

«Шаттық» аралас түрдегі бөбекжайы



БЕКІТЕМІН

«Шаттық» аралас түрдегі  
бөбекжай меңгерушісі:

С.Д. Жумабекова

«Жасұлан» мектеп алды тобы

# Дене шынықтыру нұсқаушысының күнтізбелік-тақырыптық жоспары

2022-2023 оқу жылы

## Дене шынықтыру нұсқаушысының күнтізбелік-тақырыптық жоспары

Білім беру ұйымы :»Шаттық» аралас түрдегі бөбекжайы

Топ: мектепалды топ:Жасұлан

Балалардың жасы: 5 жастан.

Жоспардың құрылу кезеңі: 2022-2023 оқу жылы.

| № | ҰІӨ тақырыбы                     | ҰІӨ мақсаты                                                                                                                                                                                                        | Кіріспе жаттығулары, қайта құрылу                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Жалпы дамыту жаттығулары                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Негізгі қимылдар                                                                                    | Қимыл-қозғалыс ойындары                                        | Ақ қимыл ойындары, тыныс алы жаттығулары | Сағат саны | Күні |
|---|----------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|------------------------------------------|------------|------|
| 1 | Тақтайшаның үстімен адымдап жүру | Балаларды тақтайшаның үстімен аяқтың ұшымен және өкшемен адымдап жүруге үйрету; допты домалатып, тез лақтыруға жаттықтыру;<br>; жаттығуларды орындау барысында ептілік пен жылдамдыққа, ерік сапаларына тәрбиелеу. | Балалар музыка әуенімен бірінің артынан бірі қатар түзеп жүреді, педагогтің белгі беруі бойынша аяқтың ұшымен жүреді және жәй қалыпқа түсіп, тез ойналған музыка әуенімен жүгіреді, жүгіріп келе жатып, жәй жүріске түседі, денелерін тік ұстап жүреді. Біртіндеп жүріп келе жатып жалпы дамыту жаттығуларын жасауға тұрады. | - «Би» - бастапқы қалып: дене тік, аяқ қатар қойылады, орамал ұстаған қол төменде.<br>1 - қолдарын жоғары көтеріп, орамалдарын желпу; 2 - бастапқы қалыпқа келу; 3 - орамалмен айналып билеу; 4 - бастапқы қалыпқа келу.<br>- «Биші қыз» - бастапқы қалып: дене тік, аяқ қатар қойылады.<br>1 - қолды жоғары көтеріп, бір аяқтың ұшымен тұру; 2 - бастапқы қалыпқа келу.<br>- «Паровоз» - бастапқы қалып: | 1) тақтайшаның үстімен аяқтың ұшымен және өкшемен адымдап жүру;<br>2) допты домалатып, тез лақтыру. | "Киік" қимыл ойыны.<br>"Паровоз қалай жүреді?" пысықтау ойыны. | Тыныс алу жаттығулары "Шар"              | 1          |      |

|  |  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |  |  |  |  |  |  |
|--|--|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|--|--|
|  |  |  | <p>дене тік, аяқ қатар қойылады, жұппен тұру.</p> <p>1 - сызық бойымен бір-біріне қарсы жүру; 2 - сызық ортасына келгенде тарап кету; 3 - бастапқы қалыпқа келу.</p> <p>- «Қарлығаш» - бастапқы қалып: дене тік, аяқ қатар қойылады, қол төменде.</p> <p>1 - екі қолды екі қапталға жаю; 2 - бір аяқты артқа созып қарлығашты бейнелеу; 3 - бастапқы қалыпқа келу.</p> <p>- «Іздер» - бастапқы қалып: қол белде, аяқтың арасы сәл алшақ болады. 1 - аяқтарын біріктіріп, орындарында оң жаққа бір ізбен жүру; 2 - аяқтарын біріктіріп, орындарында сол жаққа бір ізбен жүру; 3 - бастапқы қалыпқа келу.</p> <p>- «Аққұтан» -</p> |  |  |  |  |  |  |
|--|--|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|--|--|

|   |                      |                                                                                                          |                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                  |                                                                    |                                   |  |  |
|---|----------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|-----------------------------------|--|--|
|   |                      |                                                                                                          |                                                                                                                                               | <p>бастапқы қалып: дене тік, аяқ қатар қойылады, қол төменде.</p> <p>1 - бір аяқпен тұрып, қолмен тізеге дейін бүгілген сол аяқты ұстау; 2 - бастапқы қалыпқа келу; 3 - бір аяқпен тұрып, қолмен тізеге дейін бүгілген оң аяқты ұстау; 4 - бастапқы қалыпқа келу.</p> <p>- «Достар» - бастапқы қалып: дене тік, аяқ қатар қойылады, жұппен тұрады.</p> <p>1 - жұптар қолдарынан ұстап, ;</p> <p>2 - жұптасып айналу; 3 - бастапқы қалыпқа келу.</p> |                                                  |                                                                    |                                   |  |  |
| 2 | Допты тез лақтырамыз | Балаларда сапта бір қатармен тұру, жүру; шашырап жүгіру дағдыларын қалыптастыруды жалғастыру; қос қолмен | Балалар педагогтің белгісі бойынша сапқа тұрады. Сапта бірінің соңынан бірі жүреді. Аяқтың ұшымен, өкшемен жүреді. Педагогтің белгісі бойынша | <p>Жалпы дамыту жаттығулары (жіппен)</p> <p>1. "Жіпті соз" жаттығуы.</p> <p>Бастапқы қалып: аяқ сәл алшақ, жіптің екі шетінен керіп ұстап, төмен түсіріп тұру.</p> <p>1-2-жіпті жоғары</p>                                                                                                                                                                                                                                                          | Қос қолмен допты жоғары, жіптің үстінен лақтыру. | "Жіптің үстінен лақтыр" пысықтау ойыны. "Баскетбол" қимылды ойыны. | Тыныс алу жаттығулары "Тынығайық" |  |  |

|  |  |                                                                                                                         |                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |  |  |  |  |  |
|--|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|--|
|  |  | допты жоғары, жіптің үстінен лақтыруға үйрету; ойындар арқылы кеуде тұсынан қос қолмен допты лақтыру дағдыларын дамыту. | шашырап жүгіреді. Жай қалыпқа түсіп, сапта бір қатармен тұрады. Біртіндеп жалпы дамыту жаттығуларын дайындалады. | көтеру, оған қарау.<br>3-4- бастапқы қалыпқа келу, "төмен"деу.<br><br>2. "Бұрылу" жаттығуы.<br>Бастапқы қалып: аяқ иық деңгейінде, жіптің екі шетінен керіп ұстап, иық бойында ұстап тұру.<br>1- оңға бұрылу, қолды оң жаққа созу.<br>2-бастапқы қалып, сол жаққа орындау.<br><br>3. "Сәл отыру" жаттығуы.<br>Бастапқы қалып: жіптің екі шетінен ұстап тұру.<br>1-2-сәл отыру,арқаны түзу ұстап, өкшені көтеру, жіпті екі жағынан ұстаған күйде қолды алға созу, басты тік ұстау.<br>3-4-бастапқы қалып.<br><br>4."Еңкею" жаттығуы.<br>Бастапқы қалып: аяқ |  |  |  |  |  |
|--|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|--|

|   |                             |                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                            |                                                                   |                                  |   |  |
|---|-----------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|----------------------------------|---|--|
|   |                             |                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                               | <p>иық деңгейінде, қолды жіппен желке тұсында ұстау.<br/>1-жіпті ұстаған күйде жоғары созу.<br/>2-оңға еңкею.<br/>3-бастапқы қалып.<br/>4- сол жаққа орындау.</p> <p>5. "Бүгілу, майысу".<br/>Бастапқы қалып: етпетінен жату, жіп тура созылыңқы қолда.<br/>1-3-артқа қарай майысу, жіпті жоғары көтеру.<br/>4-бастапқы қалып.</p> |                                                                                                                                            |                                                                   |                                  |   |  |
| 3 | Паровоз алдыға басып барады | Балаларды бір қатармен жүгіру; алға қарай 3-4 м қашықтыққа жылжу арқылы секіру; биіктігі 40 см жіптің астынан қолды еденге тигізбей еңбектеуге үйрету; | Балалар педагогтің белгісі бойынша сапқа тұрады. Сапта бірінің соңынан бірі жүреді. Аяқтың ұшымен, өкшемен жүреді. Педагогтің белгісі бойынша шашырап жүгіреді. Жай қалыпқа түсіп, сапта бір қатармен тұрады. | <p>1."Зырылдауық" жаттығуы.<br/>Бастапқы қалып: аяқ сәл алшақ, қол төмен.<br/>1 - қолды екі жаққа созу.<br/>2 - екі қолды кеуде тұсына әкеліп, бір-бірінен айналдырып, "р-р-р" деп айту.<br/>3 - екі жаққа созу.<br/>4 - бастапқы қалыпқа келіп, "төмен"деу.<br/>Бастапқы кезде</p>                                                | <p>1) биіктігі 40 см жіптің астынан қолды еденге тигізбей, бүйірімен еңбектеу;<br/>2) алға қарай 3-4 м қашықтыққа жылжу арқылы секіру.</p> | "Көңілді доптар" ойыны.<br>"Орнымызға тез жылдам!" қимылды ойыны. | Тыныс алу жаттығулары "Бұлттар". | 1 |  |

|  |  |                                                                                                                                                                          |                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |  |  |  |  |  |
|--|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|--|
|  |  | балаларда аяқтың ұшымен, өкшемен жүру дағдыларын қалыптастыруды жалғастыру; спорттық ойындар арқылы кеуде тұсынан қос қолмен допты бір-біріне лақтыру дағдыларын дамыту. | Педагогтің белгісінен кейін бір қатармен жүгіреді. Жәй қалыпқа түсіп, біртіндеп жалпы дамыту жаттығуларын дайындалады. | қолды ақырын айналдыру, біртіндеп жылдам айналдыру (5 рет).<br><br>2. "Тізені шапалақтау" жаттығуы.<br>Бастапқы қалып: аяқ иық деңгейінде, қол артта.<br>1 - 2 - оң тізеге (сол) еңкейіп, "шарт"деу.<br>3 - 4 - бастапқы қалып.(5 рет).<br><br>3. "Созыл" жаттығуы.<br>Бастапқы қалып: өкшеде отыру, қол иықта.<br>1 - 2 рет тізеге көтерілу (тұру), қолды жоғары созу, созыла жоғары қолға қарау.<br>3 - 4 - бастапқы қалыпқа келу. (4-5 рет).<br><br>4. "Сағаттың тілі" жаттығуы.<br>Бастапқы қалып: аяқты аяқастыра отыру, қол белде.<br>1 - оңға еңкейіп |  |  |  |  |  |
|--|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|--|

|   |                                   |                                                |                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                |                                     |                                   |   |  |
|---|-----------------------------------|------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------|-----------------------------------|---|--|
|   |                                   |                                                |                                                                   | <p>"тик" деу.<br/>2 - бастапқы қалыпқа келіп, "так" деу.<br/>3 - солға еңкейіп, "тик" деу.<br/>4 - бастапқы қалыпқа келіп, "так" деу. (6 рет).</p> <p>5. "Зырылдауық" жаттығуы.<br/>Бастапқы қалып: аяқ сәл алшақ, қол төмен 10 - 12 рет өзін айнала, 10 - 12 рет секіру.<br/>Жеңіл серіппелі секіру.<br/>4 - 5 рет қайталау, бағытты өзгерте секіруді жүрумен алмастыру.<br/>Жүріп келе жатқан аяқтың ұшына көтеріле қолды жоғары көтеріп, демді ішке тарту, қолды босаңсытып, алға қарай еңкейіп, дем шығару.</p> |                                                                                |                                     |                                   |   |  |
| 4 | Төрт тағандап жүріп, допты баспен | Балалардың сапқа өз еріктерімен тұру қабілетін | Балалар музыка әуенімен бірінің артынан бірі шеңбер жасап жүреді, | Бастапқы қалып: дене тік, аяқтың арасы сәл алшақ, қол белде.<br>1 - 4 - басты оң                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 1) төрт тағандап жүріп, допты баспен итеру;<br>2) аунап түсіп, допты серіктесі | «Допты домалатып тез лақтыр» ойыны. | Тыныс алу жаттығулары "Тынығайық" | 1 |  |



|  |       |                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                        |  |  |  |  |
|--|-------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------|--|--|--|--|
|  | итеру | және баянат (рапорт) қабылдау ережесін қалыптастыру; төрт тағандап жүріп, допты баспен итеруге үйрету; аунап түсіп, допты алып серіктесі ұстап тұрған сақинаға лақтырып түсіру дағдыларын а жаттықтыру; ептілік пен дәлдікке тәрбиелеу. | педагогтің белгі беруі бойынша аяқтың ішімен және сыртымен жүреді, жәй қалыпқа түсіп, тез ойналған музыка әуенімен жүгіреді, жүгіріп келе жатып, жәй жүріске түседі және денелерін тік ұстап жүреді. Біртіндеп жүріп келе жатып жалпы дамыту жаттығуларын жасауға тұрады. | жаққа айналдыру, бастапқы қалыпқа келу.<br>1 - 4 - басты сол жаққа айналдыру, бастапқы қалыпқа келу.<br>Бастапқы қалып: дене тік, аяқтың арасы сәл алшақ, қол белде.<br>1 - 2 - денені оң жаққа бұру, бастапқы қалыпқа келу<br>3 - 4 - сол жаққа бұру, бастапқы қалыпқа келу (жаттығу 3-4 рет қайталанады).<br>Бастапқы қалып: дене тік, аяқтың арасы сәл алшақ, қол белде.<br>1 - оң аяққа еңкею.<br>2 - ортаға еңкею.<br>3 - сол аяққа еңкею.<br>4 - бастапқы қалыпқа келу (жаттығу 3-4 рет қайталанады).<br>Бастапқы қалып: дене тік, аяқтың арасы сәл алшақ, қол белде.<br>1 - 4 - оң аяқпен | ұстап тұрған сақинаға лақтырып түсіру. |  |  |  |  |
|--|-------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------|--|--|--|--|

|   |                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                               |                                                                                        |                                                                      |   |  |
|---|----------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|---|--|
|   |                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | секіру.<br>1 - 4 - сол аяқпен<br>секіру.<br>1 - 4 - екі аяқпен<br>секіру.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                               |                                                                                        |                                                                      |   |  |
| 5 | Спорт-<br>көркі<br>өмірдің | Балаларда<br>қос қолмен<br>допты<br>жоғары,<br>жіптің<br>үстінен<br>лақтыру;<br>биіктігі 40<br>см жіптің<br>астынан<br>қолды<br>еденге<br>тигізбей<br>еңбектеу<br>дағдыларын<br>дамыту;<br>сапта бір<br>қатармен<br>тұру, бір<br>қатармен<br>жүгіру, жәй<br>қалыпқа<br>түсіп<br>шашырап<br>жүгіру; алға<br>қарай 3-4 м<br>қашықтыққа<br>жылжу<br>арқылы<br>секіру<br>іскерліктері | Балалар<br>педагогтің<br>белгісі бойынша<br>сапқа тұрады.<br>Сапта бірінің<br>соңынан бірі<br>жүреді. Аяқтың<br>ұшымен,<br>өкшемен жүреді.<br>Педагогтің<br>белгісі бойынша<br>шашырап<br>жүгіреді. Жай<br>қалыпқа түсіп,<br>сапта бір<br>қатармен<br>тұрады.<br>Педагогтің<br>белгісінен кейін<br>бір қатармен<br>жүгіреді. Жәй<br>қалыпқа түсіп,<br>біртіндеп жалпы<br>дамыту<br>жаттығуларын<br>дайындалады. | Жалпы дамыту<br>жаттығулары<br>(гимнастикалық<br>таяқшалармен)<br>Бастапқы қалып:<br>негізгі тұрыс,<br>таяқшаны қолмен<br>ұстау.<br>1-таяқшаны алға<br>созу;<br>2-оң қолды төмен<br>түсіріп, сол қолдағы<br>таяқшаны тігінен<br>ұстап, жоғары<br>көтеру;<br>3-таяқшаны алдыға<br>созып ұстау;<br>4-сол қолды төмен<br>түсіріп, таяқшаны<br>оң қолға<br>ауыстырып,<br>таяқшаны жоғары<br>көтеру;<br>5-таяқшаны алдыға<br>созып ұстау;<br>6-бастапқы қалыпқа<br>келу.<br>Бастапқы қалып:<br>аяқтың арасын<br>ашып тұру, екі<br>қолды шынтақтан | 1) қос қолмен<br>допты жоғары,<br>жіптің үстінен<br>лақтыру;<br>2) биіктігі 40 см<br>жіптің астынан<br>қолды еденге<br>тигізбей<br>еңбектеу;<br>3) алға қарай 3-<br>4 м қашықтыққа<br>жылжу арқылы<br>секіру; | "Жіптің<br>үстінен<br>лақтыр"<br>пысықтау<br>ойыны.<br>"Бос орын"<br>қимылды<br>ойыны. | Тыныс алу<br>жаттығуы<br>"Тыныш,<br>ақырын, баппен<br>тыныс аламыз". | 1 |  |

|  |  |              |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |  |  |  |  |  |
|--|--|--------------|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|--|
|  |  | н жетілдіру. |  | <p>бүгіп, таяқшаны кеуде тұста ұстау.</p> <p>1-2-алға иілу, еденге қолды тигізу;</p> <p>3-4- бастапқы қалыпқа оралу.</p> <p>Бастапқы қалып: негізгі тұрыс, таяқша еденде жатады.</p> <p>1-оң аяқпен таяқшаны аттап, алға бір адым жасау;</p> <p>2-сол аяқты оның қасына алып келу;</p> <p>3-оң аяқпен таяқшаны аттап, артқа бір адым жасау;</p> <p>4-сол аяқпен артқа бір адым жасау.</p> <p>Бастапқы қалып: тізерлеп тұру, таяқшаның екі шетінен ұстап, жауырынға қойып тұру.</p> <p>1-таяқшаны жоғары көтеру;</p> <p>2-оңға иілу;</p> <p>3-түзу тұрып, таяқшаны жоғары көтеру;</p> <p>4-бастапқы қалып.</p> <p>Дәл солай сол</p> |  |  |  |  |  |
|--|--|--------------|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|--|

|   |                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                          |                                                                   |                                                          |   |  |
|---|-----------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|---|--|
|   |                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | жақпен орындалады.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                          |                                                                   |                                                          |   |  |
| 6 | Спорт – бейбітшілік елшісі. | Балаларда қос қолмен допты жоғары, жіптің үстінен лақтыруды; биіктігі 40 см жіптің астынан қолды еденге тигізбей еңбектеу дағдыларын дамытуды; сапта бір қатармен тұру, бір қатармен жүгіру, жәй қалыпқа түсіп шашырап жүгіруді; алға қарай 3-4 м қашықтыққа жылжу арқылы секіру іскерліктерінің жетілдіруді | Балалар педагогтің белгісі бойынша сапқа тұрады. Сапта бірінің соңынан бірі жүреді. Аяқтың ұшымен, өкшемен жүреді. Педагогтің белгісі бойынша шашырап жүгіреді. Жай қалыпқа түсіп, сапта бір қатармен тұрады. Педагогтің белгісінен кейін бір қатармен жүгіреді. Жәй қалыпқа түсіп, біртіндеп жалпы дамыту жаттығуларын дайындалады. | Жалпы дамыту жаттығулары (гимнастикалық таяқшалармен) Бастапқы қалып: негізгі тұрыс, таяқшаны қолмен ұстау. 1-таяқшаны алға созу; 2-оң қолды төмен түсіріп, сол қолдағы таяқшаны тігінен ұстап, жоғары көтеру; 3-таяқшаны алдыға созып ұстау; 4-сол қолды төмен түсіріп, таяқшаны оң қолға ауыстырып, таяқшаны жоғары көтеру; 5-таяқшаны алдыға созып ұстау; 6-бастапқы қалыпқа келу. Бастапқы қалып: аяқтың арасын ашып тұру, екі қолды шынтақтан бүгіп, таяқшаны кеуде тұста ұстау. 1-2-алға иілу, еденге | 1) қос қолмен допты жоғары, жіптің үстінен лақтыру; 2) биіктігі 40 см жіптің астынан қолды еденге тигізбей еңбектеу; 3) алға қарай 3-4 м қашықтыққа жылжу арқылы секіру; | "Жіптің үстінен лақтыр" пысықтау ойыны. "Бос орын" қимылды ойыны. | Тыныс алу жаттығуы "Тыныш, ақырын, баппен тыныс аламыз". | 1 |  |

|   |       |           |          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                  |           |           |   |  |
|---|-------|-----------|----------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|-----------|-----------|---|--|
|   |       | пысықтау. |          | <p>қолды тигізу;<br/>3-4- бастапқы қалыпқа оралу.<br/>Бастапқы қалып: негізгі тұрыс, таяқша еденде жатады.<br/>1-оң аяқпен таяқшаны аттап, алға бір адым жасау;<br/>2-сол аяқты оның қасына алып келу;<br/>3-оң аяқпен таяқшаны аттап, артқа бір адым жасау;<br/>4-сол аяқпен артқа бір адым жасау.<br/>Бастапқы қалып: тізерлеп тұру, таяқшаның екі шетінен ұстап, жауырынға қойып тұру.<br/>1-таяқшаны жоғары көтеру;<br/>2-оңға иілу;<br/>3-түзу тұрып, таяқшаны жоғары көтеру;<br/>4-бастапқы қалып.<br/>Дәл солай сол жақпен орындалады.</p> |                  |           |           |   |  |
| 7 | Қанат | Балаларды | Педагог: | Бастапқы қалып:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 1) қанат үстімен | «Ақ қоян» | Тыныс алу | 1 |  |

