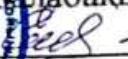


«Бекітемін»

Шығыс Қазақстан облысы білім басқармасы  
Өскемен қаласы бойынша білім бөлімінің  
«№ 24 «Ақын» балабақша-бөбекжайы»  
КМБЖ директоры  - Ж. Е. Смагулова

«02» \_\_\_\_\_ 2023 ж

## Тәрбиелеу – білім беру процесінің перспективалық жоспар

### «Еркетай» орта топбы (3 жас)

Дене тәрбиесінің жетекшісі: Сағанған А

Өскемен 2023-2024 ж

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

| № | Өтпелі тақырып | Апта тақырыбы              | Ұйымдастырылған оқу қызметінің тақырыбы   | Сағат саны |
|---|----------------|----------------------------|---|------------|
| I | «Қыркүйек»     | «Жүру, жүгіру»             | «Жүру, жүгіру»<br>(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<br>(сапта бірінің артынан бірі жүру және жүгіру. Қарама-қарсы отырып, аяқты алшақ ұстап допты домалату. 4-6 м арқашықтыққа еңбектеу)   | 1          |
|   |                |                            | Домалату. (таза ауада)<br>(сапта бірінің артынан бірі жүру және жүгіру. Қос аяқпен басты затқа тигізіп секіру. Қарама-қарсы отырып, аяқты алшақ ұстап допты домалату.)  | 1          |
|   |                | «Еңбектеу»                 | Еңбектеу<br>(сапта бірінің артынан бірі жүру және жүгіру. Қарама-қарсы отырып, аяқты алшақ ұстап допты домалату. «Жыланша» арасы алшақ тұрған заттар арасымен еңбектеу.)  | 1          |
|   |                |                            | Секіру.<br>(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)<br>(Екі аяқпен (2-3 рет жүрумен кезектестіре отырып, 10 рет секіру) секіруге үйрету. Үш дөңгелекті велосипед тебу)  | 1          |
|   |                | «Біздің табиғат бұрышымыз» | Тепе— теңдікті сақтау<br>(тізені жоғары көтеріп жүру және аяқтың ұшымен жүгіру. Қарама-қарсы отырып, аяқты алшақ ұстап допты домалату. Тепетеңдікті сақтай отырып, бір-бірінен 10 см қашықтықта орналасқан тақтай бойымен жүру) | 1          |
|   |                |                            | Секіру<br>(тізені жоғары көтеріп жүру және аяқтың ұшымен жүгіру. Тепетеңдікті сақтай отырып, бір-бірінен 10 см қашықтықта орналасқан тақтай бойымен жүру. 2-3 м қашықтыққа алға жылжи отырып секіру)                            | 1          |
|   |                |                            | Секіру (таза ауада)<br>(тізені жоғары көтеріп жүру және аяқтың ұшымен жүгіру. 2-3 м қашықтыққа алға жылжи отырып қос аяқпен секіру)   | 1          |
|   |                | «Лақтыру»                  | Лақтыру<br>(аралықты сақтай отырып жүру және жүгіру. 2-3 м қашықтыққа алға жылжи отырып секіру. Допты қақпадан асыра лақтыру).  | 1          |
|   |                |                            | Тепе- теңдікті сақтау.<br>(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)<br>(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.<br>(Тапсырманы орындай отырып, сапта бір-біреуден жүру және жүгіру. 2-3 м қашықтыққа алға жылжи отырып қос аяқпен секіру)   | 1   |   |
|   |              |  | Домалату<br>(тапсырманы орындай отырып, сапта бір-біреуден жүру және жүгіру. Қарама-қарсы отырып, аяқты алшақ ұстап допты домалату)  | 1   |   |
|   |              |  | Қос аяқпен секіру. (таза ауада)<br>(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<br>(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.<br>(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)<br>(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.<br>(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.<br>(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)<br>(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<br>(аралықты сақтай отырып жүру және жүгіру. 2-3 м қашықтыққа алға жылжи отырып секіру. Допты қақпадан асыра лақтыру)  | 1  |   |   |
|   |              | Тепе- теңдікті сақтау<br>(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)<br>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<br>(қол мен аяқ қозғалыстарын үйлестіріп жүру және жүгіру. Еңіс тақтай бойымен сырғанау. Екі қолмен жоғары бастан асыра лақтыру.) | 1 |

