

Келісіді
«Ертөстік» балабақшасы МКҚК
әдіскері
Байгонова А.Х.

Бекітемін
«Ертөстік» балабақшасы МКҚК
менгерушісі
Ержанова Т.М.
«12» 10 2024ж.

**Дене шынықтыру нұсқаушысының 2024-2025 оқу жылына
арналған перспективалық жоспары
(мектепалды жас)**

**Перспективный план инструктора по физической культуре
на 2024-2025 учебный год
(предшкольный возраст)**

**Мектепке дейінгі тәрбие мен оқытудың үлгілік оқу жоспары және
Мектепке дейінгі тәрбие мен оқытудың үлгілік оқу бағдарламасы негізінде
2024-2025 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: 5 жастағы балалар

Жоспардың қай кезеңге жасалды: 2024-2025 оқу жылы

Денешынықтыру нұсқаушысы: Омурзаков Б.Ж

Айы	Ұйымдастырылған іс-әрекет	Ұйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері
Қыркүйек	Дене шынықтыру	<p>Жалпы дамытушы жаттығулар. Қол және иық белдеуіне арналған жаттығулар. Қолды кеуде тұсына қою, екі жаққа созу; қолды жоғары көтеру және екі жаққа созу, қолды желкеге қою.</p> <p>Негізгі қимылдар. Жүру.Сапта бір қатармен, аяқтың ұшымен, өкшемен жүру; қадамды алмастыра жүру, Тізеден бүгілген аяқты жоғары көтеріп жүру. Жүгіру.Шашырап; жұптасып жүгіру заттар арасымен "жыланша" ирелендеп жүгіру, түрлі жылдамдықпен – баяу жүгіру. түрлі жылдамдықпен – баяу жүгіру. 1,5–2 мин тоқтаусыз жүгіру. бір қатармен жүгіру. Секіру. Бір орында тұрып, алға қарай 3–4 м қашықтыққа жылжу арқылы секіру. Тізенің арасына қапшықты қысып алып секіру. Қос аяқтап заттар арасымен (арақашықтығы 4 м),секіру. Бір аяқпен секіру (шамамен 4–5 рет оң және сол аяқпен). Орнынан биіктікке, арқаннан, сызықтан аттап секіру Лақтыру,қағып алу домалату. Қос қолмен допты жоғары, жіптің үстінен лақтыру. Допты еденнен ыршытып жоғары лақтырып, қос қолмен қағып алу (4–5 рет), Допты бір қатарға қойылған заттар арасымен домалату, Допты екі қолымен бір- біріне (арақашықтығы 1,5–2 м) басынан асыра лақтыру Қос қолмен допты лақтырып, қайта қағып алу. Кеуде тұсынан қос қолмен допты бір-біріне лақтыру Допты екі қолымен заттар арасымен жүргізу. Футбол. Берілген бағытқа допты оң және сол аяқпен домалату. Баскетбол. Кеуде тұсынан қос қолмен допты бір-біріне лақтыру. Тепе-теңдікті сақтау. Скамейканың үстіне қойылған текшелерден аттап жүру. Арқан бойымен бір қырымен тепе-теңдік сақтап жүру. Гимнастикалық скамейка бойымен жүру. Еңбектеу,өрмелеу. Гимнастикалық орындық үстінде ішпен еңбектеу Табан мен алақанға сүйеніп төрт тағандап еңбектеу. Көлбеу басқышпен өрмелеп гимнастикалық қабырғаға өтіп, сатыдан ұстай отырып қайта түсу, Сапқа тұру. Сапқа бір, екі, үш қатармен тұру, Қатарға екеуден, үшеуден тұрып,қайта сапқа тұру Сап түзеуден бір және екі, үш қатармен қайта тұру.</p>