|  |                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                             |                                                                      |                           |  |  |
|--|-----------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|---------------------------|--|--|
|  | үстімен<br>ауыспалы<br>қадам<br>жасап<br>жүру | қанат<br>үстімен<br>ауыспалы<br>қадам жасап<br>жүруге<br>үйрету;<br>баянат<br>(рапорт)<br>қабылдау<br>ережесіне<br>дағдыланды<br>ру; сапқа өз<br>еріктерімен<br>тұру<br>қабілетін<br>қалыптасты<br>ру; доғадан<br>еңкейіп өту<br>дағдысына<br>жаттықтыру<br>; саптан<br>қатарға,<br>қатардан<br>сапқа ауысу<br>дағдыларын<br>жетілдіру. | - Топ басшысы,<br>баянат бер!<br>Топ басшысы:<br>- Топ! Бір<br>қатарға сапқа<br>тұр! (топтың<br>сапқа<br>тұрғызылуы)<br>- Түзел! Тік тұр!<br>Рет-ретімен<br>санал! (топтың<br>1-шіден бастап<br>соңына дейін.<br>Соңғы нөмірлі<br>саптан шықпай<br>өз нөмірін<br>айтып, «санақ<br>аяқталды» деп<br>жауап береді).<br>- Түзелу ортаға!<br>(баянат беру)<br>- Балалар, бір-<br>біріңнің<br>артыңнан қатар<br>түзеп жүреміз,<br>енді қолды<br>желкемізге<br>қойып, аяқтың<br>ұшымен<br>жүреміз,<br>жарайсыңдар!<br>Жай қалыпқа<br>түсіп, жүреміз,<br>қолды<br>желкемізге<br>қойып, өкшемен | дене тік, аяқтың<br>арасы сәл алшақ,<br>қол белде.<br>1 - 4 - басты оң<br>жаққа айналдыру,<br>бастапқы қалыпқа<br>келу.<br>1 - 4 - басты сол<br>жаққа айналдыру,<br>бастапқы қалыпқа<br>келу.<br>Бастапқы қалып:<br>дене тік, аяқтың<br>арасы сәл алшақ,<br>қол белде.<br>1 - 2 - денені оң<br>жаққа бұру,<br>бастапқы қалыпқа<br>келу<br>3 - 4 - сол жаққа<br>бұру, бастапқы<br>қалыпқа келу<br>(жаттығу 3-4 рет<br>қайталанады).<br>Бастапқы қалып:<br>дене тік, аяқтың<br>арасы сәл алшақ,<br>қол белде.<br>1 - оң аяққа еңкею.<br>2 - ортаға еңкею.<br>3 - сол аяққа еңкею.<br>4 - бастапқы<br>қалыпқа келу<br>(жаттығу 3-4 рет<br>қайталанады).<br>Бастапқы қалып: | ауыспалы қадам<br>жасап жүру;<br>2) доғадан<br>еңкейіп өту. | қимылды<br>ойыны.<br>«Қасқырлар<br>мен лақтар»<br>пысықтау<br>ойыны. | жаттығулары<br>"Бұлттар". |  |  |
|--|-----------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|---------------------------|--|--|

|   |                       |                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                       |                              |                                   |                              |   |  |
|---|-----------------------|----------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------|-----------------------------------|------------------------------|---|--|
|   |                       |                            | жүреміз, музыка тез ойналып жатыр, бәріміз жүгіреміз, кім тез жүгіреді екен?<br>- Қайтадан жәй қалыпқа түсеміз, қолды белімізге қойып, табанның сыртымен жүреміз, енді қолды белімізге қойып, табанның ішімен жүреміз, жарайсыңдар.<br>- Енді музыка әуенімен отырып, жартылай отырып жүреміз.<br>- Балалар, енді жүріп келе жатып, денелерімізді тік ұстап жүреміз, жарайсыңдар, жалпы дамыту жаттығуларын жасауға тұрайық! | дене тік, аяқтың арасы сәл алшақ, қол белде.<br>1 - 4 - оң аяқпен секіру.<br>1 - 4 - сол аяқпен секіру.<br>1 - 4 - екі аяқпен секіру. |                              |                                   |                              |   |  |
| 8 | Допты еденнен ыршытып | Балаларды тізеден бүгілген | Балалар залдың ортасына қарай жүретін                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Жалпы дамыту жаттығулары (текшелермен)                                                                                                | Допты еденнен ыршытып жоғары | "Допты бер де тұр" қимылды ойыны. | Тыныс алу жаттығулары "Шар". | 1 |  |

|  |                   |                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                 |  |  |  |  |
|--|-------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------|--|--|--|--|
|  | жоғары<br>лақтыру | аяқты<br>жоғары<br>көтеріп<br>жүруге;<br>жұптасып<br>бір<br>қатармен<br>жүгіруге;<br>қос қолмен<br>қағып алуға<br>(4-5 рет)<br>үйрету;<br>баянат<br>(рапорт)<br>қабылдау<br>ережесіне<br>дағдыланды<br>ру; екі<br>қатармен<br>тұру<br>іскерліктері<br>н жетілдіру. | бұрыштың<br>шетінде қатар<br>болып бір-<br>бірден тұрады.<br>Педагог үш<br>баланы залдың<br>ортасына<br>жақындауға<br>шақырады, олар<br>бұрылып,<br>тікелей<br>педагогке қарай<br>бағытталады.<br>Педагогтің<br>белгісінен кейін<br>балалар<br>тоқтайды.<br>Келесі үш бала<br>дәл осындай<br>әрекеттерді<br>орындайды.<br>Балаларды үш<br>қатарға бөлу<br>соңғы үш бала<br>орнына<br>келгенше дейін<br>жүреді.<br>Педагогтің<br>белгісі бойынша<br>балалар<br>қайтадан сап<br>кұрып тұрады.<br>Сапта бірінің<br>соңынан бірі<br>аяқтың ұшымен,<br>аяқтың ұшымен, | Бастапқы қалып:<br>тұру, қолдар төмен<br>түсірілген. Қолды<br>екі жаққа созу,<br>жоғары көтеру,<br>аяқтың ұшымен<br>тұру, бастапқы<br>қалыпқа оралу.<br>Бастапқы қалып:<br>отыру, аяқтарды<br>бірге қою, қолдарды<br>тізеге қою.<br>Бір жаққа қарай<br>бұрылу, текшелерді<br>еденге ұру, денені<br>түзу ұстап тұру. Дәл<br>солай екінші жақпен<br>орындалады.<br>Бастапқы қалып:<br>тұру, қолдар<br>түсірілген. "Шеге<br>қағып жатырмыз",-<br>деп, жартылай<br>отырып, текшені<br>еденге ақырындап<br>ұру; бастапқы<br>қалыпқа оралу.<br>Бастапқы қалып:<br>қолды алдыға<br>созып, етпетімен<br>жату. Екі қолды екі<br>жаққа созу, алға<br>қарау, мұнда қолды<br>бүкпеуге тырысу<br>керек, бастапқы<br>қалыпқа оралу. | лақтырып, қос<br>қолмен қағып<br>алу (4-5 рет). |  |  |  |  |
|--|-------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------|--|--|--|--|



|   |           |                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                         |                                               |                                     |                     |   |  |
|---|-----------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|-------------------------------------|---------------------|---|--|
|   |           |                                                                                                          | өкшемен, табанмен, табанның ішкі жағымен, тізені жоғары көтеріп, ұсақ және алшақ адымдап жүреді. Педагогтің көрсетуі бойынша бүгілген аяқты жоғары көтеріп жүреді, жұптасып бір қатармен жүгіреді. Жәй қалыпқа түсіп, жүреді. Біртіндеп жүріп келе жатып жалпы дамыту жаттығуларын жасауға тұрады. |                                                                                                                                                                                                         |                                               |                                     |                     |   |  |
| 9 | Сапқа тұр | Балаларды гимнастикалық орындық үстінде ішпен еңбектеуге үйрету; балаларда тізеден бүгілген аяқты жоғары | Балалар сапта бірінің соңынан бірі аяқтың ұшымен, аяқтың ұшымен, өкшемен, табанмен, табанның ішкі жағымен, тізені жоғары көтеріп, ұсақ және алшақ адымдап жүреді. Педагогтің                                                                                                                       | 1. "Секіртпені соз" жаттығуы. Бастапқы қалып: аяқ сәл алшақ, жіпті қолмен ең шетінен ұстау. 1-секіртпені қолмен ең шетінен ұстап, қолды алға созу. 2-жоғары көтеру, 3-кеуде тұсына әкелу. 4- б.қ. келу. | Гимнастикалық орындық үстінде ішпен еңбектеу. | "Өртүрлі қимыл жаса" қимылды ойыны. | Тыныс алу жаттығуы. | 1 |  |

|  |  |                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |  |  |  |  |  |  |
|--|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|--|--|
|  |  | <p>көтеріп жүру; аяқтың ұшымен, өкшемен, табанмен, табанның ішкі жағымен, тізені жоғары көтеріп, ұсақ және алшақ адымдап жүру; жұптасып бір қатармен жүгіру; баянат (рапорт) қабылдау дағдыларын жетілдіру.</p> | <p>көрсетуі бойынша бүгілген аяқты жоғары көтеріп жүреді, жұптасып бір қатармен жүгіреді. Жәй қалыпқа түсіп, жүреді. Біртіндеп жүріп келе жатып жалпы дамыту жаттығуларын жасауға тұрады.</p> | <p>2. "Сағаттың тілі" жаттығуы:<br/>Бастапқы қалып: аяқ сәл алшақ, секіртпені екі шетінен ұстап, қолды жоғары көтеру.<br/>1-оңға еңкею.<br/>2-бастапқы қалыпқа келу.<br/>3-солға еңкею.<br/>4-бастапқы қалыпқа келу.</p> <p>3. "Сәл отыру" жаттығуы.<br/>Бастапқы қалып: екіге бүктелген секіртпе, қол төменде.<br/>1-2- тізені алшақ, секіртпемен қолды жоғары көтере сәл отыру.<br/>2-бастапқы қалыпқа келу.</p> <p>4. "Бүгілу, майысу" жаттығуы.<br/>Бастапқы қалып: екіге бүктелген секіртпені екі шетінен ұстап, алға созған күйде етпетінен жату.</p> |  |  |  |  |  |  |
|--|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|--|--|

|    |                                               |                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                       |                                                                       |                              |   |  |
|----|-----------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|------------------------------|---|--|
|    |                                               |                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                              | <p>1-3-артқа қарай иілу, бір мезгілде аяқты өтере (аяқтың ұшын соза) секіртпемен қолды алға, жоғары көтеру. 4-бастапқы қалыпқа келу.</p> <p>5. "Еңкею" жаттығуы. Бастапқы қалып: аяқ иық деңгейінде, секіртпені екі ұшынан ұстап, қолды төмен түсіріп тұру. 1-заттарды аттап жүру. 2-секіртпемен еркін секіру.</p> |                                                                                                                       |                                                                       |                              |   |  |
| 10 | Жіптің астымен тура және жанымен еңбектеп өту | Балаларды баянат (рапорт) қабылдау ережесіне дағдыландыру; жіптің астымен тура және жанымен еңбектеп өтуге үйрету; жердегі таяқтың | Педагог:<br>- Топ басшысы, баянат бер!<br>Топ басшысы:<br>- Топ! Бір қатарға сапқа тұр! (топтың сапқа тұрғызылуы)<br>- Түзел! Тік тұр! Рет-ретімен санал! (топтың 1-шіден бастап соңына дейін. Соңғы нөмірлі | «Би» - бастапқы қалып: дене тік, аяқ қатар қойылады, орамал ұстаған қол төменде. 1 - қолдарын жоғары көтеріп, орамалдарын желпу; 2 - бастапқы қалыпқа келу; 3 - орамалмен айналып билеу; 4 - бастапқы қалыпқа келу. - «Биші қыз» - бастапқы қалып:                                                                 | 1) жіптің астымен тура және жанымен еңбектеп өту; 2) жердегі таяқтың бойымен табанды толық тигізіп, бір жанымен жүру. | «Көтеріп кет» қимылды ойыны. «Қарақұс пен балапандар» пысықтау ойыны. | Тыныс алу жаттығулары "Шар". | 1 |  |

|  |  |                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |  |  |  |  |  |
|--|--|---------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|--|
|  |  | <p>бойымен табанды толық тигізіп, бір жанымен жүруге жатықтыру; ерік сапаларын арттыру.</p> | <p>саптан шықпай өз нөмірін айтып, «санақ аяқталды» деп жауап береді).<br/>- Түзелу ортаға! (баянат беру)<br/>- Педагог ханым! Бүгін еліміздің Ата Заң күніне арналған салтанатты оқу қызметіне қатысу үшін біздің топ 25 баламен сапқа тұрғызылды. Педагог:<br/>- Құп болады! Сәлеметсіздер ме! (топ хормен «Сәлеметсіз бе, педагог ханым!»)<br/>- Сендерді Қазақстан Республикасының Ата Заң күнімен құттықтаймын ! (топ хормен «Ура!», «Ура!», «Ура!»)<br/>- Еркін тұр! Топ басшысы:</p> | <p>дене тік, аяқ қатар қойылады.<br/>1 - қолды жоғары көтеріп, бір аяқтың ұшымен тұру; 2 - бастапқы қалыпқа келу.<br/>- «Паровоз» - бастапқы қалып: дене тік, аяқ қатар қойылады, жұппен тұру.<br/>1 - сызық бойымен бір-біріне қарсы жүру; 2 - сызық ортасына келгенде тарап кету; 3 - бастапқы қалыпқа келу.<br/>- «Қарлығаш» - бастапқы қалып: дене тік, аяқ қатар қойылады, қол төменде.<br/>1 - екі қолды екі қапталға жаю; 2 - бір аяқты артқа созып қарлығашты бейнелеу; 3 - бастапқы қалыпқа келу.<br/>- «Іздер» - бастапқы қалып: қол белде, аяқтың арасы сәл алшақ болады. 1 - аяқтарын біріктіріп,</p> |  |  |  |  |  |
|--|--|---------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|--|

|  |  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |  |  |  |  |  |
|--|--|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|--|
|  |  |  | <p>- Еркін тұр! Топ!<br/>Түзел! Тік тұр!<br/>Солға! Оңға!<br/>Айнал! Айнал!<br/>Бірінші-екіншіге санал!<br/>- Екі қатарға сапқа тұр!<br/>Солға! Оңға!<br/>Айнал! Айнал!<br/>Бір қатарға сапқа тұр!<br/>- Бірінші- үшіншіге санал!<br/>Үш қатарға сапқа тұр!<br/>- Оңға!<br/>Жақында! Бір орында адым бас!<br/>- Алаңды айнала адым - бас!<br/>- Тамаша, балалар!<br/>- Балалар, енді бір-біріңнің артыңнан қатар түзеп жүреміз, енді қолды желкемізге қойып, аяқтың ұшымен жүреміз, жарайсыңдар! Жай қалыпқа түсіп, жүреміз,</p> | <p>орындарында оң жаққа бір ізбен жүру; 2 - аяқтарын біріктіріп, орындарында сол жаққа бір ізбен жүру; 3 - бастапқы қалыпқа келу.<br/>- «Аққұтан» - бастапқы қалып: дене тік, аяқ қатар қойылады, қол төменде.<br/>1 - бір аяқпен тұрып, қолмен тізеге дейін бүгілген сол аяқты ұстау; 2 - бастапқы қалыпқа келу; 3 - бір аяқпен тұрып, қолмен тізеге дейін бүгілген оң аяқты ұстау; 4 - бастапқы қалыпқа келу.<br/>- «Достар» - бастапқы қалып: дене тік, аяқ қатар қойылады, жұппен тұрады.<br/>1 - жұптар қолдарынан ұстап, ;<br/>2 - жұптасып айналу; 3 - бастапқы қалыпқа келу.</p> |  |  |  |  |  |
|--|--|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|--|

|  |  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |  |  |  |  |  |  |
|--|--|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|--|--|
|  |  |  | <p>қолды<br/>желкемізге<br/>қойып, өкшемен<br/>жүреміз, музыка<br/>тез айналып<br/>жатыр, бәріміз<br/>жүгіреміз, кім<br/>тез жүгіреді<br/>екен?</p> <p>- Қайтадан жәй<br/>қалыпқа түсеміз,<br/>қолды белімізге<br/>қойып,<br/>табанның<br/>сыртымен<br/>жүреміз, енді<br/>қолды белімізге<br/>қойып,<br/>табанның<br/>ішімен жүреміз,<br/>жарайсыңдар.</p> <p>- Енді музыка<br/>әуенімен<br/>отырып,<br/>жартылай<br/>отырып жүреміз.</p> <p>- Балалар, енді<br/>жүріп келе<br/>жатып,<br/>денелерімізді тік<br/>ұстап жүреміз,<br/>жарайсыңдар,<br/>жалпы дамыту<br/>жаттығуларын<br/>жасауға<br/>тұрайық!</p> |  |  |  |  |  |  |
|--|--|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|--|--|

|    |                    |                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                             |                                        |                                  |   |
|----|--------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------|----------------------------------|---|
| 11 | Кел, күш сынасайық | Балаларды заттарды аттап өту; бір сызыққа қойылған заттар арасымен "жыланша" ирелеңдеп жүгіру; допты бір қатарға қойылған заттар арасымен домалатуға үйрету; баянат (рапорт) қабылдау дағдыларын жетілдіру. | Балалар залдың ортасына қарай жүретін бұрыштың шетінде қатар болып бір-бірден тұрады. Педагог үш баланы залдың ортасына жақындауға шақырады, олар бұрылып, тікелей педагогке қарай бағытталады. Педагогтің белгісінен кейін балалар тоқтайды. Келесі үш бала дәл осындай әрекеттерді орындайды. Балаларды үш қатарға бөлу соңғы үш бала орнына келгенше дейін жүреді. Педагогтің белгісі бойынша балалар қайтадан сап құрып тұрады. Сапта бірінің | Бастапқы қалып: негізгі тұрыс, қолдарын төмен түсіріп тұру. "Міне, біз қандай биікпіз!",- деп қолдарын жоғары көтеру, отыру және қолдарын тізесіне қою. "Міне, біз қандай кішкентаймыз!",- деп, бастапқы қалыпқа келу. Бастапқы қалып: қолдарын артқа тіреліп, аяқтарын біріктіріп, алға созып отыру. Аяқтарын бүгу, тізесін өзіне қарай тарту және аяқтарын созу. Бастапқы қалып: қолдарын иектеріне қойып, етпетімен жату. Қолдарын алға созу, нұсқаушыға көрсету және алақандарын артқа қойып, "балық" болып жүзеді. Бастапқы қалып: негізгі тұрыс, қолдарын еркін | 1) бір сызыққа қойылған заттар арасымен "жыланша" ирелеңдеп жүгіру; 2) допты бір қатарға қойылған заттар арасымен домалату. | "Қолмен допты домалату" қимылды ойыны. | Тыныс алу жаттығулары "Бұлттар". | 1 |
|----|--------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------|----------------------------------|---|

|    |                      |                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                          |                                                                                                                   |                                        |                                  |   |  |
|----|----------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------|----------------------------------|---|--|
|    |                      |                                                                                                    | соңынан бірі аяқтың ұшымен, аяқтың ұшымен, өкшемен, табанмен, табанның ішкі жағымен, тізені жоғары көтеріп, ұсақ және алшақ адымдап жүреді. Педагогтің көрсетуі бойынша бүгілген аяқты жоғары көтеріп жүреді, жұптасып бір қатармен жүгіреді. Жәй қалыпқа түсіп, жүреді. Біртіндеп жүріп келе жатып жалпы дамыту жаттығуларын жасауға тұрады. | төмен түсіріп тұру. Орындарында "торғайша" секіреді.                                                                                                     |                                                                                                                   |                                        |                                  |   |  |
| 12 | "Күшіміз - бірлікте" | Балаларды заттарды аттап өтуді; бір сызыққа қойылған заттар арасымен "жыланша" ирелеңдеп жүгіруді; | Балалар залдың ортасына қарай жүретін бұрыштың шетінде қатар болып бір-бірден тұрады. Педагог үш баланы залдың ортасына                                                                                                                                                                                                                       | Бастапқы қалып: негізігі тұрыс, қолдарын төмен түсіріп тұру. "Міне, біз қандай биікпіз!",- деп қолдарын жоғары көтеру, отыру және қолдарын тізесіне қою. | 1) бір сызыққа қойылған заттар арасымен "жыланша" ирелеңдеп жүгіру; 2) допты бір қатарға қойылған заттар арасымен | "Қолмен допты домалату" қимылды ойыны. | Тыныс алу жаттығулары "Бұлттар". | 1 |  |



|  |  |                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |           |  |  |  |  |
|--|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|--|--|--|--|
|  |  | допты бір қатарға қойылған заттар арасымен домалатуға үйретуді; баянат (рапорт) қабылдау дағдыларын жетілдіруді пысықтау. | жақындауға шақырады, олар бұрылып, тікелей педагогке қарай бағытталады. Педагогтің белгісінен кейін балалар тоқтайды. Келесі үш бала дәл осындай әрекеттерді орындайды. Балаларды үш қатарға бөлу соңғы үш бала орнына келгенше дейін жүреді. Педагогтің белгісі бойынша балалар қайтадан сап құрып тұрады. Сапта бірінің соңынан бірі аяқтың ұшымен, аяқтың ұшымен, өкшемен, табанмен, табанның ішкі жағымен, тізені жоғары көтеріп, ұсақ және алшақ адымдап жүреді. | "Міне, біз қандай кішкентаймыз!" , - деп, бастапқы қалыпқа келу. Бастапқы қалып: қолдарын артқа тіреліп, аяқтарын біріктіріп, алға созып отыру. Аяқтарын бұгу, тізесін өзіне қарай тарту және аяқтарын созу. Бастапқы қалып: қолдарын иектеріне қойып, етпетімен жату. Қолдарын алға созу, нұсқаушыға көрсету және алақандарын артқа қойып, "балық" болып жүзеді. Бастапқы қалып: негізгі тұрыс, қолдарын еркін төмен түсіріп тұру. Орындарында "торғайша" секіреді. | домалату. |  |  |  |  |
|--|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|--|--|--|--|

|    |                                                                 |                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                        |                                                  |                                  |   |  |
|----|-----------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------|----------------------------------|---|--|
|    |                                                                 |                                                                                                                                                                             | Педагогтің көрсетуі бойынша бүгілген аяқты жоғары көтеріп жүреді, жұптасып бір қатармен жүгіреді. Жәй қалыпқа түсіп, жүреді. Біртіндеп жүріп келе жатып жалпы дамыту жаттығуларын жасауға тұрады.                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                        |                                                  |                                  |   |  |
| 13 | Гимнастикалық орындықта білек пен тізеге сүйене отырып еңбектеу | Балаларды гимнастикалық орындықта білек пен тізеге сүйене отырып еңбектеуге жаттықтыру; сапқа өз еріктерімен тұру қабілетін жетілдіру; допты отырып-тұрып домалату дағдысын | Педагог:<br>- Топ басшысы, баянат бер!<br>Топ басшысы:<br>- Топ! Бір қатарға сапқа тұр! (топтың сапқа тұрғызылуы)<br>- Түзел! Тік тұр!<br>Рет-ретімен санал! (топтың 1-шіден бастап соңына дейін.<br>Соңғы нөмірлі саптан шықпай өз нөмірін айтып, «санақ аяқталды» деп жауап береді). | Жалпы дамыту жаттығулары (кішкентай доптармен)<br>1. Бастапқы қалып: аяқ алшақ, дене тік, қолдағы доптар төменде<br>1.1 - балалар доптарымен қолдарын жоғары көтеріп, оң жаққа бұрылады;<br>1.2 - бастапқы қалыпқа келу.<br>1.3 - балалар доптарымен сол жаққа бұрылады;<br>1.2 - бастапқы қалыпқа келу | 1) гимнастикалық орындықта білек пен тізеге сүйене отырып еңбектеу;<br>2) допты отырып-тұрып домалату. | "Көмектес!" қимыл ойыны. "Терек" пысықтау ойыны. | Тыныс алу жаттығулары "Бұлттар". | 1 |  |