|  |                        |  |   |
|--|------------------------|--|---|
|  |                        | Доғамен еңбектеу<br>(қол мен аяқ қозғалыстарын үйлестіріп жүру және жүгіру. Допты екі қолмен көкірек тұсынан лақтыру. 40 см биіктіктегі доғамен еңбектеу )                   | 1 |
|  |                        | Доғамен еңбектеу(таза ауада)<br>(қол мен аяқ қозғалыстарын үйлестіріп жүру және жүгіру. 40 см биіктіктегі доғамен еңбектеу. Еңіс тақтай бойымен жүруде тепе-теңдікті сақтау) | 1 |
|  | «Лақтыру.<br>Сырғанау» | Лақтыру. Сырғанау<br>(сапқа бір-бірден, шеңберге шағын топпен қайта тұру. Екі қолмен жоғары бастан асыра лақтыру. Еңіс тақтай бойымен сырғанау)                              | 1 |
|  |                        | Ұзындыққа секіру<br>(сапқа бір-бірден, шеңберге шағын топпен қайта тұру. Тұрған орнынан ұзындыққа секіру. Допты жоғарыға лақтыру)  | 1 |
|  |                        | Еңбектеу(таза ауада)<br>(сапқа бір-бірден, шеңберге шағын топпен қайта тұру. Еңіс тақтай бойымен жүруде тепе-теңдікті сақтау. Тұрған орнынан ұзындыққа қос аяқпен секіру)    | 1 |
|  | «Еңбектеу»             | Еңбектеу<br>(шеңбер бойлап және тоқтап жүру және жүгіру. Допты жоғарыға лақтыру. Бөрененің үстімен еңбектеу)   | 1 |
|  |                        | Секіру<br>(шеңбер бойлап және тоқтап жүру және жүгіру. Бөрененің үстімен еңбектеу. Биіктігі 5-10 см заттан жерге секіру)   | 1 |
|  |                        | Секіру (таза ауада)<br>(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<br>(«Жыланша» заттарды айналып өтіп жүру және жүгіру. Еңіс тақтай бойымен еңбектеу. Еңіс тақтай бойымен жүруде тепе-теңдікті сақтау)                    | 1 |
|  |                        | Лақтырған допты қағып алу<br>(«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)<br>(«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<br>(қол ұстасып, арқаннан ұстап жүру және алаңның бір жағынан екінші жағына жүгіру. Орындық аяқтарының арасымен еңбектеу. Допты қақпадан асыра лақтыру)                   | 1                           |   |   |
|   |             |                         | Арқаннан ұстап жүру<br>(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)<br>(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<br>(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<br>(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)<br>(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<br>(жүрелеп жүру және «жыланша» жүгіру. Биіктігі 5-10 см заттан жерге секіру. Еңіс тақтай бойымен жүруде тепе-теңдікті сақтау)  | 1                           |   |   |
|   |             |                         | Допты тура нысанаға лақтыру<br>(жүрелеп жүру және «жыланша» жүгіру. Еңіс тақтай бойымен жүруде тепе-теңдікті сақтау. Допты тура нысанаға лақтыру)  | 1                           |   |   |
|   |             |                         | Допты тура нысанаға лақтыру (таза ауада)<br>(жүрелеп жүру және «жыланша» жүгіру. Еңіс тақтай бойымен жүруде тепе-теңдікті сақтау. Лақтырған допты қағып алу)                                     | 1                           |   |   |
|   |             | «Қош келдің, Жаңа жыл!» | Жүгіру<br>(бұрылып жүру және алаңның бір жағынан екінші жағына жүгіру. Лақтырған допты қағып алу. Еңіс тақтай бойымен жүруде тепе-теңдікті сақтау)   | 1                           |   |   |