Қазан	Дене шынықтыру	<p>Жалпы дамытушы жаттығулар. Кеудеге арналған жаттығулар. Допты жоғарыдан (алға және артқа) бір біріне беру. Қолды алға көтеріп оңға, солға бұрылу. Алға еңкейіп, алақанын еденге тигізу. Қолдарын айқастырып желкеге қою, қолды жазып, екі жаққа созу</p> <p>Негізгі қимылдар.</p> <p>Жүру. Сапта бір-бірден, екеуден, үшеуден жүру. Өртүрлі қарқында секіргіштен аттап жүру. Аяқтың ішкі және сыртқы қырымен жүру . Өртүрлі қарқында секіргіштен аттап жүру. Ересектің белгісімен тоқтап, қозғалыс бағытын өзгертіп, шашырап жүру. Кегльдердің арасымен жүру. Жіптерден аттап жүру</p> <p>Жүгіру. Үшеуден тізені жоғары көтеріп жүгіру. Қосалқы қадаммен (өкшені арқанға, аяқ ұшын еденге қою) жүру. Кедергілердің арасымен өту арқылы «жыланша» жүгіру. Белгіленген жерге дейін жылдамдыққа (ұзындығы 20 м) жүгіру.</p> <p>Тепе-теңдік сақтау. Скамейканың үстіне қойылған текшелерден аттап жүру. Арқан бойымен бір қырымен тепе-теңдік сақтап жүру. Гимнастикалық скамейка бойымен жүру.</p> <p>Еңбектеу, өрмелеу. Заттардың арасымен «жыланша» төрттағандап еңбектеу. Кедергілер арасынан еңбектеу жүру. опты басымен итеріп жүру. Иықтары мен тізелеріне сүйене отырып, етпетімен өрмелеу. Гимнастикалық қабырғамен өрмелеу және бір гимнастикалық қабырғадан екіншісіне ауысып өрмелеу. Бірнеше заттардан еңбектеп өту.</p> <p>Секіру. Екі тізенің арасына қапшықты қысып алып секіру. Бір орында тұрып биіктікке секіру (6-8 метр). Оң және сол аяқты алмастырып секіру. Бір аяқпен және қос аяқпен құрсаудан құрсауға секіру. . Алға айналдыра отырып, ұзын және қысқа секіргіштен секіру.</p> <p>Лақтыру, қағып алу домалату. Допты жоғары, жіптің үстінен лақтыру және екі қолымен қағып алу. Бір қолымен (оң және сол қолын алмастыру) қағып алу. Допты қабырғаға лақтыру және екі қолымен қағып алу. 2–2,5 м арақашықтықтағы нысанаға құм салынған қапшықты лақтыру. Допты екі қолымен бір-біріне (арақашықтығы 1,5–2 м) басынан асыра лақтыру.</p> <p>Сапқа тұру. Сапқа бір, екі, үш қатармен тұру</p>
-------	----------------	---

Қараша	Дене шынықтыру	<p>Жалпы дамытушы жаттығулар. Кеудеге арналған жаттығулар. Алға қарай еңкейіп, алақанды еденге тигізу; артқы жағынан қолды айқастырып көтеру; қолды жоғары көтеріп, жан-жаққа бұрылу. Отырып алға қарай еңкею, тізерлеп тұрып алға еңкею.</p> <p>Негізгі қимылдар.</p> <p>Жүру. Тізені жоғары көтеріп жүру. Заттардан аттап тепе-теңдік сақтап жүру. Сапта екеуден жүру. Заттардан бір қырымен аттап жүру. Белгі бойынша басқа бағытқа бұрылып жүру. Қозғалыс бағытын өзгертіп жүру. Қолдың бастапқы қалыптарын өзгерте отырып жүру.</p> <p>Жүгіру. Бір сызыққа қойылған заттардың арасымен жүгіру. 1,5–2 минут тоқтамай жүгіру. Кедергілерден өту арқылы әртүрлі жылдамдықпен – баяу жүгіру</p> <p>Тепе-теңдік сақтау. Скамейканың үстіне қойылған текшелерден аттап жүру. Шектелген жазықтықтың үстімен қосалқы қадаммен тепе-теңдік сақтап жүру.</p> <p>Еңбектеу, өрмелеу. Төрттағандап еңбектеу (арақашықтығы 3-4 метр). Әртүрлі тәсілдермен құрсаудың ішіне еңбектеп өту. Гимнастикалық скамейка бойымен қолымен тартылу. Гимнастикалық қабырғамен өрмелеу және бір гимнастикалық қабырғадан екіншісіне ауысып өрмелеу.</p> <p>Секіру. Бір орында тұрып биіктікке секіру. Түзу бағытта (арақашықтығы 6 метр) қос аяқпен секіру. Қос аяқпен заттардың арасымен (арақашықтығы 4 метр) секіру. Арқаннан секіру. Тұрған орнында айналып секіру.</p> <p>Лақтыру, қағып алу домалату. Допты жоғары, жіптің үстінен лақтыру және екі қолымен қағып алу. Допты бір қатарға қойылған заттардың арасымен домалату. Бір қолымен (оң және сол қолын алмастыру) допты қағып алу. Допты екі қолымен заттардың арасымен (арақашықтығы 4 метр) жүргізу. Допты лақтыру және алға қарай жылжып қағып алу. Бір қолымен (оң және сол қолын алмастыру) допты қағып алу</p> <p>Сапқа тұру. Бір-бірінің жанына және бір-бірінің артынан сапқа тұру</p>
--------	----------------	---

