

Келісілді
«Ертостіе» балабақшасы МКҚК
әдіскері
Байгонова А.Х.

Бекітемін
«Ертостіе» балабақшасы МКҚК
менгерушісі
Ержанова Т.М.
«07» 09 2023ж.



Дене шынықтыру нұсқаушысының 2023-2024 оқу жылына
арналған перспективалық жоспары
(ересек жас)

Перспективный план инструктора по физической культуре
на 2023-2024 учебный год
(старший возраст)

Көкшетау қаласы

**Мектепке дейінгі тәрбие мен оқытудың үлгілік оқу жоспары және
Мектепке дейінгі тәрбие мен оқытудың үлгілік оқу бағдарламасы негізінде
2023-2024 оқу жылына арналған ұйымдастырылған қызметтің
перспективалық жоспары**

Білім беру ұйымы: «Ақмола облысы білім басқармасының Көкшетау қаласы бойынша білім бөлімінің жанындағы Көкшетау қаласының «Ертөстік» балабақшасы» МКҚК

Топ: № 2 «Аққулар»

Жасы: 4 жастағы балалар

Жоспардың қай кезеңге жасалды: 2023-2024 оқу жылы

Денешынықтыру нұсқаушысы: Омурзаков Б.Ж

Айы	Ұйымдастырылған іс-әрекет	Ұйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері
Қыркүйек	Дене шынықтыру	<p>Жалпы дамытушы жаттығулар. Аяққа арналған жаттығулар: аяқтың ұшына көтерілу, аяқты алға қарай қою, аяқты жан-жаққа, артқа қою; қолдарды алға созып, жартылай отыру, тізені қолмен ұстап, басты төмен иіп, кезекпен тізені бүгіп, аяқты көтеру; отырып құм салынған қапшықтарды аяқтың бақайларымен қысып ұстау, таяқтың, білікшенің (диаметрі 6-8 сантиметр) бойымен қосалқы қадаммен жүру</p> <p>Негізгі қимылдар.</p> <p>Жүру. Жүру. Сапта бір-бірлеп жүру, жүруді жүгірумен, секірумен, басқа қимылдармен кезектестіру. Аяқтың ұшымен көтерілу; екі аяқты кезекпен алға өкшемен жүру. Жалаң аяқ жүру</p> <p>Жүгіру. Жүру, қол мен аяқ қимылын үйлестіру, бой түзулігін дұрыс сақтау, кіші және үлкен қадаммен жүгіру. Жүру бой түзулігін дұрыс сақтау, сапта бір-бірлеп, түрлі бағытта жүгіру. Түрлі тапсырмалармен жүгіру. 1–1,5 минут ішінде баяу қарқынмен үздіксіз жүгіру; түрлі бағытта жүгіру Түрлі бағытта жүгіру. Аяқтың ұшымен көтерілу; екі аяқты кезекпен алға өкшемен жүру. 1–1,5 минут ішінде баяу қарқынмен үздіксіз жүгіру</p> <p>Секіру. 2–3 метрлік қашықтықта алға ұмтыла қос аяқпен секіру. 2–3 метрлік қашықтықта алға ұмтыла қос аяқпен секіру. Бір орында оңға, солға бұрылып секіру Бір орында оңға, солға бұрылып секіру–5 сызық арқылы орнынан ұзындыққа секіру 20–25 см биіктікке секіру. Бір аяқпен секіру (шамамен 4–5 рет оң және сол аяқпен). Қысқа секіртпемен секіру (демалу үзілістері бар 2–3 реттен 10 секіру</p> <p>Лақтыру, қағып алу домалату. Заттар арасымен доптарды, құрсауларды домалату. Допты бір-біріне төменнен лақтыру және қағып алу (1,5 м қашықтықта), Допты екі қолымен бастан асыра кедергі арқылы лақтыру (2 м қашықтықтан Алысқа дәлдеп лақтыру (3,5–6,5 м кем емес). Оң және сол қолымен көлденең нысанаға (2–2,5 м қашықтықтан) нысанаға дәлдеп лақтыру.</p> <p>Тепе-теңдікті сақтау. Сызықтар арасымен (15 см арақашықтық), сызықпен, арқанмен тепе-теңдік сақтап жүру. Сызықтар арасымен (15 см арақашықтық), сызықпен, арқанмен тепе теңдік сақтап жүру.</p> <p>Еңбектеу, өрмелеу. 8 м дейінгі қашықтықта заттар арасымен тура бағыт бойынша төрттағандап еңбектеу, Табан мен алақанға сүйеніп төрт тағандап еңбектеу. 50 см жоғары көтерілген арқанның астынан оң және сол бүйірмен алға еңбектеп кіру.</p> <p>Спорттық жаттығулар. Футбол. Берілген бағытта допты домалату</p> <p>Дербес қимыл белсенділігі. Тыныс алу жолдарын шынықтыру,</p> <p>Сапқа тұру. Сапта бір-бірлеп жүру Сапта бір-бірлеп жүру. Сапқа тұру, сапқа құрылымын өзгертіп қайта тұру Қатарға екеуден, үшеуден тұрып, сапты қайтадан құру. Қатарға бір- бірден сапқа тұру</p>