|   |             |                         | Бөрененің үстімен еңбектеу<br>(бұрылып жүру және алаңның бір жағынан екінші жағына жүгіру. Еңіс тақтай бойымен жүруде тепе-теңдікті сақтау. Бөрененің үстімен еңбектеу)                          | 1                           |   |   |
|   |             |                         | Жүгіру (таза ауада)<br>(бұрылып жүру және алаңның бір жағынан екінші жағына жүгіру. Бөрененің үстімен еңбектеу)  | 1                           |   |   |
|   |             | 5                       | «Қаңтар»   | « Аңдардың қысқы тіршілігі» | Лақтырған допты қағып алу<br>(төбешікке шығып және одан түсіп саппен жүру және тұтас топпен сапқа қайта тұру. Бөрененің үстімен еңбектеу. Лақтырған допты қағып алу ) | 1 |
|   |             |                         |  |                             | Сапқа тұру.<br>(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)<br>(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 |
|   |                | <b>«Бөрененің үстімен еңбектеу»</b>            | Бөрененің үстімен еңбектеу<br>(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.<br>(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.<br>(таза ауада)<br>(қол ұстасып, арқаннан ұстап жүру және алаңның бір жағынан екінші жағына жүгіру. Орындық аяқтарының арасымен еңбектеу. Допты көлденең нысанаға лақтыру)                          | 1 |
|   |                | <b>«Тепе- теңдікті сақтау»</b>                 | Тепе- теңдікті сақтау<br>(«Жыланша» заттарды айналып өтіп жүру және жүгіру. Бөрененің үстімен еңбектеу. Еңіс тақтай бойымен жүруде тепе-теңдікті сақтау )  | 1 |
|   |                |  | Допты екі қолмен лақтыру<br>(«Жыланша» заттарды айналып өтіп жүру және жүгіру. Еңіс тақтай бойымен жүруде тепетендікті сақтау. Допты екі қолмен жоғарыға лақтыру.)   | 1 |
|   |                |  | Лақтыру. Секіру ((таза ауада)<br>(«Жыланша» заттарды айналып өтіп жүру және жүгіру. Допты екі қолмен жоғарыға лақтыру. Биіктігі 5-10 см заттан жерге секіру.)  | 1 |
|   |                | <b>«Биіктігі 5-10 см заттан жерге секіру.»</b> | Биіктігі 5-10 см заттан жерге секіру.<br>(Нық қадаммен алға жүру және түрлі бағытта жүгіру. Биіктігі 5-10 см заттан жерге секіру. Көлденең нысанаға лақтыру)   | 1 |
|   |                |  | Бір аяқтан бір аяққа секіру<br>(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)<br>(Нық қадаммен алға жүру және түрлі бағытта жүгіру. Көлденең нысанаға лақтыру Бір аяқтан бір аяққа секіру.)   | 1 |
| 6 | <b>«Ақпан»</b> | <b>«Жылдам (10-20м) жүгіру»</b>                | Жылдам (10-20м) жүгіру<br>(Нық қадаммен артқа жүру және жылдам (10-20м) жүгіру. Еденде тігінен тұрған құрсаудан еңбектеп өту. Тура секіру.)  | 1 |
|   |                |  | Бір аяқтан бір аяққа секіру.<br>(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)<br>(Нық қадаммен артқа жүру және жылдам (10-20м) жүгіру. Бір аяқтан бір аяққа секіру Тура жолмен жүруде тепе-теңдікті сақтау.)   | 1 |
|   |                | <b>«Алысқа лақтыру»</b>                        | Алысқа лақтыру<br>(Нық қадаммен алға жүру және түрлі бағытта жүгіру. Еденде тігінен тұрған құрсаудан еңбектеп өту.   | 1 |