|  |  |                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |  |  |  |  |  |
|--|--|--------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|--|
|  |  | <p>қалыптастыру; ептілік пен жылдамдыққа, ерік сапаларына тәрбиелеу.</p> | <p>- Түзелу ортаға! (баянат беру)<br/>         - Балалар, бір-біріңнің артыңнан қатар түзеп жүреміз, енді қолды белімізге қойып, жылан сияқты ирелеңдеп жүреміз, жарайсыңдар! Шеңбер бойымен жүгіреміз. Жай қалыпқа түсіп, жүреміз, қолды белімізге қойып, бір жанымызбен жүреміз, музыка тез ойналып жатыр, бәріміз бір жанымызбен жүгіреміз, кім тез жүгіреді екен?<br/>         - Қайтадан жәй қалыпқа түсеміз, қолды белімізге қойып, арқамызбен жүреміз, енді қолды белімізге қойып, алға жүреміз, жарайсыңдар.</p> | <p>(жаттығу 5 рет қайталанады).<br/>         2. Бастапқы қалып: аяқ алшақ, дене тік, қол төменде<br/>         2.1 - аяқтың ұшына тұрып, қолдарын жоғары көтеріп, доптарын сермейді;<br/>         2.2 - бастапқы қалыпқа келу (жаттығу 5 рет қайталанады).<br/>         3. Бастапқы қалып: аяқтары бірге, дене тік, доптар төменде<br/>         3.1 - жерге жартылай отырып, қолдарын жоғары көтеріп, доптарын көрсетеді;<br/>         3.2 - бастапқы қалыпқа келу (жаттығу 4 рет қайталанады).<br/>         4. Бастапқы қалып: аяқ бірге, дене бос, қол төменде<br/>         4.1 - доптарын көкірек тұсында ұстап, бір орында айналып секіру (оң және сол жаққа).<br/>         4.2 - бастапқы қалыпқа келу (жаттығу 5 рет</p> |  |  |  |  |  |
|--|--|--------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|--|

|  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |               |  |  |  |  |  |  |
|--|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|--|--|--|--|--|--|
|  |  | <p>- Енді музыка әуенімен отырып, жартылай отырып жүреміз.</p> <p>- Балалар, енді жүріп келе жатып, денелерімізді тік ұстап жүреміз, жарайсыңдар, жалпы дамыту жаттығуларын жасауға тұрайық!</p> <p>- Балалар, музыка әуенімен бірге біріңнің артынан бірің жүріп отырасыңдар, музыка сипатына қарай мен қандай қимылдар жасаймын, сендер қайталап отырасыңдар.</p> <p>Кәне, балалар, қайталаймыз.</p> <p>Балалар музыка әуенімен бірінің артынан бірі жүреді, педагогтің белгі</p> | қайталанады). |  |  |  |  |  |  |
|--|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|--|--|--|--|--|--|

|    |                  |                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                |                           |             |   |  |
|----|------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|-------------|---|--|
|    |                  |                                                                                                      | беруі бойынша аяқтың ұшымен және өкшемен жүреді, жәй қалыпқа түсіп, тез айналған музыка әуенімен жүгіреді, жүгіріп келе жатып, жәй жүріске түседі және аяқтың ұшымен денелерін тік ұстап жүреді. Жүріп келе жатып, шеңбер құрады және қайтадан сапқа тұрып, біртіндеп жүріп келе жатып жалпы дамыту жаттығуларын жасауға тұрады. |                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                |                           |             |   |  |
| 14 | Кішкентай доптар | Балаларды тізенің арасына қапшықты қысып, қос аяқтап секіруге үйрету; балаларда бір сызыққа қойылған | Балалар залдың ортасына қарай жүретін бұрыштың шетінде қатар болып бір-бірден тұрады. Педагог екі баланы залдың ортасына жақындауға                                                                                                                                                                                              | 1.Бастапқы қалып: аяқ алшақ, дене тік, қол төменде<br>1.1.балалар қолдарын алдарына созып, алақандарын ашып-жұмады;<br>1.2.Бастапқы қалып. (жаттығу 5-6 рет қайталанады).<br>2. Бастапқы қалып: | 1) бір сызыққа қойылған заттар арасымен "жыланша" ирелеңдеп жүгіру;<br>2) допты бір қатарға қойылған заттар арасымен домалату; | "Ұстап ал" қимылды ойыны. | Релаксация. | 1 |  |

|  |  |                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                              |  |  |  |  |
|--|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|--|--|--|--|
|  |  | <p>заттар арасымен "жыланша" ирелендеп жүгіру; допты бір қатарға қойылған заттар арасымен домалату; заттарды аттап өту; баянат (рапорт) қабылдау дағдыларын жетілдіру.</p> | <p>шақырады, олар бұрылып, тікелей педагогке қарай бағытталады. Педагогтің белгісінен кейін балалар тоқтайды. Келесі екі бала дәл осындай әрекеттерді орындайды. Балаларды екі қатарға бөлу соңғы екі бала орнына келгенше дейін жүреді. Педагогтің белгісі бойынша балалар қайтадан сап құрып тұрады. Сапта бірінің соңынан бірі аяқтың ұшымен, аяқтың ұшымен, өкшемен, табанмен, табанның ішкі жағымен, тізені жоғары көтеріп, ұсақ және алшақ адымдап жүреді. Педагогтің</p> | <p>аяқ алшақ, дене тік, қол көкірек тұсында<br/>2.1.оң аяқтарын артқа қойып, екі қолдарын да артқа созады<br/>2.2.Бастапқы қалып (дәл осы жаттығу сол жаққа қайталанады және 4 рет қайталанады).<br/>3. Бастапқы қалып: аяқ бірге, дене бос, қол төменде<br/>3.1.Орындарында тұрып, бастарын алдымен оңға бұрады<br/>3.2. Бастапқы қалып (дәл осы жаттығу сол жаққа қайталанады және 5 рет қайталанады).<br/>4. Бастапқы қалып: аяқ алшақ, дене бос, қол көкірек тұсында<br/>4.1. қолдарын жандарына созады;<br/>4.2. Бастапқы қалып (жаттығу 6 рет қайталанады)<br/>5. Бастапқы қалып: аяқ бірге, дене бос, қол төменде<br/>5.1.қолдарын жандарында ұстап,</p> | <p>3) тізенің арасына қапшықты қысып, қос аяқтап секіру.</p> |  |  |  |  |
|--|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|--|--|--|--|

|    |                     |                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                     |                                          |                     |   |  |
|----|---------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------|---------------------|---|--|
|    |                     |                                                                                                                                                                                     | көрсетуі бойынша бүгілген аяқты жоғары көтеріп жүреді, жұптасып бір қатармен жүгіреді. Жәй қалыпқа түсіп, жүреді. Біртіндеп жүріп келе жатып жалпы дамыту жаттығуларын жасауға тұрады.                                                                                                                  | бір орында тұрып, пингвин сияқты айналу<br>5.2. Бастапқы қалып. (жаттығу 5 рет қайталанады).                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                     |                                          |                     |   |  |
| 15 | Достарын а көмектес | Балаларды түрлі қарқында жүру; заттарды аттап жүгіру; қос аяқтап заттар арасымен (арақашықтығы 4 м) секіруге үйрету; допты бір қатарға қойылған заттар арасымен домалату дағдыларын | Педагог:<br>- Топ басшысы, баянат бер!<br>Топ басшысы:<br>- Топ! Бір қатарға сапқа тұр! (топтың сапқа тұрғызылуы)<br>- Түзел! Тік тұр!<br>Рет-ретімен санал! (топтың 1-шіден бастап соңына дейін. Соңғы нөмірлі саптан шықпай өз нөмірін айтып, "санақ аяқталды" деп жауап береді).<br>- Түзелу ортаға! | Жалпы дамыту жаттығулары (жапырақтармен)<br>1. Бастапқы қалып: аяқ алшақ, дене тік, қолдағы жапырақтар төменде<br>1.1. балалар жапырақтарымен қолдарын жоғары көтеріп, оң жаққа бұрылып, желбіретеді;<br>1.2. Бастапқы қалып.<br>1.3. балалар жапырақтарымен сол жаққа бұрылып, желбіретеді;<br>1.4. Бастапқы | 1) қос аяқтап заттар арасымен (арақашықтығы 4 м) секіру;<br>2) допты бір қатарға қойылған заттар арасымен домалату. | "Қақпаға құрсауды кіргіз" қимылды ойыны. | Тыныс алу жаттығуы. | 1 |  |

|  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |  |  |  |  |  |  |
|--|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|--|--|
|  |  | <p>дамыту.</p> <p>(баянат беру)</p> <p>- Балалар, бір-біріңнің артыңнан қатар түзеп жүреміз, енді қолды белімізге қойып, аяқтың ұшымен, өкшемен жүреміз. Шеңбер бойымен жүгіреміз. Заттарды аттап жүгіреміз.</p> <p>- Мұқият боламыз! Епті боламыз! Жай қалыпқа түсіп, жүреміз.</p> <p>- Түрлі қарқында жүреміз. Жарайсыңдар!</p> <p>- Денелерімізді тік ұстап жүреміз, жарайсыңдар! Жалпы дамыту жаттығуларын жасауға тұрайық!</p> | <p>қалып. (жаттығу 5 рет қайталанады).</p> <p>2. Бастапқы қалып: аяқ алшақ, дене тік, қол төменде</p> <p>2.1. аяқтың ұшына тұрып, қолдарын жоғары көтеріп, жапырақтарын сермейді;</p> <p>2.2.Бастапқы қалып (жаттығу 5 рет қайталанады).</p> <p>3. Бастапқы қалып: аяқтары бірге, дене тік, жапырақтар төменде</p> <p>3.1. жерге жартылай отырып, қолдарын жоғары көтеріп, жапырақтарын желбіретеді;</p> <p>3.2. Бастапқы қалып. (жаттығу 4 рет қайталанады).</p> <p>4. Бастапқы қалып: аяқ бірге, дене бос, қол төменде</p> <p>4.1. жапырақтарын көкірек тұсында ұстап, бір орында айналып секіру (оң және сол жаққа).</p> <p>4.2. Бастапқы қалып. (жаттығу 5 рет қайталанады).</p> |  |  |  |  |  |  |
|--|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|--|--|



|    |                                |                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                     |                                          |                     |   |  |
|----|--------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------|---------------------|---|--|
| 16 | "Достары на көмектес" пысықтау | Балаларды түрлі қарқында жүру; заттарды аттап жүгіру; қос аяқтап заттар арасымен (арақашықтығы 4 м) секіруге үйрету; допты бір қатарға қойылған заттар арасымен домалату дағдыларын дамыту. | Педагог:<br>- Топ басшысы, баянат бер!<br>Топ басшысы:<br>- Топ! Бір қатарға сапқа тұр! (топтың сапқа тұрғызылуы)<br>- Түзел! Тік тұр! Рет-ретімен санал! (топтың 1-шіден бастап соңына дейін. Соңғы нөмірлі саптан шықпай өз нөмірін айтып, "санақ аяқталды" деп жауап береді).<br>- Түзелу ортаға! (баянат беру)<br>- Балалар, бір-біріңнің артыңнан қатар түзеп жүреміз, енді қолды белімізге қойып, аяқтың ұшымен, өкшемен жүреміз.<br>Шеңбер бойымен жүгіреміз.<br>Заттарды аттап жүгіреміз. | Жалпы дамыту жаттығулары (жапырақтармен)<br>1.Бастапқы қалып: аяқ алшақ, дене тік, қолдағы жапырақтар төменде<br>1.1.балалар жапырақтарымен қолдарын жоғары көтеріп, оң жаққа бұрылып, желбіретеді;<br>1.2. Бастапқы қалып.<br>1.3. балалар жапырақтарымен сол жаққа бұрылып, желбіретеді;<br>1.4. Бастапқы қалып. (жаттығу 5 рет қайталанады).<br>2. Бастапқы қалып: аяқ алшақ, дене тік, қол төменде<br>2.1. аяқтың ұшына тұрып, қолдарын жоғары көтеріп, жапырақтарын сермейді;<br>2.2.Бастапқы қалып (жаттығу 5 рет қайталанады).<br>3. Бастапқы қалып: аяқтары бірге, дене | 1) қос аяқтап заттар арасымен (арақашықтығы 4 м) секіру;<br>2) допты бір қатарға қойылған заттар арасымен домалату. | "Қақпаға құрсауды кіргіз" қимылды ойыны. | Тыныс алу жаттығуы. | 1 |  |
|----|--------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------|---------------------|---|--|

|    |                                             |                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                        |                                                                 |                              |   |  |
|----|---------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|------------------------------|---|--|
|    |                                             |                                                                                                                                        | <p>- Мұқият боламыз! Епті боламыз! Жай қалыпқа түсіп, жүреміз.</p> <p>- Түрлі қарқында жүреміз. Жарайсыңдар!</p> <p>- Денелерімізді тік ұстап жүреміз, жарайсыңдар! Жалпы дамыту жаттығуларын жасауға тұрайық!</p>                  | <p>тік, жапырақтар төменде</p> <p>3.1. жерге жартылай отырып, қолдарын жоғары көтеріп, жапырақтарын желбіретеді;</p> <p>3.2. Бастапқы қалып. (жаттығу 4 рет қайталанады).</p> <p>4. Бастапқы қалып: аяқ бірге, дене бос, қол төменде</p> <p>4.1. жапырақтарын көкірек тұсында ұстап, бір орында айналып секіру (оң және сол жаққа).</p> <p>4.2. Бастапқы қалып. (жаттығу 5 рет қайталанады).</p> |                                                                                                        |                                                                 |                              |   |  |
| 17 | Бір орында өз-өзін айнала қос аяқтап секіру | Балаларды бір орында өз-өзін айнала қос аяқтап секіруге үйрету; сапқа өз еріктерімен тұру қабілетін жетілдіру; еңкіс тақтайдың үстімен | <p>Педагог:</p> <p>- Топ басшысы, баянат бер!</p> <p>Топ басшысы:</p> <p>- Топ! Бір қатарға сапқа тұр! (топтың сапқа тұрғызылуы)</p> <p>- Түзел! Тік тұр! Рет-ретімен санал! (топтың 1-шіден бастап соңына дейін. Соңғы нөмірлі</p> | <p>Жалпы дамыту жаттығулары (кішкентай доптармен)</p> <p>1. Бастапқы қалып: аяқ алшақ, дене тік, қолдағы доптар төменде</p> <p>1.1 - балалар доптарымен қолдарын жоғары көтеріп, оң жаққа бұрылады;</p> <p>1.2 - бастапқы қалыпқа келу.</p>                                                                                                                                                      | <p>1) бір орында өз-өзін айнала қос аяқтап секіру;</p> <p>2) еңкіс тақтайдың үстімен жүрелеп жүру.</p> | «Өз орыныңды тап» қимылды ойыны. «Салт аттылар» пысықтау ойыны. | Тыныс алу жаттығулары "Шар". | 1 |  |

|  |  |                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |  |  |  |  |  |
|--|--|---------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|--|
|  |  | жүрелеп жүруге дағдыландыру; ептілікке тәрбиелеу. | саптан шықпай өз нөмірін айтып, «санақ аяқталды» деп жауап береді).<br>- Түзелу ортаға! (баянат беру)<br>- Балалар, бір-біріңнің артыңнан қатар түзеп жүреміз, енді қолды белімізге қойып, жылан сияқты ирелеңдеп жүреміз, жарайсыңдар! Шеңбер бойымен жүгіреміз. Жай қалыпқа түсіп, жүреміз, қолды белімізге қойып, бір жанымызбен жүреміз, музыка тез ойналып жатыр, бәріміз бір жанымызбен жүгіреміз, кім тез жүгіреді екен?<br>- Қайтадан жәй қалыпқа түсеміз, қолды белімізге қойып, арқамызбен | 1.3 - балалар доптарымен сол жаққа бұрылады;<br>1.2 - бастапқы қалыпқа келу (жаттығу 5 рет қайталанады).<br>2. Бастапқы қалып: аяқ алшақ, дене тік, қол төменде<br>2.1 - аяқтың ұшына тұрып, қолдарын жоғары көтеріп, доптарын сермейді;<br>2.2 - бастапқы қалыпқа келу (жаттығу 5 рет қайталанады).<br>3. Бастапқы қалып: аяқтары бірге, дене тік, доптар төменде<br>3.1 - жерге жартылай отырып, қолдарын жоғары көтеріп, доптарын көрсетеді;<br>3.2 - бастапқы қалыпқа келу (жаттығу 4 рет қайталанады).<br>4. Бастапқы қалып: аяқ бірге, дене бос, қол төменде<br>4.1 - доптарын көкірек тұсында ұстап, бір орында |  |  |  |  |  |
|--|--|---------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|--|

|    |              |                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                |                               |                                                          |   |  |
|----|--------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|----------------------------------------------------------|---|--|
|    |              |                                                                                                                                                  | жүреміз, енді қолды белімізге қойып, алға жүреміз, жарайсыңдар. - Енді музыка әуенімен отырып, жартылай отырып жүреміз. - Балалар, енді жүріп келе жатып, денелерімізді тік ұстап жүреміз, жарайсыңдар, жалпы дамыту жаттығуларын жасауға тұрайық! | айналып секіру (оң және сол жаққа). 4.2 - бастапқы қалыпқа келу (жаттығу 5 рет қайталанады).                                                                                                                                           |                                                                                                                |                               |                                                          |   |  |
| 18 | Салт аттылар | Балаларда заттарды аттап өту; қос аяқтап заттар арасымен (арақашықтығы 4 м) секіру; тізенің арасына қапшықты қысып, қос аяқтап секіру дағдыларын | Педагог: - Топ! Бір қатарға сапқа тұр! (топтың сапқа тұрғызылуы) - Түзел! Тік тұр! Рет-ретімен санал! (топтың 1-шіден бастап соңына дейін. Соңғы нөмірлі саптан шықпай өз нөмірін айтып, "санақ аяқталды" деп                                      | Жалпы дамыту жаттығулары (секіртпемен) Бастапқы қалып: негізгі тұрыс, екіге бөлінген секіртпе төменде. 1-2-секіртпені жоғары көтеріп, аяқтың ұшымен тұру; 3-4-бастапқы қалып: аяқтарын сәл ашып тұру, секіртпе төменде. 1-оң жаққа бір | 1) қос аяқтап заттар арасымен (арақашықтығы 4 м) секіру; 2) тізенің арасына қапшықты қысып, қос аяқтап секіру. | "Құрсаудан өт" қимылды ойыны. | Тыныс алу жаттығуы "Тыныш, ақырын, баппен тыныс аламыз". | 1 |  |

|  |  |                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |  |  |  |  |  |
|--|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|--|
|  |  | <p>дамытуды жалғастыру; музыка ырғағына сәйкес түрлі қарқында қимылдар жасауға ынталандыру.</p> | <p>жауап береді).<br/>- Балалар, күз ханшайымының бірінші тапсырмасы, сап болып шеңбер бойымен жүреміз де, мына тұрған заттарды (текшелер) аттап өтеміз. Балалар қызығушылық танытады. Педагог белгісімен балалар сап түзеп, бірінің соңынан бірі шеңбер бойымен жүреді. Педагогтің белгісі бойынша қолды белге қойып, аяқтың ұшымен, өкшемен жүреді. Тұрған заттарды аттап өтеді. Баяу қарқында жүгіреді. Педагогтің белгісінен кейін жүгіру қарқынын көбейтіп</p> | <p>қадам жасап, секіртпені жоғары көтеру;<br/>2-оңға иілу;<br/>3-тік түзелу, секіртпені жоғары көтеру;<br/>4-бастапқы қалып. Бастапқы қалып: негізгі тұрыс, секіртпені екі бүктеп ұстап, төмен түсіріп тұру.<br/>1-2- отыру, секіртпені жоғары көтеру;<br/>3-4-бастапқы қалып. Бастапқы қалып: аяқты иықтың деңгейінде қою, секіртпе иықта.<br/>1- денені оңға бұру;<br/>2-бастапқы қалып. Бастапқы қалып: аяқты сәл ашып, секіртпені арт жаққа ұстап тұру. Секіртпені алға қарай айналдыра отырып, кішкене үзіліс жасап, екі аяқты ауыстыра отырып, бір орында қос аяқпен секіру.</p> |  |  |  |  |  |
|--|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|--|

|    |                                                     |                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                        |                           |                                  |   |  |
|----|-----------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|----------------------------------|---|--|
|    |                                                     |                                                                                                                                             | жылдам қарқында жүгіреді. Жай қалыпқа түсіп, шеңбер бойымен жүреді. Педагог балаларды қолпаштап, күз ханшайымының бірінші тапсырмасын жақсы орындап шыққандарын айтады да, біртіндеп жалпы дамыту жаттығуларына дайындалуларын сұрайды. |                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                        |                           |                                  |   |  |
| 19 | Қатар орналасқан таяқтардан екі аяқпен аттап секіру | Балаларды қос аяқтап бар пәрменмен секіруге, аяқтың ұшымен түсуге, қолмен аяқ қозғалысының үйлесімділігін сақтауға үйрету; губка төсеніштің | Педагог:<br>- Топ басшысы, баянат бер!<br>(баянат беру)<br>- Балалар, менің соңымнан қатар түзеп жүреміз, музыка әуенімен әдемі адымдар жасап, аяқтың ұшымен және өкшемен жүреміз, музыканы тыңдаймыз, балалар, енді                    | Жалпы дамыту жаттығулары (арқанмен)<br>Педагог:<br>- Балалар, менімен бірге жаттығуларды орындайықшы! Қолдарыңдағы арқанмен жаттығулар жасаймыз.<br>- Балалар, тақтадағы балардың қимылына қарап, жаттығуларды әдемі жасаймыз. | 1) қатар орналасқан таяқтардан екі аяқпен аттап секіру;<br>2) губка төсеніштің үстінде аунап, домалау. | «Ұшақтар» пысықтау ойыны. | Тыныс алу жаттығулары «Сыбызғы». | 1 |  |