Дене шынықтыру

Жалпы дамытушы жаттығулар. Қолдың күшін жетілдіруге арналған жаттығулар. 3-5 метр қашықтықта екі қолын жерге қойып, жүру (бір бала екінші баланы аяғынан ұстайды)

Негізгі қимылдар.

Жүру. Қосалқы қадаммен алға қарай жүру. Сапта бір-бірілеп жүру, жүруді жүгірумен алмастыру. . Кегльдердің арасымен жүру. Тізені жоғары көтеріп жүру.

Жүгіру. Кедергілерден өту арқылы әртүрлі жылдамдықпен – баяу жүгіру. Бір сызыққа қойылған заттар арасымен "жыланша" ирелендеп жүгіру.

Тепе-теңдік сақтау. Кедір-бұдыр тақтаймен тепе-теңдік сақтап жүру. Әртүрлі қарқында секіргіштен аттап жүру. Тізеден бүгілген аяқты жоғары көтеріп жүру заттарды аттап өту

Еңбектеу, өрмелеу. Табан мен алақанға сүйеніп төрт тағандап еңбектеу. Допты басымен итеріп жүріп еңбектеу

Секіру. Оң және сол аяқты алмастырып секіру Тізенің арасына қапшықты қысып алып секіру. Сызықтан секіру. Екі тізенің арасына қапшықты қысып алып секіру.

Лақтыру, қағып алу домалату. Жіптің үстінен лақтыру және екі қолымен қағып алу. Допты екі қолымен қағып алу (арақашықтығы 4–5 метр). Допты еденнен ыршытып жоғары лақтырып, қос қолмен қағып алу (4–5 рет), Допты лақтыру және алға қарай жылжып қағып алу. Допты жоғары, жіптің үстінен лақтыру және екі қолымен қағып алу. Допты заттарды айналдыра жүргізу. Допты басымен итеріп жүру. Допты қабырғаға лақтыру және екі қолымен қағып алу

Спорттық ойындар. Баскетбол элементтері. Кеуде тұсынан екі қолымен допты бір-біріне лақтыру. Допты оң және сол қолмен алып жүруге жаттықтыру. , Футбол. Берілген бағытқа допты оң және сол аяқпен домалату.