Қазан	Дене шынықтыру	<p>Жалпы дамытушы жаттығулар. Кеудеге арналған жаттығулар: допты бір-біріне басынан жоғары (артқа және алға) беру, жан-жаққа (солға- оңға) бұрылу; солға, оңға бұрылу (отырған қалыпта); аяқты көтеру және түсіру, аяқтарды қозғалту (шалқасынан жатқан қалыпта); аяқты бүгу және созу (бірге және кезекпен), шалқасынан жатқан қалыптан бұрылып, етпетінен жату және керісінше; иықтарды жоғары көтеріп, қолды жанжаққа созып еңкею (етпетінен жатқан қалыпта).</p> <p>Негізгі қимылдар.</p> <p>Жүру.Өкшемен, аяқтың сыртқы қырымен жүру. Бағытты және қарқынды өзгертіп жүру. Қол мен аяқ қимылдарын үйлестіріп жүру.</p> <p>Жүгіру. . Сапта бір-бірден жүру, жүруді жүгірумен алмастыру. Түрлі тапсырмаларды орындай отырып жүгіру</p> <p>Секіру. Бір орында тұрып, қос аяқпен секіру. Бір орында тұрып, оңға, солға бұрылып секіру. Аяқты бірге, алшақ қойып секіру. 2–3 метр қашықтыққа алға ұмтылып қос аяқпен секіру. 20–25 см биіктіктен секіру Орнынан ұзындыққа (шамамен 70 см) секіру.</p> <p>Лақтыру,қағып алу домалату. Заттардың арасымен доптарды домалату. Құрсауларды бір-біріне домалату. Заттардың арасымен доптарды домалатып жүру. Заттарды қашықтыққа лақтыру (3,5–6,5 м кем емес). Допты бір-біріне төменнен және бастан асыра лақтыру (1,5 м қашықтықта). Допты жоғары лақтыру және екі қолымен қағып алу (қатарынан 3–4 рет).</p> <p>Тепе-теңдікті сақтау. Сызықтардың арасымен (арақашықтығы 15 см) жүру, Қолды екі жаққа созып, басқа қапшық қойып жүру Гимнастикалық скамейканың үстінен тепе-теңдік сақтап жүру Сызықтардың арасымен тепе-теңдік сақтап жүру. .Сызықтардың арасымен (арақашықтығы 15 см) жүру Арқанның үстінен теп-теңдік сақтап жүру. Гимнастикалық скамейканың үстінен тепе-теңдік сақтап жүру</p> <p>Еңбектеу,өрмелеу. 10 м-ге дейінгі қашықтықта заттардың арасымен тура бағыт бойынша еңбектеу Құрсаудан еңбектеп өту.(4-5 Гимнастикалық қабырғаға жоғары-төмен ауыспалы қадаммен өрмелеу.Көлбеу тақтай бойымен төрттағандап еңбектеу. Гимнастикалық скамейка бойымен қолдарымен тартылып, алға қарай еңбектеу. Көлбеу тақтай бойымен төрттағандап еңбектеу. Табан мен алақанға сүйеніп, төрт тағандап еңбектеу.10 м-ге дейінгі қашықтықта заттардың арасымен тура бағыт бойынша еңбектеу. Табан мен алақанға сүйеніп, төрт тағандап еңбектеу.</p> <p>Сапқа тұру. Бір-бірден сапқа тұру. Бір-бірінің жанына сапқа және шеңберге тұру. Екеуден, үшеуден бірінің артынан бірі қатарға тұру.</p>
-------	----------------	--