|  |  |                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |  |  |  |  |  |  |
|--|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|--|--|
|  |  | <p>үстінде аунап, домалау дағдысын жетілдіру; саптан қатарға, қатардан сапқа ауысу дағдыларын әрі қарай жетілдіру.</p> | <p>жәй жүреміз, тізені жоғары көтеріп жүреміз, жарайсындар, балалар. Балалар музыка әуенімен бірінің артынан бірі жүреді, педагогтің белгі беруі бойынша заттар арасымен «жылан» жүріспен екі аяқпен секіреді, екі-екіден тізбекке тұрып, тез айналған музыка әуенімен жүгіреді, жүгіріп келе жатып, жәй жүріске түседі және шашырап жүгіреді. Жүріп келе жатып, шеңбер құрады және қайтадан сапқа тұрып, біртіндеп жүріп келе жатып жалпы дамыту жаттығуларын жасауға тұрады.</p> | <p>1. Бастапқы қалып: аяқ бірге, арқан төменде<br/>1 - басты оңға ию, 2 - бастапқы қалып; 3 - солға ию, 4 - бастапқы қалыпқа келу.<br/>1 - басты оңға бұру, 2 - бастапқы қалып; 3 - солға бұру, 4 - бастапқы қалыпқа келу.<br/>1 - жоғарыға қарау, 2 - бастапқы қалып; 3 - төменге қарау, 4 - бастапқы қалып; 2 рет қайталау<br/>2. бастапқы қалып: аяқ бірге, арқан төменде<br/>1 - арқанды алға ұстау, 2 - жоғарыға көтеру, 3 - алға, 4 - бастапқы қалып; 4 рет қайталау<br/>3. Бастапқы қалып: аяқ алшақ, арқан жоғарыда<br/>1 - оң жаққа иілу, 2 - бастапқы қалып; 3 - сол жаққа иілу, 4 - бастапқы қалып; 4 рет қайталау<br/>4. Бастапқы қалып:</p> |  |  |  |  |  |  |
|--|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|--|--|

|    |                     |                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                 |                                      |                                                          |   |  |
|----|---------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------|----------------------------------------------------------|---|--|
|    |                     |                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                            | <p>аяқ алшақ, арқанды алға ұстау</p> <p>1 - арқанмен бірге оңға бұрылу, 2 - бастапқы қалып; 3 - солға бұрылу, 4 - бастапқы қалып; 4 рет қайталау</p> <p>5. Бастапқы қалып: аяқ алшақ, арқан жоғарыда</p> <p>1 - тізені бүкпей арқанды жерге қою, 2 - қол белде, аяқ алшақ тұру, 3 - тізені бүкпей арқанды алу, 4 - бастапқы қалып; 4 рет қайталау.</p> |                                                                                 |                                      |                                                          |   |  |
| 20 | Пәрменмен секірейік | Балаларды түрлі қарқында жүру; педагогтің белгісімен тоқтау, қозғалыс бағытын өзгертіп жүру; допты қабырғаға ұрып және қос қолмен қағып алуға үйрету; | <p>Педагог: - Топ! Бір қатарға сапқа тұр! (топтың сапқа тұрғызылуы)</p> <p>- Түзел! Тік тұр! Рет-ретімен санал! (топтың 1-шіден бастап соңына дейін. Соңғы нөмірлі саптан шықпай өз нөмірін айтып, "санақ аяқталды" деп жауап береді).</p> | <p>Жалпы дамыту жаттығулары (жапырақтармен)</p> <p>1.1. балалар жапырақтарымен қолдарын жоғары көтеріп, оң жаққа бұрылып, желбіретеді;</p> <p>1.2. Бастапқы қалып.</p> <p>1.3. балалар жапырақтарымен сол жаққа бұрылып, желбіретеді;</p> <p>1.4. Бастапқы қалып. (жаттығу 5</p>                                                                       | 1) допты қабырғаға ұрып және қос қолмен қағып алу;<br>2) заттарды аттап жүгіру. | "Еңбектейік қане біз" қимылды ойыны. | Тыныс алу жаттығуы "Тыныш, ақырын, баппен тыныс аламыз". | 1 |  |



|  |  |                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |  |  |  |  |  |
|--|--|-------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|--|
|  |  | <p>заттарды аттап жүгіру дағдыларын дамыту.</p> | <p>- Балалар, күз ханшайымының бірінші тапсырмасы, сап болып шеңбер бойымен жүреміз де, мына тұрған заттарды (текшелер) аттап өтеміз. Балалар қызығушылық танытады. Педагог белгісімен балалар сап түзеп, бірінің соңынан бірі шеңбер бойымен жүреді, түрлі қарқында жүреді. Педагогтің белгісімен тоқтайды, қозғалыс бағытын өзгертіп жүреді. Баяу қарқында жүгіріп, жылдам қарқынға ауысады. Жай қалыпқа түсіп, біртіндеп жалпы дамыту жаттығуларына</p> | <p>рет қайталанады).<br/> 2. Бастапқы қалып: аяқ алшақ, дене тік, қол төменде<br/> 2.1. аяқтың ұшына тұрып, қолдарын жоғары көтеріп, жапырақтарын сермейді;<br/> 2.2. Бастапқы қалып (жаттығу 5 рет қайталанады).<br/> 3. Бастапқы қалып: аяқтары бірге, дене тік, жапырақтар төменде<br/> 3.1. жерге жартылай отырып, қолдарын жоғары көтеріп, жапырақтарын желбіретеді;<br/> 3.2. Бастапқы қалып. (жаттығу 4 рет қайталанады).<br/> 4. Бастапқы қалып: аяқ бірге, дене бос, қол төменде<br/> 4.1. жапырақтарын көкірек тұсында ұстап, бір орында айналып секіру (оң және сол жаққа).<br/> 4.2. Бастапқы қалып. (жаттығу 5 рет қайталанады).</p> |  |  |  |  |  |
|--|--|-------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|--|

|    |                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                         |                                                          |             |   |  |
|----|--------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------|----------------------------------------------------------|-------------|---|--|
|    |                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                     | дайындалады.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                         |                                                          |             |   |  |
| 21 | Үйлесімділікті сақтаймыз | Балаларды гимнастикалық орындық астынан еңбектеу; воланды ракеткамен белгілі бір жаққа бағыттай отырып қағып лақтыруға үйрету; педагогтің белгісімен тоқтау, қозғалыс бағытын өзгертіп жүру; бір сызыққа қойылған заттар арасымен "жыланша" ирелендеп жүгіру іскерліктері н дамыту. | Педагог:<br>- Топ басшысы, баянат бер!<br>(баянат беру)<br>- Балалар, менің соңымнан қатар түзеп жүреміз.<br>Балалар қатар болып жүреді.<br>Аяқтың ұшымен, өкшемен жүреді.<br>Педагогтің белгісімен тоқтайды, қозғалыс бағытын өзгертіп жүреді.<br>Баяу қарқында жүгіреді, біртіндеп жылдам қарқынға ауысады.<br>Педагогтің белгі беруі бойынша бір сызыққа қойылған заттар арасымен ""жыланша"" ирелендеп жүгіреді. Жай қалыпқа түсіп, біртіндеп жүріп келе жатып | Жалпы дамыту жаттығулары (секіртпемен)<br>Бастапқы қалып: негізгі тұрыс, екіге бөлінген секіртпе төменде.<br>1-2-секіртпені жоғары көтеріп, аяқтың ұшымен тұру;<br>3-4-бастапқы қалып: аяқтарын сәл ашып тұру, секіртпе төменде.<br>1-оң жаққа бір қадам жасап, секіртпені жоғары көтеру;<br>2-оңға иілу;<br>3-тік түзелу, секіртпені жоғары көтеру;<br>4-бастапқы қалып.<br>Бастапқы қалып: негізгі тұрыс, секіртпені екі бүктеп ұстап, төмен түсіріп тұру.<br>1-2- отыру, секіртпені жоғары көтеру;<br>3-4-бастапқы қалып.<br>Бастапқы қалып: аяқты иықтың | Гимнастикалық орындық астынан еңбектеу. | "Бадминтон" ойыны.<br>"Көңілді секіреміз" қимылды ойыны. | Релаксация. | 1 |  |

|    |                                           |                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                    |                                                                       |                                    |   |  |
|----|-------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|------------------------------------|---|--|
|    |                                           |                                                                                                                                                                                        | жалпы дамыту жаттығуларын жасауға тұрады.                                                                                                                                                                                                                                                   | деңгейінде қою, секіртпе иықта.<br>1- денені оңға бұру;<br>2-бастапқы қалып.<br>Бастапқы қалып: аяқты сәл ашып, секіртпені арт жаққа ұстап тұру.<br>Секіртпені алға қарай айналдыра отырып, кішкене үзіліс жасап, екі аяқты ауыстыра отырып, бір орында қос аяқпен секіру.                                                                           |                                                                                                                    |                                                                       |                                    |   |  |
| 22 | Басына қапшық қойып, бір жақ жанымен жүру | Балаларды басына қапшық қойып, арқан үстімен бір жақ жанымен жүруге үйрету және допты тура домалату дағдысын жетілдіру; саптан шеңберге, шеңберден сапқа ауысу дағдыларын а жаттықтыру | Балалар музыка әуенімен бірінің артынан бірі жүреді, педагогтің белгі беруі бойынша заттар арасымен «жылан» жүріспен екі аяқпен секіреді, екі-екіден тізбекке тұрып, тез айналған музыка әуенімен жүгіреді, жүгіріп келе жатып, жәй жүріске түседі және шашырап жүгіреді. Жүріп келе жатып, | Жалпы дамыту жаттығулары (арқанмен)<br>1. Бастапқы қалып: аяқ бірге, арқан төменде<br>1 - басты оңға ию, 2 - бастапқы қалып; 3 - солға ию, 4 - бастапқы қалыпқа келу.<br>1 - басты оңға бұру, 2 - бастапқы қалып; 3 - солға бұру, 4 - бастапқы қалыпқа келу.<br>1 - жоғарыға қарау, 2 - бастапқы қалып; 3 - төменге қарау, 4 - бастапқы қалып; 2 рет | 1) басына қапшық қойып, қолын беліне таянып арқан бойымен адымдап бір жақ жанымен жүру;<br>2) допты тура домалату. | "Торғай мен мысық" қимылды ойыны.<br>"Төбеде доп қуу" пысықтау ойыны. | Тыныс алу жаттығулары "Жеделсаты". | 1 |  |

|  |  |   |                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |  |  |  |  |  |  |
|--|--|---|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|--|--|
|  |  | . | <p>шеңбер құрады және қайтадан сапқа тұрып, біртіндеп жүріп келе жатып жалпы дамыту жаттығуларын жасауға тұрады.</p> | <p>қайталау<br/>2. бастапқы қалып: аяқ бірге, арқан төменде<br/>1 - арқанды алға ұстау, 2 - жоғарыға көтеру, 3 - алға, 4 - бастапқы қалып; 4 рет қайталау<br/>3. Бастапқы қалып: аяқ алшақ, арқан жоғарыда<br/>1 - оң жаққа иілу, 2 - бастапқы қалып; 3 - сол жаққа иілу, 4 - бастапқы қалып; 4 рет қайталау<br/>4. Бастапқы қалып: аяқ алшақ, арқанды алға ұстау<br/>1 - арқанмен бірге оңға бұрылу, 2 - бастапқы қалып; 3 - солға бұрылу, 4 - бастапқы қалып; 4 рет қайталау<br/>5. Бастапқы қалып: аяқ алшақ, арқан жоғарыда<br/>1 - тізені бүкпей арқанды жерге қою, 2 - қол белде, аяқ алшақ тұру, 3 - тізені бүкпей арқанды алу, 4 - бастапқы қалып; 4</p> |  |  |  |  |  |  |
|--|--|---|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|--|--|

|    |                       |                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                   |                                                                             |                                     |   |  |
|----|-----------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------|---|--|
|    |                       |                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                 | рет қайталау                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                   |                                                                             |                                     |   |  |
| 23 | Добым, добым, домалақ | Балаларды шашырап жүру; кедергілерден өту арқылы жүгіру; доға астымен еңбектеуге (биіктігі 50 см) үйрету; бір орында оңға, солға бұрылу дағдыларын қалыптастыруды жалғастыру. | Педагог белгісі бойынша балалар сап түзеп бірінің соңынан бірі жүреді. Педагогтің белгі беруі бойынша шашырап жүреді. Баяу қарқында шеңбер бойымен жүгіреді. Жай қалыпқа түсіп, дем алады. Біртіндеп жүріп келе жатып жалпы дамыту жаттығуларын жасауға тұрады. | Бастапқы қалып: аяқтары иық деңгейінде, қолдары кеуде алдында, шынтақтары бүгілген, саусақтары жұдырыққа түйілген. Осы күйінде қолдарын айналдыру қимылдарын орындайды. Қолдарын кезек-кезек айналдырады. Бастапқы қалып: аяқтары сәл ашылған, қолдары артқа қарай жіберілген. Отырып, қолдарынмен тізесін құшақтау, тұру, қолдарын артқа жіберу және т.с.с. Бастапқы қалып: аяқтарын ашып отыру, қолдары артқа жіберілген. Еңкейіп аяқтарының ұштарына қолдарын тигізу, тік тұру, қолдарды артқа қарай жіберу, | 1) кедергілерден өту арқылы жүгіру;<br>2) доға астымен еңбектеу (биіктігі 50 см). | "Доға астынан" қимылды ойыны.<br>"Кедергілерден оңай өтеміз" қимылды ойыны. | Тыныс алу жаттығулары "Жапырақтар". | 1 |  |

|    |                                |                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                   |                                                                             |                                     |   |  |
|----|--------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------|---|--|
|    |                                |                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                 | қайтадан алғашқы қалыпқа келу.<br>Бастапқы қалып: аяқтарын тік түзеп отыру, қолдарын артқа тіреу.<br>Оң аяқты көтеру, түсіру. Сол аяқты көтеру, түсіру.<br>Бастапқы қалып: аяқтарды қосу, қолдарын беліне қою. Өзінің айналасында екі аяқпен секіру.                           |                                                                                   |                                                                             |                                     |   |  |
| 24 | Добым, добым, домалақ пысықтау | Балаларды шашырап жүруді; кедергілерден өту арқылы жүгіруді; доға астымен еңбектеуге (биіктігі 50 см) үйретуді; бір орында оңға, солға бұрылу дағдыларын қалыптастыруды жалғастыру | Педагог белгісі бойынша балалар сап түзеп бірінің соңынан бірі жүреді. Педагогтің белгі беруі бойынша шашырап жүреді. Баяу қарқында шеңбер бойымен жүгіреді. Жай қалыпқа түсіп, дем алады. Біртіндеп жүріп келе жатып жалпы дамыту жаттығуларын жасауға тұрады. | Бастапқы қалып: аяқтары иық деңгейінде, қолдары кеуде алдында, шынтақтары бүгілген, саусақтары жұдырыққа түйілген. Осы күйінде қолдарын айналдыру қимылдарын орындайды. Қолдарын кезек-кезек айналдырады. Бастапқы қалып: аяқтары сәл ашылған, қолдары артқа қарай жіберілген. | 1) кедергілерден өту арқылы жүгіру;<br>2) доға астымен еңбектеу (биіктігі 50 см). | "Доға астынан" қимылды ойыны.<br>"Кедергілерден оңай өтеміз" қимылды ойыны. | Тыныс алу жаттығулары "Жапырақтар". | 1 |  |

|    |                                        |                                          |                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                            |                                                      |                     |   |  |
|----|----------------------------------------|------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|---------------------|---|--|
|    |                                        | ды<br>пысықтау.                          |                                                                               | <p>Отырып, қолдарынмен тізесін құшақтау, тұру, қолдарын артқа жіберу және т.с.с. Бастапқы қалып: аяқтарын ашып отыру, қолдары артқа жіберілген. Еңкейіп аяқтарының ұштарына қолдарын тигізу, тік тұру, қолдарды артқа қарай жіберу, қайтадан алғашқы қалыпқа келу. Бастапқы қалып: аяқтарын тік түзеп отыру, қолдарын артқа тіреу. Оң аяқты көтеру, түсіру. Сол аяқты көтеру, түсіру. Бастапқы қалып: аяқтарды қосу, қолдарын беліне қою. Өзінің айналасында екі аяқпен секіру.</p> |                                                            |                                                      |                     |   |  |
| 25 | Бір қатар етіп орналастырылған таяқтар | Балаларды 50 см биіктікке бір қатар етіп | Балалар музыка әуенімен бірінің артынан бірі жүреді, қозғалыс кезінде екіден, | 1. Бастапқы қалып: дене тік, қол төменде. 1- екі қолды иыққа қою; 2 - қолды                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 1) бір қатар етіп орналастырылған таяқтар арасымен жүгіру; | "Мені қуып жет" қимылды ойыны. "Допты межеге жеткіз" | Тыныс алу жаттығуы. | 1 |  |

|  |                 |                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                             |                 |  |  |  |
|--|-----------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|-----------------|--|--|--|
|  | арасымен жүгіру | орналастырылған таяқтар арасымен жүгіруге үйрету; сапта бірінің артынан бірі тізені жоғары көтеріп жүруге жаттықтыру; бір қатарға қойылған (5 м) кегельдердің арасымен допты жерге соғып жүру дағдысына үйрету; ептілік пен жылдамдыққа тәрбиелеу. | бірден тізбекке тұрады. Бір-бірінің артына, қатарынан тізіліп, жұптасып тізбекке тұру арқылы аяқты артқа қарай тізеден бүгіп, тізені жоғары көтеріп жүреді, жәй қалыпқа түсіп, тез ойналған музыка әуенімен жүгіреді, жүгіріп келе жатып, жәй жүріске түседі және аяқтың ұшымен денелерін тік ұстап жүреді. Жүріп келе жатып, тізбек құрады және қайтадан сапқа тұрып, біртіндеп жүріп келе жатып жалпы дамыту жаттығуларын жасауға тұрады. | жоғары көтеріп, сол аяқтың ұшына тұру; 3 - екі қолды екі жаққа созу; 4 - екі тізені құшақтап отыру; 5 - бастапқы қалып. 2. Бастапқы қалып: аяқ алшақ, дене тік, қол төменде. 1- екі қолды екі жаққа созып кеудені жазу; 2 - екі қолды алдыға созып жартылай отыру; 3 - жұдырықты түйіп, шынтақты бүгіп, кезек кезек шынтақты көтеру; 4 - бастапқы қалып. 3. Бастапқы қалып: аяқ алшақ, дене тік, қол төменде. 1- екі қолды жоғары көтеру; 2 - аяқтың ұшына қолды тигізу; 3-4 - саусақтарды төменнен-жоғары қарай жартылай шеңбер жасау; 5 - бастапқы қалып. 4. Бастапқы қалып: аяқ алшақ, дене тік, қол төменде. | 2) бір қатарға қойылған (5 м) кегельдердің арасымен допты жерге соғып жүру. | пысықтау ойыны. |  |  |  |
|--|-----------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|-----------------|--|--|--|



|    |                        |                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                            |                                                      |                     |  |  |
|----|------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|---------------------|--|--|
|    |                        |                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                 | <p>1- 2 - сол қолмен, сол аяқты қарама-қарсы бағытта сермеу; 3-4 - оң қолмен, оң аяқты қарама-қарсы бағытта сермеу; 5 - бастапқы қалып.</p> <p>5. Бастапқы қалып: аяқ алшак, дене тік, қол белде.</p> <p>1 - екі қолды жоғары көтеру; 2 - қолды белге қойып жартылай отыру; 3 - 4 - бастапқы қалып.</p>                       |                                                                                            |                                                      |                     |  |  |
| 26 | Біршене қатарға тізілу | Балаларды көлбеу басқышпен өрмелеп гимнастикалық қабырғаға өтіп, сатыдан ұстай отырып қайта түсуге үйрету; балаларда воланды ракеткамен белгілі бір жаққа бағыттай отырып | Педагог белгісі бойынша балалар сап түзеп бірінің соңынан бірі жүреді. Педагогтің белгі беруі бойынша шашырап жүреді. Баяу қарқында шеңбер бойымен жүгіреді. Жай қалыпқа түсіп, дем алады. Біртіндеп жүріп келе жатып жалпы дамыту жаттығуларын жасауға тұрады. | <p>Жалпы дамыту жаттығулары (гимнастикалық таяқшалармен) Бастапқы қалып: негізгі тұрыс, таяқшаны қолмен ұстау.</p> <p>1-таяқшаны алға созу;</p> <p>2-оң қолды төмен түсіріп, сол қолдағы таяқшаны тігінен ұстап, жоғары көтеру;</p> <p>3-таяқшаны алдыға созып ұстау;</p> <p>4-сол қолды төмен түсіріп, таяқшаны оң қолға</p> | 1) көлбеу басқышпен өрмелеп гимнастикалық қабырғаға өтіп, сатыдан ұстай отырып қайта түсу. | "Аңшы мен қояндар" қимылды ойыны. "Бадминтон" ойыны. | Тыныс алу жаттығуы. |  |  |

|  |  |                                                                                                                                                                                                 |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |  |  |  |  |  |
|--|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|--|
|  |  | <p>қағып<br/>лақтыру<br/>дағдыларын<br/>қалыптасты<br/>руды<br/>жалғастыру;<br/>ойындар<br/>мен<br/>жаттығулар<br/>арқылы<br/>дене<br/>шынықтыру<br/>ға<br/>қызығушыл<br/>ықтарын<br/>ояту.</p> |  | <p>ауыстырып,<br/>таяқшаны жоғары<br/>көтеру;<br/>5-таяқшаны алдыға<br/>созып ұстау;<br/>6-бастапқы қалыпқа<br/>келу.<br/>Бастапқы қалып:<br/>аяқтың арасын<br/>ашып тұру, екі<br/>қолды шынтақтан<br/>бүгіп, таяқшаны<br/>кеуде тұста ұстау.<br/>1-2-алға иілу, еденге<br/>қолды тигізу;<br/>3-4- бастапқы<br/>қалыпқа оралу.<br/>Бастапқы қалып:<br/>негізгі тұрыс,<br/>таяқша еденде<br/>жатады.<br/>1-оң аяқпен<br/>таяқшаны аттап,<br/>алға бір адым<br/>жасау;<br/>2-сол аяқты оның<br/>қасына алып келу;<br/>3-оң аяқпен<br/>таяқшаны аттап,<br/>артқа бір адым<br/>жасау;<br/>4-сол аяқпен артқа<br/>бір адым жасау.<br/>Бастапқы қалып:<br/>тізерлеп тұру,<br/>таяқшаның екі</p> |  |  |  |  |  |
|--|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|--|