Сапқа тұру. Сапта үшеуден жүру. Сапта бір-бірден, екеуден, үшеуден жүру. Сап түзеуден бір және екі, үш қатармен қайта тұру, Сапқа тұру, оңға, солға бұрылу

Қаңтар	Дене шынықтыру	<p>Жалпы дамытушы жаттығулар. Арқаға арналған жаттығулар: отырып алға, артқа еңкею (5–6 рет), стретчинг элементтері бар жаттығуларды орындау, қолдың көмегімен етпетінен жатып еңбектеу (3 метр)</p> <p>Негізгі қимылдар.</p> <p>Жүру. Сапта бір қатармен, аяқтың ұшымен, өкшемен жүру. Сапта , екеуден, үшеуден жүру. Аяқтың ұшымен, аяқтың ішкі және сыртқы қырымен жүру. Ересектің белгісімен тоқтап, қозғалыс бағытын өзгертіп, шашырап жүру. Әртүрлі қарқында секіргіштен аттап жүру. Кегльдердің арасымен жүру. Сапта , екеуден, үшеуден жүру</p> <p>Жүгіру. Кедергілердің арасымен өту арқылы «жыланша» жүгіру. бір қатармен жүгіру.</p> <p>Тепе-теңдік сақтау. Кедір-бұдыр тақтаймен тепе-теңдік сақтап жүру. Әртүрлі қарқында секіргіштен аттап жүру. Тізеден бүгілген аяқты жоғары көтеріп жүру заттарды аттап өту</p> <p>Еңбектеу, өрмелеу. Тепе-теңдік сақтап заттардан аттап жүру. Иықтары мен тізелеріне сүйене отырып еңбектеу. Иықтары мен тізелеріне сүйене отырып, етпетімен өрмелеу.</p> <p>Секіру. Бір аяқпен және қос аяқпен құрсаудан құрсауға секіру. 20 см дейінгі биіктікке секіру. Тұрған орнында айналып секіру. Екі тізенің арасына қапшықты қысып алып секіру. Бір орында тұрып биіктікке секіру (6-8 метр). . Бір аяқпен және қос аяқпен құрсаудан құрсауға секіру</p> <p>Лақтыру, қағып алу домалату. Қос қолмен допты лақтырып, қайта қағып алу. Бір қолымен (оң және сол қолын алмастыру) қағып алу. 2–2,5 м арақашықтықтағы нысанаға құм салынған қапшықты лақтыру.</p> <p>Спорттық ойындар. Баскетбол элементтері. Кеуде тұсынан екі қолымен допты бір-біріне лақтыру. Допты оң және сол қолмен алып жүруге жаттықтыру.</p> <p>Сапқа тұру. Сапқа бір, екі, үш қатармен тұру.</p>
---------------	----------------	---

Дене шынықтыру

Жалпы дамытушы жаттығулар. Іштің бұлшық еттеріне арналған жаттығулар: екі бала жұптасып жасайды: бірінші бала қолын желкесіне қойып, шалқасынан жатып, денесін көтереді, екінші бала оның аяғына отырады (5-6 рет); гимнастикалық қабырғада қолдарымен тартылып тұрып, аяқтарын көтеру (5-6 рет)

Негізгі қимылдар.

Жүру. Сапта бір-бірден, екеуден, үшеуден жүру. Аяқтың ішкі және сыртқы қырымен жүру. Әр қадам сайын допты алдынан немесе артынан қолдан-қолға ауыстыра отырып жүру. Ересектің белгісімен тоқтап, қозғалыс бағытын өзгертіп, шашырап жүру. Кегльдердің арасымен жүру. Жіптерден аттап жүру.

Жүгіру. Үшеуден тізені жоғары көтеріп жүгіру Кедергілердің арасымен өту арқылы «жыланша» жүгіру. . Белгіленген жерге дейін жылдамдыққа (ұзындығы 20 м) жүгіру

Тепе-теңдік сақтау. Скамейканың үстіне қойылған текшелерден аттап жүру. Әртүрлі қарқында секіргіштен аттап жүру. рқан бойымен бір қырымен тепе-теңдік сақтап жүру. Гимнастикалық скамейка бойымен жүру. Тізеден бүгілген аяқты жоғары көтеріп жүру заттарды аттап өту,

Еңбектеу, өрмелеу. Заттардың арасымен «жыланша» төрттағандап еңбектеу. Кедергілер арасынан еңбектеу жүру Гимнастикалық қабырғамен өрмелеу және бір гимнастикалық қабырғадан екіншісіне ауысып өрмелеу.. Гимнастикалық қабырғамен өрмелеу және бір гимнастикалық қабырғадан екіншісіне ауысып өрмелеу. Бірнеше заттардан еңбектеп өту Бірнеше заттардан еңбектеп өту.