Қараша	Дене шынықтыру	<p>Жалпы дамытушы жаттығулар. Аяққа арналған жаттығулар: аяқтың ұшына көтерілу, аяқты алға қарай қою, аяқты жан-жаққа, артқа қою; қолдарды алға созып, жартылай отыру, тізені қолмен ұстап, басты төмен иіп, кезекпен тізені бүгіп, аяқты көтеру; отырып құм салынған қапшықтарды аяқтың бақайларымен қысып ұстау, таяқтың, білікшенің (диаметрі 6-8 сантиметр) бойымен қосалқы қадаммен жүру</p> <p>Негізгі қимылдар.</p> <p>Жүру. Адымдап жан-жаққа қосалқы қадаммен (оңға және солға) жүру. Жүруді жүгірумен, секірумен алмастырып жүру. Қол мен аяқ қимылдарын үйлестіріп жүру. Түрлі тапсырмаларды орындай отырып жүгіру. Өкшемен, аяқтың сыртқы қырымен жүру Аяқтың ұшымен көтерілу; екі аяқты кезекпен алға өкшемен жүру</p> <p>Жүгіру. Адымдап жүгіру Бағытты және қарқынды өзгертіп жүру, шеңбер бойымен жүгіру. Түрлі тапсырмаларды орындай отырып жүгіру. Шапшаң және баяу қарқынмен жүгіру1–1,5 минут ішінде баяу қарқынмен жүгіру</p> <p>Секіру. 2–3 метр қашықтыққа алға ұмтылып қос аяқпен секіру. бұрылып секіру. Бір аяқпен (оң және сол аяқты алмастыру) секіру. 4–5 сызықтан аттап (сызықтардың арақашықтығы 40–50 сантиметр) секіру. 20–25 сантиметр биіктіктен секіру. Қысқа секіргішпен секіру Қысқа секіргішпен секіру1,5 минут ішінде баяу қарқынмен үздіксіз жүгіру; 20–25 см биіктікке секіру.</p> <p>Лақтыру,қағып алу домалату Заттардың арасымен доптарды домалату. Заттарды қашықтыққа лақтыру (3,5–6,5 метрден кем емес) Допты кедергілер арқылы бастан асыра екі қолымен және бір қолымен лақтыру (2 метр қашықтықтан). 1,5 метр қашықтықта тігінен қойылған (нысана ортасының биіктігі 1,5 метр) нысанаға лақтыру. Допты бір-біріне төменнен лақтыру және қағып алу (1,5 м қашықтықта). Алысқа дәлдеп лақтыру (3,5–6,5 м кем емес).</p> <p>Тепе-теңдікті сақтау. Бөрененің бойымен жүру тепе-теңдік сақтап жүру. Заттардан аттап өту тепе-теңдік.сақтап. Көлбеу тақтай бойымен (ені 2 сантиметр) тепе-теңдік сақтап жүру. Бөрене және гимнастикалық скамейкадан аттап өту Оң және сол қолымен көлденең қойылған нысанаға (2–2,5 метр қашықтықтан) лақтыру. Қолдарды әртүрлі қалыпта ұстап тепе-теңдік сақтап жүру Еденнен 20 – 25 сантиметр жоғары қойылған сатының таяқшаларынан тепе-теңдік сақтап жүру.</p> <p>Еңбектеу,өрмелеу. 50 сантиметр биіктікте ілінген арқанның астынан еңбектеу.</p> <p>.Сапқа тұру. Сапта бір-бірден жүру, Екеуден, үшеуден бірінің артынан бірі қатарға тұру. Екеуден, үшеуден бірінің артынан бірі қатарға тұру,</p>
--------	----------------	--