|    |                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                             |                                                                                        |                                           |   |  |
|----|--------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------|---|--|
|    |                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | шетінен ұстап,<br>жауырынға қойып<br>тұру.<br>1- таяқшаны жоғары<br>көтеру;<br>2-оңға иілу;<br>3-түзу тұрып,<br>таяқшаны жоғары<br>көтеру;<br>4-бастапқы қалып.<br>Дәл солай сол<br>жақпен<br>орындалады.                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                             |                                                                                        |                                           |   |  |
| 27 | Бірнеше<br>қатарда<br>эстафета<br>ойындары | Балаларды<br>заттар<br>арасымен<br>жүру;<br>биіктіктен<br>секіруді<br>үйрету;<br>көлбеу<br>басқышпен<br>өрмелеп<br>гимнастика<br>лық<br>қабырғаға<br>өтіп,<br>сатыдан<br>ұстай<br>отырып<br>қайта түсу<br>іскерліктері<br>н жетілдіру;<br>ойындар<br>мен<br>жаттығулар | Балалар<br>педагогтің<br>белгісі бойынша<br>сапқа тұрады.<br>Сапта бірінің<br>соңынан бірі<br>жүреді. Аяқтың<br>ұшымен,<br>өкшемен, заттар<br>арасымен<br>жүреді.<br>Педагогтің<br>белгісі бойынша<br>шашырап<br>жүгіреді. Жай<br>қалыпқа түсіп,<br>сапта бір<br>қатармен<br>тұрады.<br>Біртіндеп жалпы<br>дамыту<br>жаттығуларын<br>дайындалады. | 1. Бастапқы қалып:<br>аяқ алшақ, дене тік,<br>қол төменде.<br>1.1. Балалар<br>доптарын жоғары<br>көтеріп, екі қолды<br>қайшылайды.<br>1.2. Бастапқы<br>қалыпқа келу.<br>(жаттығу 4-5 рет<br>қайталанады).<br>2. Бастапқы қалып:<br>аяқ алшақ, дене тік,<br>қол төменде.<br>2.1. Қолдарын<br>иыққа көтеріп,<br>допты қояды.<br>2.2. Бастапқы<br>қалыпқа келу.<br>(жаттығу 4 рет<br>қайталанады).<br>3. Бастапқы қалып<br>жерде отырады, аяқ | 1) көлбеу<br>басқышпен<br>өрмелеп<br>гимнастикалық<br>қабырғаға өтіп,<br>сатыдан ұстай<br>отырып қайта<br>түсу;<br>2) биіктіктен<br>секіру. | "Кеглидерді<br>құлатайық"қим<br>ылды ойыны.<br>"Айлакер<br>түлкі"<br>қимылды<br>ойыны. | Тыныс алу<br>жаттығулары<br>"Жапырақтар". | 1 |  |

|    |                |                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                               |                                                          |                                       |   |  |
|----|----------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|---------------------------------------|---|--|
|    |                | арқылы дене шынықтыруға қызығушылықтарын ояту.                                                                              |                                                                                                                                                                                              | алшақ, доп ұстаған қолдары екі жанында.<br>3.1. Аяқтарын жинап, доп ұстаған қолдарымен құшақтайды.<br>3.2. Бастапқы қалыпқа келу.<br>(жаттығу 3 рет қайталанады).<br>4. Бастапқы қалып: аяқ бірге, дене бос, қол төменде.<br>4.1. Доптарын көкірек тұсында ұстап, бір орында тұрып секіру.<br>4.2. Бастапқы қалыпқа келу.<br>(жаттығу 3 рет қайталанады). |                                                                                                                               |                                                          |                                       |   |  |
| 28 | Ішпен еңбектеу | Балаларды 50 см биікке қатарлата орналастырылған таяқтар астынан ішпен еңбектеп өтуге үйрету; бір-бірінің артына, қатарынан | Балалар музыка әуенімен бірінің артынан бірі жүреді, қозғалыс кезінде екіден, бірден тізбекке тұрады. Бір-бірінің артына, қатарынан тізіліп, жұптасып тізбекке тұру арқылы аяқты артқа қарай | 1. Бастапқы қалып: дене тік, қол төменде.<br>1- екі қолды иыққа қою; 2 - қолды жоғары көтеріп, сол аяқтың ұшына тұру; 3 - екі қолды екі жаққа созу; 4 - екі тізені құшақтап отыру;<br>5 - бастапқы қалып.<br>2. Б.қ.аяқ алшақ, дене тік, қол                                                                                                              | 1) 50 см биікке қатарласа орналастырылған таяқтар астынан ішпен еңбектеп өту;<br>2) жіпке денесін тигізбей, бір жанымен кіру. | "Бәйге" қимылды ұлттық ойыны. "Эстафета" пысықтау ойыны. | Тыныс алу жаттығуы "О-у-м" дыбыстары. | 1 |  |

|  |  |                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |  |  |  |  |  |
|--|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|--|
|  |  | <p>тізіліп, жұптасып тізбекке тұру арқылы аяқты артқа қарай тізеден бүгіп, тізені жоғары көтеріп жүруге жаттықтыру; жіпке денесін тигізбей, бір жанымен кіруге дағдыландыру; ерік сапаларын қалыптастыру.</p> | <p>тізеден бүгіп, тізені жоғары көтеріп жүреді, жәй қалыпқа түсіп, тез ойналған музыка әуенімен жүгіреді, жүгіріп келе жатып, жәй жүріске түседі және аяқтың ұшымен денелерін тік ұстап жүреді. Жүріп келе жатып, тізбек құрады және қайтадан сапқа тұрып, біртіндеп жүріп келе жатып жалпы дамыту жаттығуларын жасауға тұрады.</p> | <p>төменде.<br/>1- екі қолды екі жаққа созып кеудені жазу; 2 - екі қолды алдыға созып жартылай отыру; 3 - жұдырықты түйіп, шынтақты бүгіп, кезек кезек шынтақты көтеру; 4 - бастапқы қалып.<br/>3. Бастапқы қалып: аяқ алшақ, дене тік, қол төменде.<br/>1- екі қолды жоғары көтеру; 2 - аяқтың ұшына қолды тигізу; 3-4 - саусақтарды айқастырып төменнен-жоғары қарай жартылай шеңбер жасау;<br/>5 - бастапқы қалып.<br/>4. Бастапқы қалып: аяқ алшақ, дене тік, қол төменде.<br/>1- 2 - сол қолмен, сол аяқты қарама-қарсы бағытта сермеу; 3-4 - оң қолмен, оң аяқты қарама-қарсы бағытта сермеу; 5 - бастапқы қалып.<br/>5. Бастапқы қалып:</p> |  |  |  |  |  |
|--|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|--|

|    |                  |                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                    |                                                           |                                       |   |  |
|----|------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|---------------------------------------|---|--|
|    |                  |                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | аяқ алшақ, дене тік, қол белде.<br>1 - екі қолды жоғары көтеру; 2 - қолды белге қойып жартылай отыру; 3 - 4 - бастапқы қалып.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                    |                                                           |                                       |   |  |
| 29 | Мен епті баламын | Балаларды сап түзеп жүргенде қолды жан-жаққа созып тік тұру; 2-2,5 м арақашықтықтағы нысанаға құм салынған қапшықты дәлдеп лақтыруға үйрету; балаларда заттар арасымен жүру; биіктіктен секіру дағдыларын дамыту; негізгі қимылдарды жетілдіру арқылы балалардың | Балалар музыка әуенімен сапта бір-бірлеп жүреді. Бірінің артынан бірі сап түзеп жүреді. Сап түзеп жүргенде қолды жан-жаққа созып тік тұрады. Педагогтің белгі беруі бойынша аяқтың ұшымен, өкшемен, заттар арасымен жүреді. Тез ойналған музыка әуенімен жүгіреді, жүгіріп келе жатып, жәй жүріске түседі, денелерін тік ұстап жүреді. Біртіндеп жүріп келе жатып жалпы дамыту жаттығуларын | Жалпы дамыту жаттығулары (кішкентай доптармен)<br>1. Бастапқы қалып: дене тік, доп оң қолдарында 1-2-балалар қолдарын жандарына созып, жоғары көтереді, допты сол қолдарына салады; 3-4-қолдарын төмен түсіріп, бастапқы қалыпқа келу (жаттығу сол қолымен орындалады), 5-6 рет қайталанады;<br>2. Бастапқы қалып: аяқ алшақ, дене тік, доп оң қолдарында 1-2. оң аяқты көтеріп, бүгілген оң аяқтың астынан допты сол қолға салады;<br>3-4. Бастапқы | 1) биіктіктен секіру;<br>2) 2-2,5 м арақашықтықтағы нысанаға құм салынған қапшықты дәлдеп лақтыру. | "Аюлар мен аралар" қимылды ойыны.<br>"Күн мен Түн" ойыны. | Тыныс алу жаттығуы "О-у-м" дыбыстары. | 1 |  |

|  |  |                                    |                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |  |  |  |  |  |
|--|--|------------------------------------|-----------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|--|
|  |  | қимыл<br>тәжірибелер<br>ін байыту. | жасауға тұрады. | <p>қалыпқа келу. (дәл осы жаттығу сол жаққа қайталанады және 5 рет қайталанады).</p> <p>3. Бастапқы қалып: аяқ алшақ, дене тік, доп оң қолдарында 1-отыру, қолдарын алдына созып, допты сол қолдарына салу;</p> <p>2- Бастапқы қалыпқа келу. (дәл осы жаттығу сол жаққа қайталанады және 5 рет қайталанады).</p> <p>4. Бастапқы қалып: тізені бүгіп, өкшемен отыру, доп оң қолдарында 1-3. допты өзінен оң жаққа түзу домалату;</p> <p>4- допты алып, тіктелу, допты сол қолға салу (дәл осы жаттығу сол жаққа қайталанады және 5 рет қайталанады).</p> <p>5. Бастапқы қалып: жерге отырып, аяқты бірге түзу қою, доп аяқ жақта, қолдарымен артқа</p> |  |  |  |  |  |
|--|--|------------------------------------|-----------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|--|

|    |                           |                                                                                        |                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                    |                                                           |                                       |   |  |
|----|---------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|---------------------------------------|---|--|
|    |                           |                                                                                        |                                                                                                                            | <p>қарай жер тіреу;<br/>1-2- аяқты түзу жоғары көтеріп, допты домалату және ұстап алу;<br/>3-4- Бастапқы қалып: жаттығу орташа қарқында орындалады (жаттығу 5 рет қайталанады).<br/>6. Бастапқы қалып: дене тік, допты екі қолмен төменде ұстау; допты лақтыру және ұстап алу (жаттығу 5 рет қайталанады).<br/>7. Бастапқы қалып: дене тік, доп оң қолдарында. Оң және сол аяқтарымен айнала оңға, солға педагогтің 1-8 дейін санауы бойынша секіру.</p> |                                                                                                    |                                                           |                                       |   |  |
| 30 | Мен епті баламын пысықтау | Балаларды сап түзеп жүргенде қолды жан-жаққа созып тік тұруды; 2-2,5 м арақашықтықтағы | Балалар музыка әуенімен сапта бір-бірлеп жүреді. Бірінің артынан бірі сап түзеп жүреді. Сап түзеп жүргенде қолды жан-жаққа | Жалпы дамыту жаттығулары (кішкентай доптармен)<br>1. Бастапқы қалып: дене тік, доп оң қолдарында 1-2-балалар қолдарын                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 1) биіктіктен секіру;<br>2) 2-2,5 м арақашықтықтағы нысанаға құм салынған қапшықты дәлдеп лақтыру. | "Аюлар мен аралар" қимылды ойыны.<br>"Күн мен Түн" ойыны. | Тыныс алу жаттығуы "О-у-м" дыбыстары. | 1 |  |



|  |  |                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |  |  |  |  |  |
|--|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|--|
|  |  | <p>нысанаға құм салынған қапшықты дәлдеп лақтыруға үйретуді; балаларда заттар арасымен жүруді; биіктіктен секіру дағдыларын дамытуды; негізгі қимылдарды жетілдіру арқылы балалардың қимыл тәжірибелерін байытуды пысықтау.</p> | <p>созып тік тұрады. Педагогтің белгі беруі бойынша аяқтың ұшымен, өкшемен, заттар арасымен жүреді. Тез ойналған музыка әуенімен жүгіреді, жүгіріп келе жатып, жәй жүріске түседі, денелерін тік ұстап жүреді. Біртіндеп жүріп келе жатып жалпы дамыту жаттығуларын жасауға тұрады.</p> | <p>жандарына созып, жоғары көтереді, допты сол қолдарына салады; 3-4-қолдарын төмен түсіріп, бастапқы қалыпқа келу (жаттығу сол қолымен орындалады), 5-6 рет қайталанады; 2. Бастапқы қалып: аяқ алшақ, дене тік, доп оң қолдарында 1-2. оң аяқты көтеріп, бүгілген оң аяқтың астынан допты сол қолға салады; 3-4. Бастапқы қалыпқа келу. (дәл осы жаттығу сол жаққа қайталанады және 5 рет қайталанады). 3. Бастапқы қалып: аяқ алшақ, дене тік, доп оң қолдарында 1-отыру, қолдарын алдына созып, допты сол қолдарына салу; 2- Бастапқы қалыпқа келу. (дәл осы жаттығу сол жаққа қайталанады</p> |  |  |  |  |  |
|--|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|--|

|  |  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |  |  |  |  |  |  |
|--|--|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|--|--|
|  |  |  | <p>және 5 рет қайталанады).</p> <p>4. Бастапқы қалып: тізені бүгіп, өкшемен отыру, доп оң қолдарында</p> <p>1-3. допты өзінен оң жаққа түзу домалату;</p> <p>4- допты алып, тіктелу, допты сол қолға салу (дәл осы жаттығу сол жаққа қайталанады және 5 рет қайталанады).</p> <p>5. Бастапқы қалып: жерге отырып, аяқты бірге түзу қою, доп аяқ жақта, қолдарымен артқа қарай жер тіреу;</p> <p>1-2- аяқты түзу жоғары көтеріп, допты домалату және ұстап алу;</p> <p>3-4- Бастапқы қалып: жаттығу орташа қарқында орындалады (жаттығу 5 рет қайталанады).</p> <p>6. Бастапқы қалып: дене тік, допты екі қолмен төменде ұстау; допты лақтыру және ұстап</p> |  |  |  |  |  |  |
|--|--|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|--|--|

|    |                                                |                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                       |                                                                      |                              |   |  |
|----|------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|------------------------------|---|--|
|    |                                                |                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                     | алу (жаттығу 5 рет қайталанады).<br>7. Бастапқы қалып: дене тік, доп оң қолдарында. Оң және сол аяқтарымен айнала оңға, солға педагогтің 1-8 дейін санауы бойынша секіру.                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                       |                                                                      |                              |   |  |
| 31 | 5 метр қашықтықтан тік нысанаға таяқты лақтыру | Балаларды 5 метр қашықтықта н тік нысанаға таяқ лақтыруға үйрету; гимнастикалық орындықтың үстімен қолдарын белдеріне қойып, бір жанымен шапшаң қадаммен жүріп өтуге жаттықтыру; бір-бірінің артына сапқа тұрып екпін мен бағытты | Балалар музыка әуенімен бірінің артынан бірі жүреді, қозғалыс кезінде екіден, бірден тізбекке тұрады. Бір-бірінің артына сапқа тұрып екпін мен бағытты өзгерте отырып, «паровоз» болып, денелерін тік ұстап жүреді. | 1. Бастапқы қалып: аяқ арасы сәл алшақ, қол белде. 1 - иықты алға қозғау; 2 - бастапқы қалыпқа келу; 3 - иықты артқа қозғау; 4 - бастапқы қалыпқа келу (6 рет қайталау)<br>2. Бастапқы қалып: аяқ арасы сәл алшақ, қол төменде. 1- оң аяқты алға созып, оңға қарай иіліп, қолды бүге, саусақтарды қозғау; 2 - бастапқы қалыпқа келу; 3 - сол аяқты алға созып, солға қарай иіліп, қолды бүге, саусақтарды қозғау; 4 - бастапқы қалыпқа келу (6 рет | 1) 5 метр қашықтықтан тік нысанаға таяқ лақтыру; 2) гимнастикалық орындықтың үстімен қолдарын белдеріне қойып, бір жанымен шапшаң қадаммен жүріп өту. | "Күн мен түн" қимылды ойыны. "Паровоз қалай жүреді?" пысықтау ойыны. | Тыныс алу жаттығуы "Мимика". | 1 |  |

|  |  |                                                                                                             |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |  |  |  |  |  |
|--|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|--|
|  |  | <p>өзгерте отырып, «паровоз» болып жүруге дағдыландыру; ептілік пен жылдамдық қасиеттерін қалыптастыру.</p> |  | <p>қайталау).</p> <p>3. Бастапқы қалып: аяқ арасы сәл алшақ, қол төменде.</p> <p>1 - сол аяқты алға созып, оң қолды жоғары көтере, сол қолды алға соза, сол қолды, оң қолға тигізу; 2 - бастапқы қалыпқа келу;</p> <p>3 - оң аяқты алға созып, оң қолды жоғары көтере, сол қолды алға соза, сол қолды, оң қолға тигізу; 4 - бастапқы қалыпқа келу (6 рет қайталау).</p> <p>4. Бастапқы қалып: аяқ арасы сәл алшақ, қол белде.</p> <p>1- екі аяқты бірге ұстап, қолды 2 жаққа соза, иықты қозғау; 2 - бастапқы қалыпқа келу (6 рет қайталау).</p> <p>5. Бастапқы қалып: аяқ арасы сәл алшақ, қол төменде.</p> <p>1 - аяқты айқастыра тұрып, қолды белге ұстап, иықты алға, артқа қозғау; 2 - бастапқы қалыпқа</p> |  |  |  |  |  |
|--|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|--|

|    |                       |                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                  |                                                                          |                                           |  |  |
|----|-----------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------|--|--|
|    |                       |                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | <p>келу (6 рет қайталау).</p> <p>6. Бастапқы қалып: аяқ арасы сәл алшақ, қол белде.</p> <p>1 - екі аяқты кезек көтеріп, қолды белге ұстап, орнында шоқырақтау; 2 - бастапқы қалыпқа келу (6 рет қайталау).</p>                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                  |                                                                          |                                           |  |  |
| 32 | Мергендік ті шындайық | <p>Балаларды оң және сол аяқтарымен кезектесіп заттар арасымен (арақашықтығы 3 м) жүгіруге үйрету; балаларда сап түзеп жүргенде қолды жан-жаққа созып тік тұру; 2-2,5 м арақашықтықтағы нысанаға құм салынған қапшықты</p> | <p>Балалар музыка әуенімен сапта бір-бірлеп жүреді. Бірінің артынан бірі сап түзеп жүреді. Сап түзеп жүргенде қолды жан-жаққа созып тік тұрады. Педагогтің белгі беруі бойынша аяқтың ұшымен, өкшемен, заттар арасымен жүреді. Тез ойналған музыка әуенімен жүгіреді, жүгіріп келе жатып, жәй жүріске түседі,</p> | <p>1. Бастапқы қалып: дене тік, қол белде 1-оңға адым жасап, қолдарын жанына жіберу; 2-Бастапқы қалыпқа келу. (дәл осы жаттығу сол жаққа да қайталанады және 5 рет қайталанады).</p> <p>2. Бастапқы қалып: аяқ алшақ, дене тік, қол белде 1-оңға еңкейіп, сол қолын басына қою; 2-Бастапқы қалыпқа келу. (дәл осы жаттығу сол жаққа қайталанады және 5 рет қайталанады).</p> <p>3. Бастапқы қалып: дене тік, қол белде</p> | <p>1) 2-2,5 м арақашықтықтағы нысанаға құм салынған қапшықты дәлдеп лақтыру; 2) оң және сол аяқтарымен кезектесіп заттар арасымен (арақашықтығы 3 м) жүгіру.</p> | <p>"Көңілді секіреміз" қимылды ойыны. "Алысқа лақтыр" қимылды ойыны.</p> | <p>Тыныс алу жаттығулары "Тынығайық".</p> |  |  |

|  |  |                                            |                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |  |  |  |  |  |
|--|--|--------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|--|
|  |  | дәлдеп<br>лақтыру<br>дағдыларын<br>дамыту; | денелерін тік<br>ұстап жүреді.<br>Біртіндеп жүріп<br>келе жатып<br>жалпы дамыту<br>жаттығуларын<br>жасауға тұрады. | <p>1-2-отырып,<br/>қолдарын алға созу;<br/>3-4-бастапқы қалып<br/>(жаттығу 5 рет<br/>қайталанады).</p> <p>4. Бастапқы қалып:<br/>жерде отырып,<br/>қолдарын артқа түзу<br/>тірейді;<br/>1-аяқтарын түзу<br/>ұстап, жоғары<br/>көтеру "бұрыш"<br/>жасау (иықтарын<br/>қушитпау);<br/>2-бастапқы қалыпқа<br/>келу. (жаттығу 5 рет<br/>қайталанады).</p> <p>5. Бастапқы қалып:<br/>тізеге отырып,<br/>қолды белге қою;<br/>1-денені оңға<br/>бұрып, оң қолды<br/>сол жақ аяқтың<br/>өкшесіне тигізу;<br/>2- бастапқы<br/>қалыпқа келу. (3-4 -<br/>жаттығу сол жаққа<br/>орындалады,<br/>жаттығу 5 рет<br/>қайталанады).</p> <p>6. Бастапқы қалып:<br/>арқаға жатып,<br/>қолдарын бастарына<br/>қою.<br/>1-оң аяғын түзу<br/>көтеріп,</p> |  |  |  |  |  |
|--|--|--------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|--|

|    |                                |                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                           |                                     |                                  |   |  |
|----|--------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------|----------------------------------|---|--|
|    |                                |                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                              | <p>саусақтарын башпайларға тигізу; 2-бастапқы қалыпқа келу. (3-4 - жаттығу сол жаққа орындалады, жаттығу 5 рет қайталанады).</p> <p>7.Бастапқы қалып: дене тік, қол белде. 1-4 -дейін санау арқылы оң жаққа секіру, 5-8 санау арқылы сол жаққа секіру, 9-12 - екі аяқпен секіру, кідіріс жасап, жаттығуды 2-3 рет қайталау.</p> |                                                                                                                           |                                     |                                  |   |  |
| 33 | Түрлі нысандарды көздеп түсіру | Балаларды адымдап алға қарай жүру; доғаның астымен қолына допты ұстап еңбектеу (биіктігі 50 см); тепе-теңдікті сақтай отырып, орындық үстімен текшелерде | Балалар музыка әуенімен, педагогтің белгісі бойынша адымдап алға қарай жүреді. Педагог белгісі бойынша тоқтайды. Сап болып бірінің соңынан бірі жүреді. Тізені жоғары көтеріп жүреді, тез ойналған музыка әуенімен жүгіреді, | <p>Жалпы дамыту жаттығулары (жалауармен)</p> <p>1. Бастапқы қалып - аяқ алшақ, дене тік, қол төменде.</p> <p>1.1. Балалар жалауларын оң жаққа сермеп, "желбіре" деген сөзді айтады.</p> <p>1.2. Бастапқы қалып.</p> <p>1.3. Балалар жалауларын сол жаққа сермеп, "желбіре" деген</p>                                            | <p>1) доғаның астымен қолына допты ұстап еңбектеу (биіктігі 50 см);</p> <p>2) орындық үстімен текшелерден аттап жүру.</p> | "Кім тез қимылдайды" қимылды ойыны. | Тыныс алу жаттығулары "Бұлттар". | 1 |  |