Секіру. Бір орында тұрып биіктікке секіру (6-8 метр). Бірнеше заттардан еңбектеп ө Бір аяқпен және қос аяқпен құрсаудан құрсауға секіру. Алға айналдыра отырып, ұзын және қысқа секіргіштен секіру.

Лақтыру, қағып алу домалату. Бір қолымен (оң және сол қолын алмастыру) қағып алу. Допты қабырғаға лақтыру және екі қолымен қағып алу. Допты заттарды айналдыра жүргізу. . Бір қолымен (оң және сол қолын алмастыру) допты қағып алу.). 2–2,5 м арақашықтықтағы нысанаға құм салынған қапшықты лақтыру. Допты екі қолымен бір-біріне (арақашықтығы 1,5–2 м) басынан асыра лақтыру.

Сапқа тұру. Сапқа бір, екі, үш қатармен тұру. Сапқа тұру, оңға, солға бұрылу

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. Өртүрлі 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>
--------	----------------	---

Сәуір	Дене шынықтыру	<p>Жалпы дамытушы жаттығулар. Қол және иық белдеуіне арналған жаттығулар. Қолды кеуде тұсына қою, екі жаққа созу; қолды жоғары көтеру және екі жаққа созу, қолды желкеге қою. 72 Саусақтарды айқастырып, алға-жоғары көтеру (қолды сыртқы жағымен ішке қарай бұру). Қолды кезек жоғары-артқа көтеру</p> <p>Негізгі қимылдар.</p> <p>Жүру. Жіптерден аттап жүру. Тізеден бүгілген аяқты жоғары көтеріп жүру заттарды аттап өту. Кегльдердің арасымен жүру.</p> <p>Жүгіру. Кедергілердің арасымен өту арқылы «жыланша» жүгіру. Белгіленген жерге дейін жылдамдыққа (ұзындығы 20 м) жүгіру. . Кедергілердің арасымен өту арқылы «жыланша» жүгіру. Белгіленген жерге дейін жылдамдыққа (ұзындығы 20 м) жүгіру.</p> <p>Тепе-теңдік сақтау. Гимнастикалық скамейка бойымен жүру</p> <p>Жіптерден аттап жүру</p> <p>Еңбектеу, өрмелеу. Бірнеше заттардан еңбектеп өту. Гимнастикалық қабырғамен өрмелеу және бір гимнастикалық қабырғадан екіншісіне ауысып өрмелеу. Гимнастикалық скамейка бойымен жүру.</p> <p>Гимнастикалық қабырғамен өрмелеу және бір гимнастикалық қабырғадан екіншісіне ауысып өрмелеу. Бірнеше заттардан еңбектеп өту.</p> <p>Секіру. Оң және сол аяқты алмастырып секіру. Бір аяқпен және қос аяқпен құрсаудан құрсауға секіру (арақашықтықтығы 40 сантиметр). Бір орында тұрып биіктікке секіру (6-8 метр) Алға айналдыра отырып, ұзын және қысқа секіргіштен секіру. Бір орында тұрып биіктікке секіру (6-8 метр) Оң және сол аяқты алмастырып секіру. Бір аяқпен және қос аяқпен құрсаудан құрсауға секіру (арақашықтықтығы 40 сантиметр). Алға айналдыра отырып, ұзын және қысқа секіргіштен секіру.</p> <p>Лақтыру, қағып алу домалату. 2–2,5 м арақашықтықтағы нысанаға құм салынған қапшықты лақтыру. Допты екі қолымен бір-біріне (арақашықтығы 1,5–2 м) басынан асыра лақтыру. Допты қабырғаға лақтыру және екі қолымен қағып алу. Бір қолымен (оң және сол қолын алмастыру) қағып алу. Допты қабырғаға лақтыру және екі қолымен қағып алу. 2–2,5 м арақашықтықтағы нысанаға құм салынған қапшықты лақтыру. Допты екі қолымен бір-біріне (арақашықтығы 1,5–2 м) басынан асыра лақтыру.</p> <p>Спорттық ойындар. Баскетбол элементтері. Кеуде тұсынан екі қолымен допты бір-біріне лақтыру. Берілген бағытқа допты оң және сол аяқпен тебу</p> <p>Сапқа тұру. Сапқа бір, екі, үш қатармен тұру.</p>
-------	----------------	---