Желтоқсан	Дене шынықтыру	<p>Жалпы дамытушы жаттығулар. Аяққа арналған жаттығулар: аяқтың ұшына көтерілу, аяқты алға қарай қою, аяқты жан-жаққа, артқа қою; қолдарды алға созып, жартылай отыру, тізені қолмен ұстап, басты төмен иіп, кезекпен тізені бүгіп, аяқты көтеру; отырып құм салынған қапшықтарды аяқтың бақайларымен қысып ұстау, таяқтың, білікшенің (диаметрі 6-8 сантиметр) бойымен қосалқы қадаммен жүру</p> <p>Негізгі қимылдар.</p> <p>Жүру. Бағытты және қарқынды өзгертіп жүру Жүруді жүгірумен, секірумен алмастырып жүру. Бағытты және қарқынды өзгертіп жүру Өкшемен, аяқтың сыртқы қырымен жүру</p> <p>Жүгіру. Аяқтың ұшымен, тізені жоғары көтеріп жүгіру</p> <p>Секіру. Бір орында тұрып, қос аяқпен секіру. Бір орында тұрып, қос аяқпен секіру. Бір орында тұрып, оңға, солға бұрылып секіру. Бір орында тұрып, қос аяқпен секіру.</p> <p>Лақтыру, қағып алу домалату Допты екі қолымен бастан асыра кедергі арқылы лақтыру (2 м қашықтықтан). Заттардың арасымен доптарды домалату. Құрсауларды бір-біріне домалату.</p> <p>Тепе-теңдікті сақтау. Қолды екі жаққа созып, басқа қапшық қойып жүру. Сызықтардың арасымен (арақашықтығы 15 см) жүру, Қолды екі жаққа созып, басқа қапшық қойып жүру. Гимнастикалық скамейканың үстінен тепе-теңдік сақтап жүру Сызықтардың арасымен тепе-теңдік сақтап жүру. Сызықтардың арасымен (арақашықтығы 15 см) жүру,</p> <p>Еңбектеу, өрмелеу. Құрсаудан еңбектеп өту.(4-5) 10 м-ге дейінгі қашықтықта заттардың арасымен тура бағыт бойынша еңбектеу. Гимнастикалық скамейка бойымен қолдарымен тартылып, алға қарай еңбектеу. 10 м-ге дейінгі қашықтықта заттардың арасымен тура бағыт бойынша еңбектеу. Құрсаудан еңбектеп өту.(4-5)</p> <p>Спорттық жаттығулар. Шанамен төбешікке көтерілу,. Бір-бірін сырғанату шанамен. Төбешіктен түскенде шанамен тежеу. Шанамен сырғанау: төбешіктен сырғанау.</p> <p>.Сапқа тұру. .Сапта бір-бірлеп жүру</p>
-----------	----------------	---