|  |  |                                                                                      |                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |  |  |  |  |  |
|--|--|--------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|--|
|  |  | н аттап жүруге үйрету; дене жаттығуларын орындауға қызығушылық танытуға ынталандыру. | жүгіріп келе жатып, жөй жүріске түсіп, аяқтың ұшымен денелерін тік ұстап жүреді. Біртіндеп жүріп келе жатып жалпы дамыту жаттығуларын жасауға тұрады. | сөзді айтады.<br>1.2. Бастапқы қалып.<br>1.4. Бастапқы қалып. (жаттығу 4-5 рет қайталанады).<br>2. Бастапқы қалып - аяқ алшақ, дене тік, қол төменде.<br>2.1. Қолдарын жоғары көтеріп, жалауларын сермеп "жаса" деген сөзді айтады.<br>2.2. Бастапқы қалып. (жаттығу 4 рет қайталанады).<br>3. Бастапқы қалып - жерде отырады, аяқ алшақ, жалаулар тізе үстінде.<br>3.1. Жерге шалқасынан жатып, жалауларын жоғары желбіретіп "тербе" деген сөзді айтады.<br>3.2. Бастапқы қалып. (жаттығу 3 рет қайталанады).<br>4. Бастапқы қалып - аяқ бірге, дене бос, қол төменде.<br>4.1. Жалауды көкірек тұсында ұстап, бір орында тұрып секіру. |  |  |  |  |  |
|--|--|--------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|--|



|    |                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                      |                                                          |                                      |   |  |
|----|-------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|--------------------------------------|---|--|
|    |                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 4.2. Бастапқы қалып. (жаттығу 3 рет қайталанады).                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                      |                                                          |                                      |   |  |
| 34 | Алға жылжи отырып бір аяқпен секіру | Балаларды алға жылжи отырып бір аяқпен секіру, екінші аяқпен үрмелі допты алға домалатуға үйрету; биіктігі 40 см арқанның астынан қолды жерге және денені арқанға тигізбей, бір қырымен еңбектеу дағдыларын а жаттықтыру ; бір-бірінің артына сапқа тұрып екпін мен бағытты өзгерте отырып, «паровоз» | Педагог:<br>- Топ басшысы, баянат бер! (баянат беру)<br>- Балалар, музыка әуенімен менің белгі беруім бойынша тізені жоғары көтеріп жүреміз, жәй қалыпқа түсіп, тез ойналған музыка әуенімен жүгіреміз, жүгіріп келе жатып, жәй жүріске түсеміз және аяқтың ұшымен денелерімізді тік ұстап жүреміз. Балалар музыка әуенімен бірінің артынан бірі жүреді, қозғалыс кезінде екіден, бірден тізбекке тұрады. Бір-бірінің артына сапқа тұрып екпін мен бағытты өзгерте | Жалпы дамыту жаттығулары "Қара жорға"<br>1. Бастапқы қалып: аяқ арасы сәл алшақ, қол белде. 1 - иықты алға қозғау; 2 - бастапқы қалыпқа келу; 3 - иықты артқа қозғау; 4 - бастапқы қалыпқа келу (6 рет қайталау)<br>2. Бастапқы қалып: аяқ арасы сәл алшақ, қол төменде. 1- оң аяқты алға созып, оңға қарай иіліп, қолды бүге, саусақтарды қозғау; 2 - бастапқы қалыпқа келу; 3 - сол аяқты алға созып, солға қарай иіліп, қолды бүге, саусақтарды қозғау; 4 - бастапқы қалыпқа келу (6 рет қайталау).<br>3. Бастапқы қалып: аяқ арасы сәл алшақ, қол төменде. 1 - сол аяқты алға | 1) алға жылжи отырып бір аяқпен секіру, екінші аяқпен үрмелі допты алға домалату; 2) биіктігі 40 см арқанның астынан қолды жерге және денені арқанға тигізбей, бір қырымен еңбектеу. | "Соқпа доп" қимылды ойыны "Допты домалат" пысықтау ойыны | Тыныс алу жаттығуы "О-у-м" дыбыстары | 1 |  |

|  |  |                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |  |  |  |  |  |
|--|--|-----------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|--|
|  |  | <p>болып жүруге дағдыландыру; ерік сапаларын арттыру.</p> | <p>отырып, «паровоз» болып, денелерін тік ұстап жүреді. - Балалар, тақтаға қараңдаршы, алдында біз паровоз сияқты қалай тіркесіп жүрдік? Сендер де біріңнің артыңнан бірің осылай тіркесіп, «паровоз» болып жүруді қайталауларың керек. Жүріп келе жатып, тізбек құрады және қайтадан сапқа тұрып, біртіндеп жүріп келе жатып жалпы дамыту жаттығуларын жасауға тұрады.</p> | <p>созып, оң қолды жоғары көтере, сол қолды алға соза, сол қолды, оң қолға тигізу; 2 - бастапқы қалыпқа келу; 3 - оң аяқты алға созып, оң қолды жоғары көтере, сол қолды алға соза, сол қолды, оң қолға тигізу; 4 - бастапқы қалыпқа келу (6 рет қайталау). 4. Бастапқы қалып: аяқ арасы сәл алшақ, қол белде. 1- екі аяқты бірге ұстап, қолды 2 жаққа соза, иықты қозғау; 2 - бастапқы қалыпқа келу (6 рет қайталау). 5. Бастапқы қалып: аяқ арасы сәл алшақ, қол төменде. 1 - аяқты айкастыра тұрып, қолды белге ұстап, иықты алға, артқа қозғау; 2 - бастапқы қалыпқа келу (6 рет қайталау). 6. Бастапқы қалып: аяқ арасы сәл алшақ, қол белде.</p> |  |  |  |  |  |
|--|--|-----------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|--|

|    |                               |                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                             |                                     |                                                          |   |  |
|----|-------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------|----------------------------------------------------------|---|--|
|    |                               |                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 1 - екі аяқты кезек көтеріп, қолды белге ұстап, орнында шоқырақтау; 2 - бастапқы қалыпқа келу (6 рет қайталау).                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                             |                                     |                                                          |   |  |
| 35 | Бір аяқпен кезек-кезек секіру | Балаларды түрлі жылдамдық пен - баяу, жылдам, орташа қарқынмен 1,5-2 мин тоқтаусыз жүгіру; қосалқы қадаммен арқан бойымен тепе-теңдікті сақтап жүруге үйрету; көлбеу басқышпен өрмелеп гимнастикалық қабырғаға өтіп, сатыдан ұстай | Балалар педагогтің белгісі бойынша сапқа тұрады. Сапта бірінің соңынан бірі жүреді. Аяқтың ұшымен, өкшемен, заттар арасымен жүреді. Педагогтің белгісі бойынша шашырап жүгіреді. Жай қалыпқа түсіп, сапта бір қатармен тұрады. Біртіндеп жалпы дамыту жаттығуларын дайындалады. | 1. Бастапқы қалып: дене тік, қол белде<br>1.1. - оңға адым жасап, қолдарын жанына жіберу;<br>2.1. - бастапқы қалыпқа келу. (дәл осы жаттығу сол жаққа да қайталанады және 5 рет қайталанады).<br>2. Бастапқы қалып: аяқ алшақ, дене тік, қол белде<br>2.1. - оңға еңкейіп, сол қолын басына қою;<br>2.2. - бастапқы қалыпқа келу. (дәл осы жаттығу сол жаққа қайталанады және 5 рет қайталанады).<br>3. Бастапқы қалып: дене тік, қол белде<br>3.1 - отырып, қолдарын алға созу;<br>3.2. - бастапқы | 1) баяу, жылдам, орташа қарқынмен 1,5-2 мин тоқтаусыз жүгіру;<br>2) қосалқы қадаммен арқан бойымен тепе-теңдікті сақтап жүру;<br>3) көлбеу басқышпен өрмелеп гимнастикалық қабырғаға өтіп, сатыдан ұстай отырып қайта түсу. | "Қасқыр мен қояндар" қимылды ойыны. | Тыныс алу жаттығуы "Тыныш, ақырын, баппен тыныс аламыз". | 1 |  |

|  |  |                                      |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |  |  |  |  |  |  |
|--|--|--------------------------------------|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|--|--|
|  |  | отырып қайта түсу дағдыларын дамыту. |  | <p>қалыпқа келу.<br/>(жаттығу 5 рет қайталанады).</p> <p>3. Бастапқы қалып: жерде отырып, қолдарын артқа түзу тірейді;</p> <p>3.1. - аяқтарын түзу ұстап, жоғары көтеру "бұрыш" жасау;</p> <p>3.2. - бастапқы қалыпқа келу.<br/>(жаттығу 5 рет қайталанады).</p> <p>4. Бастапқы қалып: тізеге отырып, қолды белге қою;</p> <p>4.1. - денені оңға бұрып, оң қолды сол жақ аяқтың өкшесіне тигізу;</p> <p>4.2. - бастапқы қалып (3-4 - жаттығу сол жаққа орындалады, жаттығу 5 рет қайталанады).</p> <p>5. Бастапқы қалып: арқаға жатып, қолдарын бастарына қою.</p> <p>5.1 - оң аяғын түзу көтеріп, саусақтарын башпайларға тигізу;</p> |  |  |  |  |  |  |
|--|--|--------------------------------------|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|--|--|

|    |                                          |                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                            |                                     |                                                          |   |  |
|----|------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------|----------------------------------------------------------|---|--|
|    |                                          |                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                        | <p>5.2. - бастапқы қалып (3-4 - жаттығу сол жаққа орындалады, жаттығу 5 рет қайталанады).</p> <p>5.3. Бастапқы қалып: дене тік, қол белде.</p> <p>1- 4- дейін санау арқылы оң жаққа секіру, 5-8 санау арқылы сол жаққа секіру, 9-12 - екі аяқпен секіру, кідіріс жасап, жаттығуды 2-3 рет қайталау.</p>                                        |                                                                                                                                                                                                                                            |                                     |                                                          |   |  |
| 36 | Бір аяқпен кезек-кезек секіруді пысықтау | Балаларды түрлі жылдамдық пен - баяу, жылдам, орташа қарқынмен 1,5-2 мин тоқтаусыз жүгіруді; қосалқы қадаммен арқан бойымен тепе-теңдікті сақтап жүруге | Балалар педагогтің белгісі бойынша сапқа тұрады. Сапта бірінің соңынан бірі жүреді. Аяқтың ұшымен, өкшемен, заттар арасымен жүреді. Педагогтің белгісі бойынша шашырап жүгіреді. Жай қалыпқа түсіп, сапта бір қатармен | <p>1. Бастапқы қалып: дене тік, қол белде</p> <p>1.1. - оңға адым жасап, қолдарын жанына жіберу;</p> <p>2.1. - бастапқы қалыпқа келу. (дәл осы жаттығу сол жаққа да қайталанады және 5 рет қайталанады).</p> <p>2. Бастапқы қалып: аяқ алшақ, дене тік, қол белде</p> <p>2.1. - оңға еңкейіп, сол қолын басына қою;</p> <p>2.2. - бастапқы</p> | <p>1) баяу, жылдам, орташа қарқынмен 1,5-2 мин тоқтаусыз жүгіру;</p> <p>2) қосалқы қадаммен арқан бойымен тепе-теңдікті сақтап жүру;</p> <p>3) көлбеу басқышпен өрмелеп гимнастикалық қабырғаға өтіп, сатыдан ұстай отырып қайта түсу.</p> | "Қасқыр мен қояндар" қимылды ойыны. | Тыныс алу жаттығуы "Тыныш, ақырын, баппен тыныс аламыз". | 1 |  |

|  |  |                                                                                                                                                                                                |                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |  |  |  |  |  |  |
|--|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|--|--|
|  |  | <p>үйретуді;<br/>көлбеу<br/>басқышпен<br/>өрмелеп<br/>гимнастика<br/>лық<br/>қабырғаға<br/>өтіп,<br/>сатыдан<br/>ұстай<br/>отырып<br/>қайта түсу<br/>дағдыларын<br/>дамытуды<br/>пысықтау.</p> | <p>тұрады.<br/>Біртіндеп жалпы<br/>дамыту<br/>жаттығуларын<br/>дайындалады.</p> | <p>қалыпқа келу. (дәл<br/>осы жаттығу сол<br/>жаққа қайталанады<br/>және 5 рет<br/>қайталанады).<br/>3. Бастапқы қалып:<br/>дене тік, қол белде<br/>3.1 - отырып,<br/>қолдарын алға созу;<br/>3.2. - бастапқы<br/>қалыпқа келу.<br/>(жаттығу 5 рет<br/>қайталанады).<br/>3. Бастапқы қалып:<br/>жерде отырып,<br/>қолдарын артқа түзу<br/>тірейді;<br/>3.1. - аяқтарын түзу<br/>ұстап, жоғары<br/>көтеру "бұрыш"<br/>жасау;<br/>3.2. - бастапқы<br/>қалыпқа келу.<br/>(жаттығу 5 рет<br/>қайталанады).<br/>4. Бастапқы қалып:<br/>тізеге отырып,<br/>қолды белге қою;<br/>4.1. - денені оңға<br/>бұрып, оң қолды<br/>сол жақ аяқтың<br/>өкшесіне тигізу;<br/>4.2. - бастапқы<br/>қалып (3-4 -<br/>жаттығу сол жаққа<br/>орындалады,</p> |  |  |  |  |  |  |
|--|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|--|--|

|    |                                                  |                                                                      |                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                             |                                                            |                              |   |  |
|----|--------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|------------------------------|---|--|
|    |                                                  |                                                                      |                                                                                        | <p>жаттығу 5 рет қайталанады).</p> <p>5. Бастапқы қалып: арқаға жатып, қолдарын бастарына қою.</p> <p>5.1 - оң аяғын түзу көтеріп, саусақтарын башпайларға тигізу;</p> <p>5.2. - бастапқы қалып (3-4 - жаттығу сол жаққа орындалады, жаттығу 5 рет қайталанады).</p> <p>5.3. Бастапқы қалып: дене тік, қол белде.</p> <p>1- 4- дейін санау арқылы оң жаққа секіру, 5-8 санау арқылы сол жаққа секіру, 9-12 - екі аяқпен секіру, кідіріс жасап, жаттығуды 2-3 рет қайталау.</p> |                                                                                                             |                                                            |                              |   |  |
| 37 | Биіктігі 60 см кедергі заттар арқылы өрмелеп өту | Балаларды биіктігі 60 см кедергі заттар арқылы өрмелеп өтуге үйрету; | Бір-бірінің артына, қатарынан тізіліп, жұптасып тізбекке тұру арқылы аяқты артқа қарай | <p>1.Бастапқы қалып: дене тік, қол белде</p> <p>1 - оңға адым жасап, қолдарын жанына жіберу;</p> <p>2 - бастапқы қалып (дәл осы жаттығу сол жаққа да</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | <p>1) биіктігі 60 см кедергі заттар арқылы өрмелеп өту;</p> <p>2) кегельдер арасымен бір аяқтап секіру.</p> | "Қаппен секіру" қимылды ойыны. "Маймылдар" пысықтау ойыны. | Тыныс алу жаттығулары "Шар". | 1 |  |

|  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |  |  |  |  |  |
|--|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|--|
|  |  | <p>сапта<br/>бірінің<br/>артынан<br/>бірі<br/>арақашықт<br/>ықты<br/>сақтап,<br/>бағытты<br/>өзгертіп<br/>жүгіруге<br/>дағдыланды<br/>ру;<br/>қатарынан<br/>тізіліп сапқа<br/>тұрып<br/>бірінші-<br/>екінші<br/>болып санау<br/>жүргізу<br/>және<br/>нөмірлер<br/>бойынша<br/>топқа бірігу<br/>дағдыларын<br/>қалыптасты<br/>ру;<br/>кегельдер<br/>арасымен<br/>бір аяқтап<br/>секіру<br/>дағдыларын<br/>а<br/>жаттықтыру<br/>; ерік<br/>сапаларына<br/>тәрбиелеу.</p> | <p>тізеден бүгіп,<br/>тізені жоғары<br/>көтеріп жүреді,<br/>жәй қалыпқа<br/>түсіп, тез<br/>ойналған музыка<br/>әуенімен<br/>жүгіреді,<br/>жүгіріп келе<br/>жатып, жәй<br/>жүріске түседі<br/>және аяқтың<br/>ұшымен<br/>денелерін тік<br/>ұстап жүреді.<br/>Жүріп келе<br/>жатып, тізбек<br/>құрады және<br/>қайтадан сапқа<br/>тұрып, біртіндеп<br/>жүріп келе<br/>жатып жалпы<br/>дамыту<br/>жаттығуларын<br/>жасауға тұрады.</p> | <p>қайталанады және 5<br/>рет қайталанады).<br/>2. Бастапқы қалып:<br/>аяқ алшақ, дене тік,<br/>қол белде<br/>1 - оңға еңкейіп, сол<br/>қолын басына қою;<br/>2 - бастапқы қалып<br/>(дәл осы жаттығу<br/>сол жаққа<br/>қайталанады және 5<br/>рет қайталанады).<br/>3. Бастапқы қалып:<br/>дене тік, қол белде<br/>1 - 2 - отырып,<br/>қолдарын алға созу;<br/>3 - 4 - бастапқы<br/>қалып (жаттығу 5<br/>рет қайталанады).<br/>4. Бастапқы қалып:<br/>жерде отырып,<br/>қолдарын артқа түзу<br/>тіреді;<br/>1 - аяқтарын түзу<br/>ұстап, жоғары<br/>көтеру "бұрыш"<br/>жасау (иықтарын<br/>қушитпау);<br/>2 - бастапқы қалып<br/>(жаттығу 5 рет<br/>қайталанады).<br/>5. Бастапқы қалып:<br/>тізеге отырып,<br/>қолды белге қою;<br/>1- денені оңға<br/>бұрып, оң қолды</p> |  |  |  |  |  |
|--|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|--|



|    |                         |                                           |                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                           |                          |                                    |  |  |
|----|-------------------------|-------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|--------------------------|------------------------------------|--|--|
|    |                         |                                           |                                                                | <p>сол жақ аяқтың өкшесіне тигізу;<br/> 2- бастапқы қалып (3-4 - жаттығу сол жаққа орындалады, жаттығу 5 рет қайталанады).<br/> 6. Бастапқы қалып: арқаға жатып, қолдарын бастарына қою.<br/> 1- оң аяғын түзу көтеріп, саусақтарын башпайларға тигізу;<br/> 2 - бастапқы қалып (3-4 - жаттығу сол жаққа орындалады, жаттығу 5 рет қайталанады).<br/> 7. Бастапқы қалып: дене тік, қол белде.<br/> 1 - 4 - дейін санау арқылы оң жаққа секіру, 5-8 санау арқылы сол жаққа секіру, 9-12 - екі аяқпен секіру, кідіріс жасап, жаттығуды 2-3 рет қайталау.</p> |                           |                          |                                    |  |  |
| 38 | Арақашықтықты сақтаймыз | Балаларды қадамды алмастыра жүру; орнынан | Педагог белгісі бойынша балалар сап болып бірінің соңынан бірі | <p>1.Бастапқы қалып: дене тік, аяқ бірге, таяқша төменде.<br/> 1 - таяқшаларын жоғары көтереді; 2 -</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Орнынан биіктікке секіру. | "Жылдам!" қимылды ойыны. | Тыныс алу жаттығулары "Тынығайық". |  |  |

|  |  |                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |  |  |  |  |  |
|--|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|--|
|  |  | <p>биіктікке секіру; қимылды ойын арқылы балаларда құрсаудың ішіне кіру(биіктігі 50 см), көлбеу басқышқа шығу; шеңбер жасағанда-қолды жан-жаққа созып тік тұру дағдыларын қалыптастыру.</p> | <p>жүреді. Аяқтың ұшымен, өкшемен, тізені жоғары көтеріп жүреді; жүгіреді. Педагогтің белгісі бойынша балалар қадамды алмастыра жүреді. Педагогтің белгісі бойынша балалар шеңбер жасап тұрады. Шеңбер жасағанда - қолды жан-жаққа созып тік тұрады. Жай қалыпқа түсіп, шеңбер бойымен жүреді. Біртіндеп жүріп келе жатып жалпы дамыту жаттығуларын жасауға тұрады.</p> | <p>бастарына қояды; 3 - таяқшаны жоғары көтереді; 4 - бастапқы қалыпқа келу. (жаттығу 4 рет қайталанады).<br/>2. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшак, таяқша төменде. 1 - таяқшаларын жоғары көтереді; 2 - қолын түзу ұстап, оң жаққа иіледі; 3 - таяқшаны жоғары көтеріп, тіктеледі; 4 - бастапқы қалыпқа келу. (жаттығу 4 рет қайталанады).<br/>3. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ бірге, таяқша төменде. 1 - 2 - отырып, таяқшаларын жоғары көтереді; 3 - 4 - бастапқы қалыпқа келу. (жаттығу 4 рет қайталанады).<br/>4. Бастапқы қалып: дене тік, таяқшаны артқа ұстайды. 1 - 2 - таяқшаны жоғары көтеру; 3 - 4 - бастапқы қалыпқа келу. (жаттығу 4 рет</p> |  |  |  |  |  |
|--|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|--|

|  |  |  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|--|
|  |  |  |  | <p>қайталанады).</p> <p>5. Бастапқы қалып: жерде отырады, аяқ алшақ, таяқшалар бас жағында.</p> <p>1 - таяқшаларын жоғары көтереді; 2 - иіліп, таяқты оң аяғының басына тигізеді; 3 - тіктеліп, таяқты жоғары көтеру; 4 - бастапқы қалыпқа келу.</p> <p>(жаттығу 4 рет қайталанады).</p> <p>6. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ бірге, таяқша төменде. 1 - таяқты жоғары ұстап, аяқты алшақ ұстап, секіру;</p> <p>2 - бастапқы қалыпқа келу.</p> <p>(жаттығу 4 рет қайталанады).</p> <p>7. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ бірге, қолды бүгіп, таяқшаны көкірек тұсында ұстау.</p> <p>1 - таяқты жоғары ұстап, аяғын оң жаққа аяқтың ұшымен қою;</p> <p>2 - бастапқы қалыпқа келу.</p> |  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|--|

