөрененің үстімен еңбектеу. Еңіс тактай бойымен жүруде теле-теңдікті сақтау)	1
	Дөпты екі қолмен лақтыру («Жыланша» заттарды айналып өтіп жүру және жүгіру. Еңіс тактай бойымен жүруде теле-теңдікті сақтау. Дөпты екі қолмен жоғарыға лақтыру.)	1
	Лақтыру. Секіру ((таза ауада) («Жыланша» заттарды айналып өтіп жүру және жүгіру. Дөпты 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 нысанға 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 нысанға лақтыру Бір аяқтан бір аяққа секіру.)	1
«Аяқтан»	«Жылдам (10-20м) жүсіру» 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 теле-теңдікті сақтау	1
«Алысқа лақтыру»	Бір аяқтан бір аяққа секіру. (таза ауада) (Нық қадаммен артқа жүру және жылдам (10-20м) жүгіру. Бір аяқтан бір аяққа секіру Тура жолмен жүруде теле-теңдікті сақтау.)	1
	Алысқа лақтыру (Нық қадаммен алға жүру және түрлі бағытта жүгіру. Еденде тігінен тұрған құрсаудан еңбектеп өту.	1

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

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

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

		<p>Допты педагогтан 1-1,5 м аракашықтыққа лақтыру (таза ауада) (Нық қадаммен алға және артқа жүру. Допты педагогтан 1-1,5 м аракашықтыққа лақтыру Гимнастикалық қабырға бойымен жоғары өрмелеу және түсу)</p> <p>Баяу қарқында (50-60 сек) жүгіру. (Шенбердегі өз орнын тауып сапқа қайта тұру және баяу қарқында (50-60 сек) жүгіру. Елде тігінен тұрған құрсаудан сібектеп өту. Алысқа лақтыру.) Алысқа лақтыру</p> <p>(Шенбердегі өз орнын тауып сапқа қайта тұру және баяу қарқында (50-60 сек) жүгіру. Алысқа лақтыру. Гимнастикалық қабырға бойымен жоғары өрмелеу және түсу.)</p> <p>Алысқа лақтыру(таза ауада)</p> <p>(Шенбердегі өз орнын тауып сапқа қайта тұру және баяу қарқында (50-60 сек) жүгіру. Алысқа лақтыру. Допты педагогтан 1-1,5 м аракашықтыққа лақтыру.)</p> <p>Сапқа тұру, сан түзеу, сапқа қайта тұру. Бір-бірден сапқа тұру, бір-бірінің жанына сапқа және шенберге тұру.</p> <p>Екеуден, үшеуден бірінің артынан бірі қатарға тұру, бағыт бойынша түзету; оңға, солға бұрылу, орнында айналу; араларын алшақ ұстау және жақын тұру.</p> <p>Екеуден, үшеуден бірінің артынан бірі қатарға тұру, бағыт бойынша түзету; оңға, солға бұрылу, орнында айналу; араларын алшақ ұстау және жақын тұру.</p>	<p>I</p> <p>I</p> <p>I</p> <p>I</p> <p>I</p> <p>I</p> <p>I</p> <p>I</p> <p>I</p>
Барлығы:			I 14сағат