Қаңтар	Дене шынықтыру	<p>Жалпы дамытушы жаттығулар. Кеудеге арналған жаттығулар. Екі қолды белге қойып, оңға-солға бұрылу (жылдам және бір қалыпты). Оңға, солға еңкею, шалқаю. Тұрған қалыпта екі аяқ бірге (алшак), алға еңкейіп, қолдың саусақтарын аяқтың ұшына жеткізіп, заттарды қою және жоғары көтеру. Тізерлеп отырып, допты өзінен айналдыра домалату.</p> <p>Негізгі қимылдар.</p> <p>Жүру. Қол мен аяқ қимылдарын үйлестіріп жүру. Бағытты және қарқынды өзгертіп жүру</p> <p>Жүгіру. Аяқтың ұшымен, тізені жоғары көтеріп жүгіру Сапта бір-бірлеп, түрлі бағытта жүгіру. жүруді жүгірумен, секірумен алмастыру.</p> <p>Секіру. Бір аяқпен (оң және сол аяқты алмастыру) секіру. 4–5 сызықтан аттап (сызықтардың арақашықтығы 40–50 сантиметр) секіру Бір орында тұрып, қос аяқпен секіру.</p> <p>Лақтыру,қағып алу домалату. Заттардың арасымен доптарды домалату. Заттардың арасымен доптарды домалату. Заттардың арасымен доптарды домалату. Заттарды қашықтыққа лақтыру (3,5–6,5 метрден кем емес),. аттардың арасымен доптарды домалату</p> <p>Тепе-теңдікті сақтау. Сызықтардың арасымен (арақашықтығы 15 см) жүру, Қолды екі жаққа созып, басқа қапшық қойып жүру.</p> <p>Гимнастикалық скамейканың үстінен тепе-теңдік сақтап жүру</p> <p>Еңбектеу,өрмелеу. Көлбеу тақтай бойымен төрттағандап еңбектеу 10 м-ге дейінгі қашықтықта заттардың арасымен тура бағыт бойынша еңбектеу. Құрсаудан еңбектеп өту.(4-5) Гимнастикалық скамейка бойымен қолдарымен тартылып, алға қарай еңбектеу.</p> <p>Спорттық жаттығулар. Шанамен сырғанау: төбешіктен сырғанау Бір-бірін сырғанату шанамен. Шанамен сырғанау: төбешіктен сырғанау.Бір-бірін сырғанату. Шанамен төбешікке көтерілу,. Бір-бірін сырғанату. Шанамен төбешікке көтерілу Төбешіктен түскенде тежеу. Мұз жолмен өз бетінше сырғанау.</p> <p>Дербес қимыл белсенділігі. Ауа-райының жағдайларын ескеріп, таза ауада балалардың қимылдарды орындауы үшін жағдайлар жасау.</p> <p>Сапқа тұру. Жүру бой түзулігін дұрыс сақтау Екеуден, үшеуден бірінің артынан бірі қатарға тұру Сапта бір-бірлеп жүру,</p>
--------	----------------	---