|    |                        |                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                         |                                                     |                        |   |  |
|----|------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|------------------------|---|--|
|    |                        |                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                       | (жаттығу 4 рет қайталанады).                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                         |                                                     |                        |   |  |
| 39 | Қаппен қалай секіреді? | Балаларды жүру мен жүгіруді қайталап кезектестіру ; арқаннан аттап секіру; допты екі қолымен бір- біріне (арақашықтығы 1,5-2 м) басынан асыра лақтыруға үйрету; кадамды алмастыра жүру дағдыларын дамыту. | Музыка әуенімен балалар кадамды алмастыра жүреді, жүру мен жүгіруді қайталап кезектестіреді. Педагогтің белгісі бойынша балалар аяқтың ұшымен, өкішемен, тізені жоғары көтеріп жүреді; жүгіреді. Жай қалыпқа түсіп, біртіндеп жалпы дамыту жаттығуларына дайындалады. | 1.Бастапқы қалып: дене тік, қол белде 1 - оңға адым жасап, қолдарын жанына жіберу; 2 - бастапқы қалып (дәл осы жаттығу сол жаққа да қайталанады және 5 рет қайталанады). 2. Бастапқы қалып: аяқ алшақ, дене тік, қол белде 1 - оңға еңкейіп, сол қолын басына қою; 2 - бастапқы қалып (дәл осы жаттығу сол жаққа қайталанады және 5 рет қайталанады). 3. Бастапқы қалып: дене тік, қол белде 1 - 2 - отырып, қолдарын алға созу; 3 - 4 - бастапқы қалып (жаттығу 5 рет қайталанады). 4. Бастапқы қалып: жерде отырып, қолдарын артқа түзу тірейді; 1 - аяқтарын түзу ұстап, жоғары көтеру "бұрыш" | 1) арқаннан аттап секіру; 2) допты екі қолымен бір-біріне (арақашықтығы 1,5-2 м) басынан асыра лақтыру. | "Ұйқыдағы түлкі!" ойыны. "Кеглилерді құлату" ойыны. | Тыныс алу жаттығулары. | 1 |  |

|  |  |  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|--|
|  |  |  |  | <p>жасау (иықтарын қушитпау);</p> <p>2 - бастапқы қалып (жаттығу 5 рет қайталанады).</p> <p>5. Бастапқы қалып: тізеге отырып, қолды белге қою;</p> <p>1- денені оңға бұрып, оң қолды сол жақ аяқтың өкшесіне тигізу;</p> <p>2- бастапқы қалып (3-4 - жаттығу сол жаққа орындалады, жаттығу 5 рет қайталанады).</p> <p>6. Бастапқы қалып: арқаға жатып, қолдарын бастарына қою.</p> <p>1- оң аяғын түзу көтеріп, саусақтарын башпайларға тигізу;</p> <p>2 - бастапқы қалып (3-4 - жаттығу сол жаққа орындалады, жаттығу 5 рет қайталанады).</p> <p>7. Бастапқы қалып: дене тік, қол белде.</p> <p>1 - 4 - дейін санау арқылы оң жаққа секіру, 5-8 санау арқылы сол жаққа</p> |  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|--|

|    |                         |                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                     |                                                           |                                  |   |  |
|----|-------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|----------------------------------|---|--|
|    |                         |                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | секіру, 9-12 - екі аяқпен секіру, кідіріс жасап, жаттығуды 2-3 рет қайталау.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                     |                                                           |                                  |   |  |
| 40 | Хоп-фитболдармен секіру | Балаларды хоп-фитболдармен (секіргіш гимнастикалық доптар) секіруге үйрету; допты екі қолымен жоғары лақтыру және алақанмен шапалақтап ұтып алуға жаттықтыру; сапта бірінің артынан бірі арақашықты сақтап, бағытты өзгертіп жүгіруге дағдыландыру; қатарынан тізіліп сапқа | Бір-бірінің артына, қатарынан тізіліп, жұптасып тізбекке тұру арқылы аяқты артқа қарай тізеден бүгіп, тізені жоғары көтеріп жүреді, жәй қалыпқа түсіп, тез ойналған музыка әуенімен жүгіреді, жүгіріп келе жатып, жәй жүріске түседі және аяқтың ұшымен денелерін тік ұстап жүреді. Жүріп келе жатып, тізбек құрады және қайтадан сапқа тұрып, біртіндеп жүріп келе жатып жалпы дамыту | 1.Бастапқы қалып: дене тік, қол белде 1 - оңға адым жасап, қолдарын жанына жіберу; 2 - бастапқы қалып (дәл осы жаттығу сол жаққа да қайталанады және 5 рет қайталанады). 2. Бастапқы қалып: аяқ алшақ, дене тік, қол белде 1 - оңға еңкейіп, сол қолын басына қою; 2 - бастапқы қалып (дәл осы жаттығу сол жаққа қайталанады және 5 рет қайталанады). 3. Бастапқы қалып: дене тік, қол белде 1 - 2 - отырып, қолдарын алға созу; 3 - 4 - бастапқы қалып (жаттығу 5 рет қайталанады). 4. Бастапқы қалып: жерде отырып, қолдарын артқа түзу тірейді; | 1) хоп-фитболдармен (секіргіш гимнастикалық доптар) секіру; 2) допты екі қолымен жоғары лақтыру және алақанмен шапалақтап ұтып алу. | "Көк жалау" қимылды ойыны. "Кім чемпион?" пысықтау ойыны. | Тыныс алу жаттығулары "Бұлттар". | 1 |  |

|  |  |                                                                                                             |                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |  |  |  |  |  |
|--|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|--|
|  |  | <p>тұрып бірінші-екінші болып санау жүргізу және нөмірлер бойынша топқа бірігу дағдыларын қалыптастыру.</p> | <p>жаттығуларын жасауға тұрады.</p> | <p>1 - аяқтарын түзу ұстап, жоғары көтеру "бұрыш" жасау (иықтарын қушитпау);<br/> 2 - бастапқы қалып (жаттығу 5 рет қайталанады).<br/> 5. Бастапқы қалып: тізеге отырып, қолды белге қою;<br/> 1- денені оңға бұрып, оң қолды сол жақ аяқтың өкшесіне тигізу;<br/> 2- бастапқы қалып (3-4 - жаттығу сол жаққа орындалады, жаттығу 5 рет қайталанады).<br/> 6. Бастапқы қалып: арқаға жатып, қолдарын бастарына қою.<br/> 1- оң аяғын түзу көтеріп, саусақтарын башпайларға тигізу;<br/> 2 - бастапқы қалып (3-4 - жаттығу сол жаққа орындалады, жаттығу 5 рет қайталанады).<br/> 7. Бастапқы қалып: дене тік, қол белде.<br/> 1 - 4 - дейін санау</p> |  |  |  |  |  |
|--|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|--|

|    |                       |                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                         |                                                      |                        |   |  |
|----|-----------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|------------------------|---|--|
|    |                       |                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | арқылы оң жаққа секіру, 5-8 санау арқылы сол жаққа секіру, 9-12 - екі аяқпен секіру, кідіріс жасап, жаттығуды 2-3 рет қайталау.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                         |                                                      |                        |   |  |
| 41 | Бір, екі.. секіреміз! | Балаларда сап түзеуден бір қатармен қайта тұру дағдыларын дамыту; балаларды түзу бағытта (арақашықтығы 6 м) секіру; асықты дәлдеп лақтыруға үйрету; қимылды ойын арқылы берілген бағытқа допты оң және сол аяқпен домалату іскерліктері н жетілдіру. | Педагог белгісі бойынша балалар түзеледі. Бір қатарға сапқа тұрады. Қатар бойымен алға қадам басып жүреді. Бір қатармен қайта сап түзеп тұрады. Педагог белгісі бойынша бірінің соңынан бірі жүреді. Тізені жоғары көтеріп жүреді, жәй қалыпқа түсіп, тез ойналған музыка әуенімен жүгіреді, жүгіріп келе жатып, жәй жүріске түседі және аяқтың ұшымен денелерін тік | 1.Бастапқы қалып: дене тік, аяқ бірге, қолды жанына жіберу.<br>1 - қолдарымен иықтарын құшақтап, саусақтарын жұму;<br>2 - бастапқы қалыпқа келу. (жаттығу 4 рет қайталанады).<br>2. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ бірге, қол белде.<br>1 - оң аяқты ұшымен алдына қою; 2 - бастапқы қалыпқа келу. (Осы жаттығу сол жақпен қайталанады, 4 рет).<br>3. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ бірге, қолды жанына жіберу.<br>1 - 2 - алға еңкейіп, саусақтарын еденге тигізу; 3 - 4 - | 1) түзу бағытта (арақашықтығы 6 м) секіру;<br>2) асықты дәлдеп лақтыру. | "Футбол" қимылды ойыны.<br>"Ұстап ал" қимылды ойыны. | Тыныс алу жаттығулары. | 1 |  |



|  |  |  |                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |  |  |  |  |  |  |
|--|--|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|--|--|
|  |  |  | <p>ұстап жүреді. Жүріп келе жатып, тізбек құрады және қайтадан сапқа тұрып, біртіндеп жүріп келе жатып жалпы дамыту жаттығуларын жасауға тұрады.</p> | <p>бастапқы қалыпқа келу. (жаттығу 4 рет қайталанады).<br/> 4. Бастапқы қалып: арқаға жатып, қолды дене тұсында ұстау.<br/> 1 - тізені бүгіп, қолымен құшақтап, басын тізесіне тигізу; 2 - бастапқы қалыпқа келу. (жаттығу 3 рет қайталанады).<br/> 5. Бастапқы қалып: арқаға жатып, қолды дене тұсында ұстау.<br/> Бүгілген аяқтарымен "велосипед" тебу, 1-8 сандары аралығында санау арқылы аяқтарын айналдыру; үзіліс жасап, қайта айналдыру.<br/> 6. Бастапқы қалып: аяқты қайшылап отыру, қол белде. 1 - денені оң жаққа бұрып, оң қолын жанына жіберу; 2 - бастапқы қалыпқа келу. (жаттығу сол жаққа</p> |  |  |  |  |  |  |
|--|--|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|--|--|

|    |                                |                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                    |                                                   |                        |   |  |
|----|--------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------|------------------------|---|--|
|    |                                |                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                      | <p>қайталанады, 4 рет ).</p> <p>7. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ бірге, қол белде.</p> <p>1 - 4 дейін санап, оң аяқпен секіру, 5-8 дейін санап, сол аяқпен секіру, балалар педагогтің санауы бойынша секіру жаттығуларын орындайды, арасында үзіліс жасап, қайтадан секіреді.</p> <p>2 - бастапқы қалыпқа келу. (жаттығу 4 рет қайталанады).</p> |                                                                                    |                                                   |                        |   |  |
| 42 | Бір, екі.. секіреміз! пысықтау | Балаларда сап түзеуден бір қатармен қайта тұру дағдыларын дамытуды; балаларды түзу бағытта (арақашықтығы 6 м) секіруді; асықты дәлдеп | Педагог белгісі бойынша балалар түзеледі. Бір қатарға сапқа тұрады. Қатар бойымен алға қадам басып жүреді. Бір қатармен қайта сап түзеп тұрады. Педагог белгісі бойынша бірінің соңынан бірі жүреді. | <p>1.Бастапқы қалып: дене тік, аяқ бірге, қолды жанына жіберу.</p> <p>1 - қолдарымен иықтарын құшақтап, саусақтарын жұму;</p> <p>2 - бастапқы қалыпқа келу. (жаттығу 4 рет қайталанады).</p> <p>2. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ бірге, қол белде.</p>                                                                                           | <p>1) түзу бағытта (арақашықтығы 6 м) секіру;</p> <p>2) асықты дәлдеп лақтыру.</p> | "Футбол" қимылды ойыны. "Ұстап ал" қимылды ойыны. | Тыныс алу жаттығулары. | 1 |  |

|  |  |                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |  |  |  |  |  |
|--|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|--|
|  |  | лақтыруға үйрету; қимылды ойын арқылы берілген бағытқа допты оң және сол аяқпен домалату іскерліктері н жетілдіруді пысықтау. | Тізені жоғары көтеріп жүреді, жәй қалыпқа түсіп, тез ойналған музыка әуенімен жүгіреді, жүгіріп келе жатып, жәй жүріске түседі және аяқтың ұшымен денелерін тік ұстап жүреді. Жүріп келе жатып, тізбек құрады және қайтадан сапқа тұрып, біртіндеп жүріп келе жатып жалпы дамыту жаттығуларын жасауға тұрады. | 1 - оң аяқты ұшымен алдына қою; 2 - бастапқы қалыпқа келу. (Осы жаттығу сол жақпен қайталанады, 4 рет).<br>3. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ бірге, қолды жанына жіберу.<br>1 - 2 - алға еңкейіп, саусақтарын еденге тигізу; 3 - 4 - бастапқы қалыпқа келу. (жаттығу 4 рет қайталанады).<br>4. Бастапқы қалып: арқаға жатып, қолды дене тұсында ұстау.<br>1 - тізені бүгіп, қолымен құшақтап, басын тізесіне тигізу; 2 - бастапқы қалыпқа келу. (жаттығу 3 рет қайталанады).<br>5. Бастапқы қалып: арқаға жатып, қолды дене тұсында ұстау.<br>Бүгілген аяқтарымен "велосипед" тебу, 1-8 сандары аралығында санау |  |  |  |  |  |
|--|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|--|

|    |                   |                    |                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                             |                          |                       |   |  |
|----|-------------------|--------------------|---------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------|--------------------------|-----------------------|---|--|
|    |                   |                    |                     | <p>арқылы аяқтарын айналдыру; үзіліс жасап, қайта айналдыру.</p> <p>6. Бастапқы қалып: аяқты қайшылап отыру, қол белде. 1 - денені оң жаққа бұрып, оң қолын жанына жіберу; 2 - бастапқы қалыпқа келу. (жаттығу сол жаққа қайталанады, 4 рет).</p> <p>7. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ бірге, қол белде. 1 - 4 дейін санап, оң аяқпен секіру, 5-8 дейін санап, сол аяқпен секіру, балалар педагогтің санауы бойынша секіру жаттығуларын орындайды, арасында үзіліс жасап, қайтадан секіреді. 2 - бастапқы қалыпқа келу. (жаттығу 4 рет қайталанады).</p> |                             |                          |                       |   |  |
| 43 | Арқаннан екпінмен | Балаларды арқаннан | Бір-бірінің артына, | Жалпы дамыту жаттығулары                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 1) арқаннан (жіптен) секіру | "Допты қуып жет" қимылды | Тыныс алу жаттығулары | 1 |  |

|  |       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                              |                                  |              |  |  |
|--|-------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------|--------------|--|--|
|  | қарғу | (жіптен) секіру кезінде тез және екпінмен қарғуға үйрету; сапта бірінің артынан бірі арақашықты ықты сақтап, бағытты өзгертіп жүгіруге дағдыландыру; қатарынан тізіліп сапқа тұрып бірінші-екінші болып санау жүргізу және нөмірлер бойынша топқа бірігу дағдыларын қалыптастыру; гимнастикалық орындықта | қатарынан тізіліп, жұптасып тізбекке тұру арқылы аяқты артқа қарай тізеден бүгіп, тізені жоғары көтеріп жүреді, жәй қалыпқа түсіп, тез ойналған музыка әуенімен жүгіреді, жүгіріп келе жатып, жәй жүріске түседі және аяқтың ұшымен денелерін тік ұстап жүреді. Жүріп келе жатып, тізбек құрады және қайтадан сапқа тұрып, біртіндеп жүріп келе жатып жалпы дамыту жаттығуларын жасауға тұрады. | (таяқшалармен)<br>1. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ бірге, таяқша төменде.<br>1 - таяқшаларын жоғары көтереді; 2 - бастарына қояды; 3 - таяқшаны жоғары көтереді; 4 - бастапқы қалып (жаттығу 4 рет қайталанады).<br>2. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, таяқша төменде.<br>1 - таяқшаларын жоғары көтереді; 2 - қолын түзу ұстап, оң жаққа иіледі; 3 - таяқшаны жоғары көтеріп, тіктеледі; 4 - бастапқы қалып (жаттығу 4 рет қайталанады).<br>3. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ бірге, таяқша төменде.<br>1 - 2 - отырып, таяқшаларын жоғары көтереді; 3 - 4 - бастапқы қалып (жаттығу 4 рет қайталанады).<br>4. Бастапқы қалып: дене тік, таяқшаны артқа ұстайды. | кезінде тез және екпінмен қарғу; 2) гимнастикалық орындықта етпетінен екі қолымен тартылып, еңбектеу (орындықтың екі жағынан қолымен ұстау). | ойыны. "Автобус" пысықтау ойыны. | "Тынығайық". |  |  |
|--|-------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------|--------------|--|--|

|  |  |                                                                                    |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |  |  |  |  |  |  |
|--|--|------------------------------------------------------------------------------------|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|--|--|
|  |  | <p>етпетінен<br/>екі қолымен<br/>тартылып,<br/>еңбектеуге<br/>жаттықтыру<br/>.</p> |  | <p>1 - 2 - таяқшаны<br/>жоғары көтеру; 3 - 4<br/>- бастапқы қалып<br/>(жаттығу 4 рет<br/>қайталанады).<br/>5. Бастапқы қалып:<br/>жерде отырады, аяқ<br/>алшақ, таяқшалар<br/>бас жағында.<br/>1 - таяқшаларын<br/>жоғары көтереді; 2 -<br/>иіліп, таяқты оң<br/>аяғының басына<br/>тигізеді; 3 - тіктеліп,<br/>таяқты жоғары<br/>көтеру; 4 - бастапқы<br/>қалып (жаттығу 4<br/>рет қайталанады).<br/>6. Бастапқы қалып:<br/>дене тік, аяқ бірге,<br/>таяқша төменде. 1 -<br/>таяқты жоғары<br/>ұстап, аяқты алшақ<br/>ұстап, секіру;<br/>2 - бастапқы қалып<br/>(жаттығу 4 рет<br/>қайталанады).<br/>7. Бастапқы қалып:<br/>дене тік, аяқ бірге,<br/>қолды бүгіп,<br/>таяқшаны көкірек<br/>тұсында ұстау.<br/>1 - таяқты жоғары<br/>ұстап, аяғын оң<br/>жаққа аяқтың<br/>ұшымен қою;</p> |  |  |  |  |  |  |
|--|--|------------------------------------------------------------------------------------|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|--|--|

|    |                    |                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                 |                                                                           |                        |  |  |
|----|--------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|------------------------|--|--|
|    |                    |                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 2 - бастапқы қалып (жаттығу 4 рет қайталанады).                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                 |                                                                           |                        |  |  |
| 44 | Арқаннан тез қарғу | Балаларды заттардан аттап аяқ ұшымен жүру; оң және сол аяғын кезектестіріп секіру; кедергілер арасынан және қолды еденге тигізбей доға астынан еңбектеуге үйрету; балаларда сап түзеуден екі қатармен қайта тұру дағдыларын дамыту. | Педагог белгісі бойынша балалар сап болып бірінің соңынан бірі жүреді; аяқтың ұшымен, өкшемен, тізені жоғары көтеріп жүреді; жүгіреді. Жәй қалыпқа түсіп, тез ойналған музыка әуенімен жүгіреді, жүгіріп келе жатып, жәй жүріске түседі. Педагогтің белгісі бойынша балалар шеңбер жасап тұрады. Шеңберде оң және сол аяғын кезектестіріп секіреді. Аяқтың ұшымен денелерін тік ұстап жүреді. Жүріп келе жатып, біртіндеп жалпы дамыту | 1.Бастапқы қалып: дене тік, аяқ бірге, қолды жанына жіберу.<br>1 - қолдарымен иықтарын құшақтап, саусақтарын жұму;<br>2 - бастапқы қалыпқа келу. (жаттығу 4 рет қайталанады).<br>2. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ бірге, қол белде.<br>1 - оң аяқты ұшымен алдына қою; 2 - бастапқы қалыпқа келу. (Осы жаттығу сол жақпен қайталанады, 4 рет).<br>3. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ бірге, қолды жанына жіберу.<br>1 - 2 - алға еңкейіп, саусақтарын еденге тигізу; 3 - 4 - бастапқы қалыпқа келу. (жаттығу 4 рет қайталанады).<br>4. Бастапқы қалып: арқаға жатып, | 1) заттардан аттап аяқ ұшымен жүру;<br>2) кедергілер арасынан және қолды еденге тигізбей доға астынан еңбектеу. | "Тауық пен оның балапандары" қимылды ойыны.<br>"Құрсаулар" қимылды ойыны. | Тыныс алу жаттығулары. |  |  |

|  |  |  |                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |  |  |  |  |  |  |
|--|--|--|-------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|--|--|
|  |  |  | <p>жаттығуларын жасауға тұрады.</p> | <p>қолды дене тұсында ұстау.<br/> 1 - тізені бүгіп, қолымен құшақтап, басын тізесіне тигізу; 2 - бастапқы қалыпқа келу.<br/> (жаттығу 3 рет қайталанады).<br/> 5. Бастапқы қалып: арқаға жатып, қолды дене тұсында ұстау.<br/> Бүгілген аяқтарымен "велосипед" тебу, 1-8 сандары аралығында санау арқылы аяқтарын айналдыру; үзіліс жасап, қайта айналдыру.<br/> 6. Бастапқы қалып: аяқты қайшылап отыру, қол белде. 1 - денені оң жаққа бұрып, оң қолын жанына жіберу;<br/> 2 - бастапқы қалыпқа келу.<br/> (жаттығу сол жаққа қайталанады, 4 рет ).<br/> 7. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ бірге, қол белде.</p> |  |  |  |  |  |  |
|--|--|--|-------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|--|--|