Дене шынықтыру

Жалпы дамытушы жаттығулар. Кеудеге арналған жаттығулар. Допты жоғарыдан (алға және артқа) бірбіріне беру. Қолды алға көтеріп оңға, солға бұрылу. Алға еңкейіп, алақанын еденге тигізу. Қолдарын айқастырып желкеге қою, қолды жазып, екі жаққа созу.

Негізгі қимылдар.

Жүру. Қолдың бастапқы қалыптарын өзгерте отырып жүру. Ересектің белгісімен тоқтап, қозғалыс бағытын өзгертіп, шашырап жүру.

Жүгіру. 1,5–2 минут тоқтамай жүгіру. Кедергілердің арасымен өту арқылы «жыланша» жүгіру. Белгіленген жерге дейін жылдамдыққа (ұзындығы 20 м) жүгіру

Тепе-теңдік сақтау. Шектелген жазықтықтың үстімен қосалқы кадаммен тепе-теңдік сақтап жүру. Гимнастикалық скамейка бойымен жүру. Тепе-теңдік сақтап заттардан аттап жүру

Еңбектеу, өрмелеу. Гимнастикалық скамейка бойымен қолымен тартылу. Гимнастикалық қабырғамен өрмелеу және бір гимнастикалық қабырғадан екіншісіне ауысып өрмелеу. Допты басымен итеріп жүру. Иықтары мен тізелеріне сүйене отырып еңбектеу. Өртүрлі тәсілдермен құрсаудың ішіне еңбектеп өту

Секіру. Қос аяқпен заттардың арасымен (арақашықтығы 4 метр) секіру. Бір аяқпен және қос аяқпен құрсаудан құрсауға секіру Бір аяқпен және қос аяқпен құрсаудан құрсауға секіру. Алға айналдыра отырып, ұзын және қысқа секіргіштен секіру. Бір аяқпен және қос аяқпен құрсаудан құрсауға секіру (арақашықтықтығы 40 сантиметр), Екі тізенің арасына қапшықты қысып алып секіру.

Лақтыру, қағып алу домалату. Допты бір қатарға қойылған заттардың арасымен домалату. Бір қолымен (оң және сол қолын алмастыру) допты қағып алу. Допты екі қолымен заттардың арасымен (арақашықтығы 4 метр) жүргізу. Допты заттарды айналдыра жүргізу. Бір қолымен (оң және сол қолын алмастыру) допты қағып алу. 2–2,5 м арақашықтықтағы нысанаға құм салынған қапшықты лақтыру. Допты екі қолымен бір-біріне (арақашықтығы 1,5–2 м) басынан асыра лақтыру.

Спорттық ойындар. Бадминтон. Воланды ракеткамен белгілі бір жаққа бағыттай отырып лақтыру. Допты қақпаға тебу. Велосипед тебу. Шеңбер бойымен және тура жолмен өз бетінше екі дөңгелекті велосипед тебу. Футбол элементтері. Берілген бағытқа допты оң және сол аяқпен тебу. Допты бірнеше рет аяқпен қабырғаға тебу. Велосипед тебу, оңға және солға бұрылу.

Сапқа тұру. Бір-бірінің жанына және бір-бірінің артынан сапқа тұру. Екеуден, үшеуден бірінің артынан бірі қатарға тұру

Дербес қимыл белсенділігі. Эстафеталық ойындар