Ақпан	Дене шынықтыру	<p>Жалпы дамытушы жаттығулар. Аяққа арналған жаттығулар. Аяқтың ұшына көтерілу және тұру. Екі аяқты кезекпен алға қою, алдымен өкшені, содан кейін аяқтың ұшын қою, тарсылдату. Қатарынан 4-5 рет жартылай отыру. Екі қолды белге қойып, екі жаққа созып, отыру. Тізені бүгу, алға созу, қайтадан бүгу және түсіру. Аяқтың ұшын созу, өкшені айналдыру.</p> <p>Негізгі қимылдар.</p> <p>Жүру. Бағытты және қарқынды өзгертіп жүру. Допты екі қолымен бастан асыра кедергі арқылы лақтыру (2 м қашықтықтан). Қолды екі жаққа созып, басқа қапшық қойып жүру . Сапта бір-бірлеп жүру, жүруді жүгірумен, секірумен алмастыру.. Бағытты және қарқынды өзгертіп жүру. Өкшемен, аяқтың сыртқы қырымен жүру</p> <p>Жүгіру. Аяқтың ұшымен, тізені жоғары көтеріп жүгіру..</p> <p>Секіру. Бір орында тұрып, қос аяқпен секіру. Бір орында тұрып, қос аяқпен секіру. Құрсаудан еңбектеп өту.(4-5) Бір орында тұрып, қос аяқпен секіру.</p> <p>Лақтыру,қағып алу домалату. Допты екі қолымен бастан асыра кедергі арқылы лақтыру (2 м қашықтықтан). Заттардың арасымен доптарды домалату. Заттардың арасымен доптарды домалату</p> <p>Тепе-теңдікті сақтау. . Гимнастикалық скамейканың үстінен тепе-теңдік сақтап жүру. Сызықтардың арасымен (арақашықтығы 15 см) жүру, Гимнастикалық скамейканың үстінен тепе-теңдік сақтап жүру. Сызықтардың арасымен тепе-теңдік сақтап жүру.</p> <p>Еңбектеу,өрмелеу. Құрсаудан еңбектеп өту.(4-5). 10 м-ге дейінгі қашықтықта заттардың арасымен тура бағыт бойынша еңбектеу. . Құрсаудан еңбектеп өту.(4-5) Гимнастикалық скамейка бойымен қолдарымен тартылып, алға қарай еңбектеу. 10 м-ге дейінгі қашықтықта заттардың арасымен тура бағыт бойынша еңбектеу.</p> <p>Спорттық жаттығулар. Шанамен сырғанау: төбешіктен сырғанау.Бір-бірін сырғанату. Шанамен төбешікке көтерілу,. Төбешіктен түскенде тежеу. Мұз жолмен өз бетінше сырғанау. Бір-бірін сырғанату. Шанамен төбешікке көтерілу</p> <p>Дербес қимыл белсенділігі. Ауа-райының жағдайларын ескеріп, таза ауада балалардың қимылдарды орындауы үшін жағдайлар жасау</p> <p>Сапқа тұру.</p>
-------	----------------	--

Наурыз	Дене шынықтыру	<p>Жалпы дамытушы жаттығулар. Аяққа арналған жаттығулар: аяқтың ұшына көтерілу, қолды алға созып, жартылай отырып-тұру (2-3 рет); қолды тізеге қойып отырып-тұру; аяқтың ұшымен ұсақ заттарды жылжыту.</p> <p>Негізгі қимылдар.</p> <p>Жүру. Аяқтың ұшымен, аяқтың ішкі және сыртқы қырымен жүру. Белгі бойынша басқа бағытқа бұрылып жүру. Әртүрлі қарқында секіргіштен аттап жүру. Тізені жоғары көтеріп жүру.</p> <p>Жүгіру. Белгіленген жерге дейін жылдамдыққа (ұзындығы 20 м) жүгіру.</p> <p>Тепе-теңдік сақтау. Тепе-теңдік сақтап заттардан аттап жүру. Заттардан аттап тепе-теңдік сақтап жүру. Гимнастикалық скамейка бойымен жүру</p> <p>Еңбектеу, өрмелеу. Иықтары мен тізелеріне сүйене отырып, етпетімен өрмелеу. Төрттағандап еңбектеу (арақашықтығы 3-4 метр). Иықтары мен тізелеріне сүйене отырып, етпетімен өрмелеу. Гимнастикалық қабырғамен өрмелеу және бір гимнастикалық қабырғадан екіншісіне ауысып өрмелеу.</p> <p>Секіру. Орнынан ұзындыққа (шамамен 70 сантиметр), қысқа секіргішпен секіру. Алға айналдыра отырып, ұзын және қысқа секіргіштен секіру. Арқаннан секіру. Бір аяқпен және қос аяқпен құрсаудан құрсауға секіру. Алға айналдыра отырып, ұзын және қысқа секіргіштен секіру. Бір орында тұрып биіктікке секіру (6-8 метр)</p> <p>Лақтыру, қағып алу домалату. Құрсауларды бір-біріне домалату. Допты екі қолымен бір-біріне (арақашықтығы 1,5–2 м) басынан асыра лақтыру. Допты оң және сол қолмен алып жүруге жаттықтыру. Допты қабырғаға лақтыру және екі қолымен қағып алу. Допты жоғары, жіптің үстінен лақтыру және екі қолымен қағып алу. Допты екі қолымен бір-біріне (арақашықтығы 1,5–2 м) басынан асыра лақтыру. Допты қабырғаға лақтыру және екі қолымен қағып алу.</p> <p>Қимылды ойын. Ұлттық қимылды ойындар. Ұлттық қимылды ойындар.</p> <p>Спорттық ойындар. Баскетбол элементтері. Кеуде тұсынан екі қолымен допты бір-біріне лақтыру.</p> <p>Сапқа тұру. Екеуден, үшеуден бірінің артынан бірі қатарға тұру</p>
--------	----------------	---