|   |                 |  |  |   |
|---|-----------------|--|--|---|
|   |                 |  | Алысқа лақтыру)  |   |
|   |                 |  | Көденең нысанаға лақтыру<br>(Нық қадаммен алға жүру және түрлі бағытта жүгіру.<br>Көденең нысанаға лақтыру. Еденде тігінен тұрған<br>құрсаудан еңбектеп өту)   | 1 |
|   |                 |  | Көденең нысанаға лақтыру (таза ауада)<br>(Нық қадаммен алға жүру және түрлі бағытта жүгіру.<br>Бір аяқтан бір аяққа секіру. Көденең нысанаға<br>лақтыру. )   | 1 |
|   |                 | <i>«Биіктігі 5-10 см<br/>заттан жерге<br/>секіру»</i>    | Биіктігі 5-10 см заттан жерге секіру<br>(Нық қадаммен артқа жүру және жылдам (10-20м)<br>жүгіру. Еденде тігінен тұрған құрсаудан еңбектеп<br>өту. Биіктігі 5-10 см заттан жерге секіру)  | 1 |
|   |                 |  | Тура жолмен жүруде тепе-теңдікті сақтау.<br>(Нық қадаммен артқа жүру және жылдам (10-20м)<br>жүгіру. Тура жолмен жүруде тепе-теңдікті сақтау.<br>Еденде тігінен тұрған құрсаудан еңбектеп өту.)  | 1 |
|   |                 |  | Тура жолмен жүруде тепе-теңдікті сақтау. (таза<br>ауада)<br>(Нық қадаммен артқа жүру және жылдам (10-20м)<br>жүгіру. Алысқа лақтыру. Тура жолмен жүруде тепе-<br>теңдікті сақтау).   | 1 |
|   |                 |  |  |   |
| 7 | <i>«Наурыз»</i> | <i>«Гимнастикалық<br/>қабырғамен<br/>өрмелеу»</i>        | Гимнастикалық қабырғамен өрмелеу<br>(Шеңбердегі өз орнын тауып сапқа қайта тұру және<br>баяу қарқында (50-60 сек) жүгіру. Тура нысанаға оң<br>қолмен лақтыру. Гимнастикалық қабырға бойымен<br>жоғары өрмелеу және түсу )                | 1 |
|   |                 |  | Қос аяқпен аяқтарды қосып қойып секіру<br>(Шеңбердегі өз орнын тауып сапқа қайта тұру және<br>баяу қарқында (50-60 сек) жүгіру. Гимнастикалық<br>қабырға бойымен жоғары өрмелеу және түсу. Қос<br>аяқпен аяқтарды қосып қойып секіру)    | 1 |
|   |                 |  | Қос аяқпен аяқтарды қосып қойып секіру<br>(таза ауада)<br>(Шеңбердегі өз орнын тауып сапқа қайта тұру және<br>баяу қарқында (50-60 сек) жүгіру. Қос аяқпен<br>аяқтарды қосып қойып секіру .Тура нысанаға оң<br>қолмен лақтыру.           | 1 |
|   |                 | <i>«Біздің салт -<br/>дәстүріміз»</i>                    | Арқан бойымен жүру кезінде тепетендікті сақтау.<br>(Өз бетінше сапқа тұру және тізені жоғары көтеріп<br>жүру. Тура нысанаға сол қолмен лақтыру)  | 1 |
|   |                 |  | Гимнастикалық қабырға бойымен жоғары өрмелеу<br>және түсу<br>(Өз бетінше сапқа тұру және тізені жоғары көтеріп<br>жүру. Гимнастикалық қабырға бойымен жоғары<br>өрмелеу және түсу. Тура нысанаға сол қолмен<br>лақтыру)                  | 1 |
|   |                 |  | Гимнастикалық қабырға бойымен жоғары өрмелеу<br>және түсу (таза ауада)<br>(Өз бетінше сапқа тұру және тізені жоғары көтеріп<br>жүру. Тура нысанаға оң қолмен лақтыру.<br>Гимнастикалық қабырға бойымен жоғары өрмелеу<br>және түсу)      | 1 |
|   |                 | <i>«Қос аяқпен<br/>аяқтарды алысқа<br/>қойып секіру»</i> | Қос аяқпен аяқтарды алысқа қойып секіру<br>(Шеңбердегі өз орнын тауып сапқа қайта тұру және<br>баяу қарқында (50-60 сек) жүгіру. Гимнастикалық<br>қабырға бойымен жоғары өрмелеу және түсу. Қос<br>аяқпен аяқтарды алысқа 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                              |   |   |
|   |                | <i>«Допты педагогтан 1-1,5 м арақашықтыққа лақтыру»</i> | 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)<br>(Нық қадаммен алға және артқа жүру. Қос аяқпен аяқтарды алшақ қойып секіру. Оң және сол қолмен тік нысанаға көздеп лақтыру)                                     | 1                              |   |   |
| 8 | <i>«Сәуір»</i> | <i>«15-20 см биіктен секіру»</i>                        | 15-20 см биіктен секіру.<br>(Өз бетінше сапқа тұру және тізені жоғары көтеріп жүру. Допты педагогтан 1-1,5 м арақашықтыққа лақтыру. 15-20 см биіктен секіру)   | 1                              |   |   |
|   |                |   | Үлкен допты екі қолмен арқаннан, тордан асыра лақтыру<br>(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)<br>(Өз бетінше сапқа тұру және тізені жоғары көтеріп жүру. Үлкен допты екі қолмен арқаннан, тордан асыра лақтыру)   | 1                              |   |   |
|   |                |   |  | <i>«Коктемгі ағаштар»</i>      | 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 |
|   |                |   |  |                                | 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)<br>(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 |
|   |                |   |  | <i>«Өз бетінше сапқа тұру»</i> | Өз бетінше сапқа тұру<br>(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 |
|   |                |   |  |                                | Қос аяқпен аяқтарды алшақ қойып секіру.<br>(Өз бетінше сапқа тұру және тізені жоғары көтеріп  | 1 |

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

|                 |   |   |          |
|-----------------|---|---|----------|
|                 |   | Допты педагогтан 1-1,5 м арақашықтыққа лақтыру<br>(таза ауада)<br>(Нық қадаммен алға және артқа жүру. Допты педагогтан 1-1,5 м арақашықтыққа лақтыру<br>Гимнастикалық қабырға бойымен жоғары өрмелеу және түсу) | 1        |
|                 | <i>«Баяу қарқында<br/>(50-60 сек)<br/>жүгіру»</i> | Баяу қарқында (50-60 сек) жүгіру.<br>(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<br>(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)<br>(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        |
|                 |   |   |          |
| <b>Барлығы:</b> |   |   | 114сағат |