Жалпы дамытушы жаттығулар. Кеудеге арналған жаттығулар. Екі қолды белге қойып, оңға-солға бұрылу (жылдам және бір қалыпты). Оңға, солға еңкею, шалқаю. Тұрған қалыпта екі аяқ бірге (алшак), алға еңкейіп, қолдың саусақтарын аяқтың ұшына жеткізіп, заттарды қою және жоғары көтеру. Тізерлеп отырып, допты өзінен айналдыра домалату. Бір аяқты жоғары көтеріп, жоғары көтерілген аяқтың астынан затты бір қолдан екінші қолға беру. Отырған қалыпта екі аяқты жоғары көтеру, бұғу және жазу, төмен түсіру. Екі аяқты айқастырып, отыру және тұру

Негізгі қимылдар.

Жүру. Бағытты және қарқынды өзгертіп жүру. Өкшемен, аяқтың сыртқы қырымен жүру. Сапта бір-бірден жүру, жүруді жүгірумен алмастыру. . Бағытты және қарқынды өзгертіп жүру. Қол мен аяқ қимылдарын үйлестіріп жүру. Қолдарды әртүрлі қалыпта ұстап тепе-теңдік сақтап жүру, Өкшемен, аяқтың сыртқы қырымен жүру, Аяқтың ұшымен көтерілу; екі аяқты кезекпен алға өкшемен жүру. 20–25 см биіктікке секіру. Алысқа дәлдеп лақтыру (3,5–6,5 м кем емес).

Жүгіру. Шеңбер бойымен жүгіру. Шапшаң және баяу қарқынмен жүгіру. 1–1,5 минут ішінде баяу қарқынмен жүгіру

Секіру. Бір орында тұрып, оңға, солға бұрылып секіру. Бір орында тұрып, қос аяқпен секіру. Бір орында тұрып, оңға, солға бұрылып секіру. Бір аяқпен (оң және сол аяқты алмастыру) секіру. 4–5

сызықтан аттап (сызықтардың арақашықтығы 40–50 сантиметр) секіру

Лақтыру, қағып алу домалату. Заттардың арасымен доптарды домалату. Құрсауларды бір-біріне домалату. Заттардың арасымен доптарды домалату. Заттарды қашықтыққа лақтыру (3,5–6,5 метрден кем емес), 1,5 метр қашықтықта тігінен қойылған (нысана ортасының биіктігі 1,5 метр) нысанаға лақтыру. Допты бір-біріне төменнен лақтыру және қағып алу (1,5 м қашықтықта). Алысқа дәлдеп лақтыру (3,5–6,5 м кем емес).

Тепе-теңдікті сақтау. Гимнастикалық скамейканың үстінен тепе-теңдік сақтап жүру. Сызықтардың арасымен тепе-теңдік сақтап жүру.. Сызықтардың арасымен (арақашықтығы 15 см) жүру, Қолды екі жаққа созып, басқа қапшық қойып жүру. Бөрене және гимнастикалық скамейкадан аттап өту. Еденнен 20 – 25 сантиметр жоғары қойылған сатының таяқшаларынан тепе-теңдік сақтап жүру

Еңбектеу, өрмелеу. Гимнастикалық скамейка бойымен қолдарымен тартылып, алға қарай еңбектеу. Көлбеу тақтай бойымен төрттағандап еңбектеу. Табан мен алақанға сүйеніп, төрт тағандап еңбектеу. 10 м-ге дейінгі қашықтықта заттардың арасымен тура бағыт бойынша еңбектеу. Құрсаудан еңбектеп өту.(4-5) Гимнастикалық қабырғаға жоғары-төмен ауыспалы қадаммен өрмелеу. Көлбеу тақтай бойымен төрттағандап еңбектеу.

Спорттық жаттығулар.

Дербес қимыл белсенділігі..

Сапқа тұру. Екеуден, үшеуден бірінің артынан бірі қатарға тұру.

Жалпы дамытушы жаттығулар. Аяққа арналған жаттығулар. Аяқтың ұшына көтерілу және тұру. Екі аяқты кезекпен алға қою, алдымен өкшені, содан кейін аяқтың ұшын қою, тарсылдату. Қатарынан 4-5 рет жартылай отыру. Екі қолды белге қойып, екі жаққа созып, отыру. Тізені бұғу, алға созу, қайтадан бұғу және түсіру. Аяқтың ұшын созу, өкшені айналдыру.

Негізгі қимылдар.

Жүру. Адымдап жан-жаққа қосалқы қадаммен (оңға және солға) жүру.

. Жүруді жүгірумен, секірумен алмастырып жүру. Қол мен аяқ қимылдарын үйлестіріп жүру.

Жүгіру. Сапта бір-бірден жүру, адымдап адымдап жүгіру. Түрлі тапсырмаларды орындай отырып жүгіру. Аяқтың ұшымен, тізені жоғары көтеріп жүгіру

Секіру. 2–3 метр қашықтыққа алға ұмтылып қос аяқпен секіру. Аяқты бірге, алшақ қойып секіру.

Лақтыру, қағып алу домалату. Заттардың арасымен доптарды домалатып жүру. Заттарды қашықтыққа лақтыру (3,5–6,5 м кем емес) Заттардың арасымен доптарды домалату.

Тепе-теңдікті сақтау. Бөрененің бойымен жүру тепе-теңдік сақтап жүру. Заттардан аттап өту тепе-теңдік сақтап жүгіру Көлбеу тақтай бойымен (ені 2 сантиметр) тепе-теңдік сақтап жүру. Сызықтардың арасымен (арақашықтығы 15 см) жүру. Арқанның үстінен теп-теңдік сақтап жүру. Қолды екі жаққа созып, басқа қапшық қойып жүру Заттардан аттап өту тепе-теңдік сақтап..

Еңбектеу, өрмелеу. Алға қарай еңбектеу. 50 сантиметр биіктікте ілінген арқанның астынан еңбектеу. 10 м-ге дейінгі қашықтықта заттардың арасымен тура бағыт бойынша еңбектеу Табан мен алақанға сүйеніп, төрт тағандап еңбектеу. Гимнастикалық скамейканың үстінен тепе-теңдік сақтап жүру

Спорттық жаттығулар. Велосипед тебу: екі немесе үш дөңгелекті велосипед тебу. Велосипед тебу: екі немесе үш дөңгелекті велосипед тебу. .Велосипед тебу: оңға, солға бұрылу.

Дербес қимыл белсенділігі. Қимылды ойындарға қызығушылықты дамыту. Ауа-райының жағдайларын ескеріп, таза ауада балалардың қимылдарды орындауы үшін жағдайлар жасау. Дене шынықтыру құралдарын, спорттық және қимылды ойындарға арналған атрибуттарды пайдалануға ынталандыру. Балаларды педагогпен бірге жаттығуларды орындауға, қимылды ойындарға қатысуға тарту. Қимылды ойындарда жетекші рөлді орындауға үйрету, Балаларды педагогпен бірге жаттығуларды орындауға, қимылды ойындарға қатысуға тарту. Доптармен, секіргіштермен, құрсаулармен ойындарда балалардың белсенділігін дамыту.

Сапқа тұру. Сапта бір-бірден жүру. Екеуден, үшеуден бірінің артынан бірі қатарға тұру