|    |                       |                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                    |                         |                     |   |  |
|----|-----------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|---------------------|---|--|
|    |                       |                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                      | <p>1 - 4 дейін санап, оң аяқпен секіру, 5-8 дейін санап, сол аяқпен секіру, балалар педагогтің санауы бойынша секіру жаттығуларын орындайды, арасында үзіліс жасап, қайтадан секіреді.</p> <p>2 - бастапқы қалыпқа келу. (жаттығу 4 рет қайталанады).</p>                                    |                                                                                                                                                                                    |                         |                     |   |  |
| 45 | Бағытты өзгертіп жүру | Балаларды қолды еденге, құрсаудың шетіне тигізбей оң және сол жақ бүйірімен топталып құрсаудың ішінен өту; допты екі қолымен заттар арасымен жүргізуге (арақашықтығы 4 м) үйрету; | Педагог белгісі бойынша балалар сап болып бірінің соңынан бірі жүреді; аяқтың ұшымен, өкшемен, тізені жоғары көтеріп жүреді; жүгіреді. Жәй қалыпқа түсіп, тез ойналған музыка әуенімен жүгіреді, жүгіріп келе жатып, жәй жүріске түседі. Аяқтың ұшымен денелерін тік | <p>Бастапқы қалып: аяқтары иық деңгейінде, қолдары кеуде алдында, шынтақтары бүгілген, саусақтары жұдырыққа түйілген. Осы күйінде қолдарын айналдыру қимылдарын орындайды. Қолдарын кезек-кезек айналдырады.</p> <p>Бастапқы қалып: аяқтары сәл ашылған, қолдары артқа қарай жіберілген.</p> | <p>1) қолды еденге, құрсаудың шетіне тигізбей оң және сол жақ бүйірімен топталып құрсаудың ішінен өту;</p> <p>2) допты екі қолымен заттар арасымен жүргізу (арақашықтығы 4 м).</p> | "Футбол" қимылды ойыны. | Тыныс алу жаттығуы. | 1 |  |

|    |                                   |                                                                                                                            |                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                |                                                       |                        |   |  |
|----|-----------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|------------------------|---|--|
|    |                                   | балаларда бір орында тұрып секіру; сап түзеуден үш қатармен қайта тұру; оңға, солға бұрылу дағдыларын дамытуды жалғастыру. | ұстап жүреді. Жүріп келе жатып, біртіндеп жалпы дамыту жаттығуларын жасауға тұрады. | Отырып, қолдарынмен тізесін құшақтау, тұру, қолдарын артқа жіберу және т.с.с. Бастапқы қалып: аяқтарын ашып отыру, қолдары артқа жіберілген. Еңкейіп аяқтарының ұштарына қолдарын тигізу, тік тұру, қолдарды артқа қарай жіберу, қайтадан алғашқы қалыпқа келу. Бастапқы қалып: аяқтарын тік түзеп отыру, қолдарын артқа тіреу. Оң аяқты көтеру, түсіру. Сол аяқты көтеру, түсіру. Бастапқы қалып: аяқтарды қосу, қолдарын беліне қою. Өзінің айналасында екі аяқпен секіру. |                                                                |                                                       |                        |   |  |
| 46 | Орнынан қос аяқтап қарғып, секіру | Балаларды орнынан қос аяқтап қарғып, 30 см биікке                                                                          | Бір-бірінің артына, қатарынан тізіліп, жұптасып                                     | Жалпы дамыту жаттығулары (таяқшалармен)<br>1. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ бірге,                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 1) орнынан қос аяқтап қарғып, 30 см биікке секіріп шығу;<br>2) | "Төбеде доп қуу" қимылды ойыны.<br>"Кенгуру" пысықтау | Тыныс алу жаттығулары. | 1 |  |

|  |  |                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                            |               |  |  |  |  |
|--|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|---------------|--|--|--|--|
|  |  | <p>секіріп шығуға үйрету; қатарынан тізіліп сапқа тұрып бірінші-екінші болып санау жүргізу және нөмірлер бойынша топқа бірігу дағдыларын жетілдіру; гимнастикалық қабырғаның тақтайшала рынан ұстап, ажырамай, өрмелеуге жаттықтыру .</p> | <p>тізбекке тұру арқылы аяқты артқа қарай тізеден бүгіп, тізені жоғары көтеріп жүреді, жәй қалыпқа түсіп, тез ойналған музыка әуенімен жүгіреді, жүгіріп келе жатып, жәй жүріске түседі және аяқтың ұшымен денелерін тік ұстап жүреді. Жүріп келе жатып, тізбек құрады және қайтадан сапқа тұрып, біртіндеп жүріп келе жатып жалпы дамыту жаттығуларын жасауға тұрады.</p> | <p>таяқша төменде.<br/>1 - таяқшаларын жоғары көтереді; 2 - бастарына қояды; 3 - таяқшаны жоғары көтереді; 4 - бастапқы қалып (жаттығу 4 рет қайталанады).<br/>2. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, таяқша төменде.<br/>1 - таяқшаларын жоғары көтереді; 2 - қолын түзу ұстап, оң жаққа иіледі; 3 - таяқшаны жоғары көтеріп, тіктеледі; 4 - бастапқы қалып (жаттығу 4 рет қайталанады).<br/>3. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ бірге, таяқша төменде.<br/>1 - 2 - отырып, таяқшаларын жоғары көтереді; 3 - 4 - бастапқы қалып (жаттығу 4 рет қайталанады).<br/>4. Бастапқы қалып: дене тік, таяқшаны артқа ұстайды.<br/>1 - 2 - таяқшаны жоғары көтеру; 3 - 4 - бастапқы қалып</p> | <p>гимнастикалық қабырғаның тақтайшаларына н ұстап, ажырамай, өрмелеу.</p> | <p>ойыны.</p> |  |  |  |  |
|--|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|---------------|--|--|--|--|

|  |  |  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|--|
|  |  |  |  | <p>(жаттығу 4 рет қайталанады).</p> <p>5. Бастапқы қалып: жерде отырады, аяқ алшақ, таяқшалар бас жағында.</p> <p>1 - таяқшаларын жоғары көтереді; 2 - иіліп, таяқты оң аяғының басына тигізеді; 3 - тіктеліп, таяқты жоғары көтеру; 4 - бастапқы қалып (жаттығу 4 рет қайталанады).</p> <p>6. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ бірге, таяқша төменде. 1 - таяқты жоғары ұстап, аяқты алшақ ұстап, секіру; 2 - бастапқы қалып (жаттығу 4 рет қайталанады).</p> <p>7. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ бірге, қолды бүгіп, таяқшаны көкірек тұсында ұстау.</p> <p>1 - таяқты жоғары ұстап, аяғын оң жаққа аяқтың ұшымен қою; 2 - бастапқы қалып (жаттығу 4 рет қайталанады).</p> |  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|--|

|    |                     |                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                              |                                   |                                    |   |  |
|----|---------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------|------------------------------------|---|--|
| 47 | Биікке секіріп шығу | Балаларды алға қарай жылжып, қос қолмен допты лақтырып, қайта қағып алу (арақашықтығы 4–5 м); 20 см дейінгі биіктіктікке секіру; сап түзеуден үш қатармен қайта тұру; оңға, солға бұрылу дағдыларын дамытуды жалғастыру. | Педагог белгісі бойынша балалар сап болып бірінің соңынан бірі жүреді; аяқтың ұшымен, өкшемен, тізені жоғары көтеріп жүреді; жүгіреді. Жәй қалыпқа түсіп, тез айналған музыка әуенімен жүгіреді, жүгіріп келе жатып, жәй жүріске түседі. Аяқтың ұшымен денелерін тік ұстап жүреді. Жүріп келе жатып, біртіндеп жалпы дамыту жаттығуларын жасауға тұрады. | 1.Бастапқы қалып: дене тік, қол белде 1 - оңға адым жасап, қолдарын жанына жіберу; 2 - бастапқы қалып (дәл осы жаттығу сол жаққа да қайталанады және 5 рет қайталанады). 2. Бастапқы қалып: аяқ алшақ, дене тік, қол белде 1 - оңға еңкейіп, сол қолын басына қою; 2 - бастапқы қалып (дәл осы жаттығу сол жаққа қайталанады және 5 рет қайталанады). 3. Бастапқы қалып: дене тік, қол белде 1 - 2 - отырып, қолдарын алға созу; 3 - 4 - бастапқы қалып (жаттығу 5 рет қайталанады). 4. Бастапқы қалып: жерде отырып, қолдарын артқа түзу тірейді; 1 - аяқтарын түзу ұстап, жоғары көтеру "бұрыш" жасау (иықтарын қушитпау); | 1) алға қарай жылжып, қос қолмен допты лақтырып, қайта қағып алу (арақашықтығы 4–5 м); 2) 20 см дейінгі биіктіктікке секіру. | "Торғай мен мысық" қимылды ойыны. | Тыныс алу жаттығулары "Жеделсаты". | 1 |  |
|----|---------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------|------------------------------------|---|--|

|  |  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |  |  |  |  |  |  |
|--|--|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|--|--|
|  |  |  | <p>2 - бастапқы қалып (жаттығу 5 рет қайталанады).</p> <p>5. Бастапқы қалып: тізеге отырып, қолды белге қою;</p> <p>1- денені оңға бұрып, оң қолды сол жақ аяқтың өкшесіне тигізу;</p> <p>2- бастапқы қалып (3-4 - жаттығу сол жаққа орындалады, жаттығу 5 рет қайталанады).</p> <p>6. Бастапқы қалып: арқаға жатып, қолдарын бастарына қою.</p> <p>1- оң аяғын түзу көтеріп, саусақтарын башпайларға тигізу;</p> <p>2 - бастапқы қалып (3-4 - жаттығу сол жаққа орындалады, жаттығу 5 рет қайталанады).</p> <p>7. Бастапқы қалып: дене тік, қол белде.</p> <p>1 - 4 - дейін санау арқылы оң жаққа секіру, 5-8 санау арқылы сол жаққа секіру, 9-12 - екі аяқпен секіру,</p> |  |  |  |  |  |  |
|--|--|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|--|--|

|    |                                |                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                              |                                   |                                    |   |  |
|----|--------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------|------------------------------------|---|--|
|    |                                |                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | кідіріс жасап, жаттығуды 2-3 рет қайталау.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                              |                                   |                                    |   |  |
| 48 | Биікке секіріп шығуды пысықтау | Балаларды алға қарай жылжып, қос қолмен допты лақтырып, қайта қағып алу (арақашықтығы 4–5 м); 20 см дейінгі биіктіктікке секіруді; сап түзеуден үш қатармен қайта тұруды; оңға, солға бұрылу дағдыларын дамытуды жалғастыруды пысықтау. | Педагог белгісі бойынша балалар сап болып бірінің соңынан бірі жүреді; аяқтың ұшымен, өкшемен, тізені жоғары көтеріп жүреді; жүгіреді. Жәй қалыпқа түсіп, тез айналған музыка әуенімен жүгіреді, жүгіріп келе жатып, жәй жүріске түседі. Аяқтың ұшымен денелерін тік ұстап жүреді. Жүріп келе жатып, біртіндеп жалпы дамыту жаттығуларын жасауға тұрады. | 1.Бастапқы қалып: дене тік, қол белде 1 - оңға адым жасап, қолдарын жанына жіберу; 2 - бастапқы қалып (дәл осы жаттығу сол жаққа да қайталанады және 5 рет қайталанады). 2. Бастапқы қалып: аяқ алшақ, дене тік, қол белде 1 - оңға еңкейіп, сол қолын басына қою; 2 - бастапқы қалып (дәл осы жаттығу сол жаққа қайталанады және 5 рет қайталанады). 3. Бастапқы қалып: дене тік, қол белде 1 - 2 - отырып, қолдарын алға созу; 3 - 4 - бастапқы қалып (жаттығу 5 рет қайталанады). 4. Бастапқы қалып: жерде отырып, қолдарын артқа түзу тірейді; 1 - аяқтарын түзу ұстап, жоғары | 1) алға қарай жылжып, қос қолмен допты лақтырып, қайта қағып алу (арақашықтығы 4–5 м); 2) 20 см дейінгі биіктіктікке секіру. | "Торғай мен мысық" қимылды ойыны. | Тыныс алу жаттығулары "Жеделсаты". | 1 |  |

|  |  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |  |  |  |  |  |  |
|--|--|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|--|--|
|  |  |  | <p>көтеру "бұрыш" жасау (иықтарын қушитпау);</p> <p>2 - бастапқы қалып (жаттығу 5 рет қайталанады).</p> <p>5. Бастапқы қалып: тізеге отырып, қолды белге қою;</p> <p>1- денені оңға бұрып, оң қолды сол жақ аяқтың өкшесіне тигізу;</p> <p>2- бастапқы қалып (3-4 - жаттығу сол жаққа орындалады, жаттығу 5 рет қайталанады).</p> <p>6. Бастапқы қалып: арқаға жатып, қолдарын бастарына қою.</p> <p>1- оң аяғын түзу көтеріп, саусақтарын башпайларға тигізу;</p> <p>2 - бастапқы қалып (3-4 - жаттығу сол жаққа орындалады, жаттығу 5 рет қайталанады).</p> <p>7. Бастапқы қалып: дене тік, қол белде.</p> <p>1 - 4 - дейін санау арқылы оң жаққа секіру, 5-8 санау</p> |  |  |  |  |  |  |
|--|--|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|--|--|



|    |                                     |                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                  |                                                         |                                    |   |  |
|----|-------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|------------------------------------|---|--|
|    |                                     |                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | арқылы сол жаққа секіру, 9-12 - екі аяқпен секіру, кідіріс жасап, жаттығуды 2-3 рет қайталау.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                  |                                                         |                                    |   |  |
| 49 | 5 метр қашықтықтан допты жерге соғу | Балаларды 5 метр қашықтыққа алға жылжи отырып, оң және сол қолмен кезек-кезек допты жерге соғуға үйрету; сапта бірінің артынан бірі арқанша бойымен арақашықты сақтап, бағытты өзгертіп жүгіру қабілетін қалыптастыру; 50 см қашықтықта орнынан | Балалар музыка әуенімен бірінің артынан бірі жүреді, қозғалыс кезінде екіден, бірден тізбекке тұрады. Бір-бірінің артына, қатарынан тізіліп, жұптасып тізбекке тұру арқылы аяқты артқа қарай тізеден бүгіп, тізені жоғары көтеріп жүреді, жәй қалыпқа түсіп, тез ойналған музыка әуенімен жүгіреді, жүгіріп келе жатып, жәй жүріске түседі және аяқтың ұшымен денелерін тік ұстап жүреді. Жүріп келе | «Би» - бастапқы қалып: дене тік, аяқ қатар қойылады, орамал ұстаған қол төменде. 1 - қолдарын жоғары көтеріп, орамалдарын желпу; 2 - бастапқы қалыпқа келу; 3 - орамалмен айналып билеу; 4 - бастапқы қалыпқа келу. «Биші қыз» - бастапқы қалып: дене тік, аяқ қатар қойылады. 1 - қолды жоғары көтеріп, бір аяқтың ұшымен тұру; 2 - бастапқы қалыпқа келу. «Паровоз» - бастапқы қалып: дене тік, аяқ қатар қойылады, жұппен тұру. 1 - сызық бойымен бір-біріне қарсы жүру; 2 - сызық | 1) 5 метр қашықтыққа алға жылжи отырып, оң және сол қолмен кезек-кезек допты жерге соғу; 2) 50 см қашықтықта орнынан ұзындыққа секіру (6-8 рет). | "Бәйге" қимылды ұлттық ойыны. "Кенгуру" пысықтау ойыны. | Тыныс алу жаттығулары "Жеделсаты". | 1 |  |

|  |  |                                        |                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |  |  |  |  |  |
|--|--|----------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|--|
|  |  | <p>ұзындыққа секіруге жаттықтыру .</p> | <p>жатып, тізбек құрады және қайтадан сапқа тұрып, біртіндеп жүріп келе жатып жалпы дамыту жаттығуларын жасауға тұрады.</p> | <p>ортасына келгенде тарап кету; 3 - бастапқы қалыпқа келу.</p> <p>- «Қарлығаш» - бастапқы қалып: дене тік, аяқ қатар қойылады, қол төменде.</p> <p>1 - екі қолды екі қапталға жаю; 2 - бір аяқты артқа созып қарлығашты бейнелеу; 3 - бастапқы қалыпқа келу.</p> <p>- «Іздер» - бастапқы қалып: қол белде, аяқтың арасы сәл алшақ болады. 1 - аяқтарын біріктіріп, орындарында оң жаққа бір ізбен жүру; 2 - аяқтарын біріктіріп, орындарында сол жаққа бір ізбен жүру; 3 - бастапқы қалыпқа келу.</p> <p>- «Аққұтан» - бастапқы қалып: дене тік, аяқ қатар қойылады, қол төменде.</p> <p>1 - бір аяқпен тұрып, қолмен</p> |  |  |  |  |  |
|--|--|----------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|--|

|    |                              |                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                        |                                                          |                                    |  |  |
|----|------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|------------------------------------|--|--|
|    |                              |                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                          | <p>тізеге дейін бүгілген сол аяқты ұстау; 2 - бастапқы қалыпқа келу; 3 - бір аяқпен тұрып, қолмен тізеге дейін бүгілген оң аяқты ұстау; 4 - бастапқы қалыпқа келу.</p> <p>- «Достар» - бастапқы қалып: дене тік, аяқ қатар қойылады, жұппен тұрады.</p> <p>1 - жұптар қолдарынан ұстап, ;</p> <p>2 - жұптасып айналу; 3 - бастапқы қалыпқа келу.</p> |                                                                                                                                                        |                                                          |                                    |  |  |
| 50 | Кезек-кезек допты жерге соғу | Балаларда сызықтан аттап секіру; сап түзеуден үш қатармен қайта тұру; оңға, солға бұрылу; тұрған орнында айналу дағдыларын дамытуды жалғастыру; балаларды әр қадам | Педагог белгісі бойынша балалар сап болып бірінің соңынан бірі жүреді; аяқтың ұшымен, өкшемен, тізені жоғары көтеріп жүреді; жүгіреді. Жәй қалыпқа түсіп, тез айналған музыка әуенімен жүгіреді, жүгіріп келе жатып, жәй | <p>1.Бастапқы қалып: дене тік, қол белде 1 - оңға адым жасап, қолдарын жанына жіберу;</p> <p>2 - бастапқы қалып (дәл осы жаттығу сол жаққа да қайталанады және 5 рет қайталанады).</p> <p>2. Бастапқы қалып: аяқ алшақ, дене тік, қол белде</p> <p>1 - оңға еңкейіп, сол қолын басына қою;</p> <p>2 - бастапқы қалып (дәл осы жаттығу</p>            | <p>1) сызықтан аттап секіру;</p> <p>2) әр қадам сайын допты алдынан қолдан-қолға ауыстыра отырып орындық үстімен, кедір-бұдыр тақтай үстімен жүру.</p> | "Заттар арасымен" қимылды ойыны.<br>"Күн мен Түн" ойыны. | Тыныс алу жаттығулары "Тынығайық". |  |  |

|  |  |                                                                                                             |                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |  |  |  |  |  |
|--|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|--|
|  |  | сайын допты алдынан қолдан-қолға ауыстыра отырып орындық үстімен, кедір-бұдыр тақтай үстімен жүруге үйрету. | жүріске түседі. Аяқтың ұшымен денелерін тік ұстап жүреді. Жүріп келе жатып, біртіндеп жалпы дамыту жаттығуларын жасауға тұрады. | сол жаққа қайталанады және 5 рет қайталанады).<br>3. Бастапқы қалып: дене тік, қол белде 1 - 2 - отырып, қолдарын алға созу; 3 - 4 - бастапқы қалып (жаттығу 5 рет қайталанады).<br>4. Бастапқы қалып: жерде отырып, қолдарын артқа түзу тірейді; 1 - аяқтарын түзу ұстап, жоғары көтеру "бұрыш" жасау (иықтарын қушитпау); 2 - бастапқы қалып (жаттығу 5 рет қайталанады).<br>5. Бастапқы қалып: тізеге отырып, қолды белге қою; 1- денені оңға бұрып, оң қолды сол жақ аяқтың өкшесіне тигізу; 2- бастапқы қалып (3-4 - жаттығу сол жаққа орындалады, жаттығу 5 рет қайталанады).<br>6. Бастапқы қалып: арқаға жатып, |  |  |  |  |  |
|--|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|--|

|    |                           |                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                             |                                   |                                  |   |  |
|----|---------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------|----------------------------------|---|--|
|    |                           |                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                        | <p>қолдарын бастарына қою.</p> <p>1- оң аяғын түзу көтеріп, саусақтарын башпайларға тигізу;</p> <p>2 - бастапқы қалып (3-4 - жаттығу сол жаққа орындалады, жаттығу 5 рет қайталанады).</p> <p>7. Бастапқы қалып: дене тік, қол белде.</p> <p>1 - 4 - дейін санау арқылы оң жаққа секіру, 5-8 санау арқылы сол жаққа секіру, 9-12 - екі аяқпен секіру, кідіріс жасап, жаттығуды 2-3 рет қайталау.</p> |                                                                                                             |                                   |                                  |   |  |
| 51 | Допты жерге соғу ойындары | Балаларды әр қадам сайын допты артынан қолдан-қолға ауыстыра отырып орындық үстімен, кедір-бұдыр тақтай үстімен | Педагог белгісі бойынша балалар сап болып бірінің соңынан бірі жүреді; аяқтың ұшымен, өкшемен, тізені жоғары көтеріп жүреді; жүгіреді. Жәй қалыпқа түсіп, тез ойналған музыка әуенімен | <p>1. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшак, доп төменде.</p> <p>1- допты екі қолдарымен жоғары көтереді, допқа қарап тыныс алу; 2- допты төмен түсіріп, тыныс шығару; 3- допты жоғары көтереді; 4- бастапқы қалып. Жаттығу 8-10 рет қайталанады.</p>                                                                                                                                                  | Әр қадам сайын допты артынан қолдан-қолға ауыстыра отырып орындық үстімен, кедір-бұдыр тақтай үстімен жүру. | "Допты жерге соқ!" қимылды ойыны. | Тыныс алу жаттығулары "Бұлттар". | 1 |  |

|  |  |                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |  |  |  |  |  |
|--|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|--|
|  |  | жүруге<br>үйрету;<br>балаларда<br>қатарда -<br>қолды алға<br>созып тік<br>тұру<br>дағдыларын<br>дамыту. | жүгіреді,<br>жүгіріп келе<br>жатып, жәй<br>жүріске түседі.<br>Аяқтың ұшымен<br>денелерін тік<br>ұстап жүреді.<br>Жүріп келе<br>жатып,<br>біртіндеп жалпы<br>дамыту<br>жаттығуларын<br>жасауға тұрады. | 2. Бастапқы қалып:<br>дене тік, аяқ алшақ,<br>доп төменде.<br>1- оңға бұрылу, оң<br>аяғының өкше<br>тұсында жерге<br>допты ұру және<br>секірген допты<br>ұстап алу; 2-<br>бастапқы калыпқа<br>келу; 3-4 - осы<br>жаттығуды сол<br>жаққа қайталау.<br>Жаттығу 5-6 рет<br>қайталанады.<br>3. Бастапқы қалып:<br>дене тік, аяқ бірге,<br>доп жерде.<br>1-4- допты табанмен<br>алға-артқа<br>жібермей, домалату;<br>3-4 - аяғын<br>ауыстырып,<br>жаттығуды<br>қайталау. Жаттығу<br>5-6 рет<br>қайталанады.<br>4. Бастапқы қалып:<br>отыру, аяқты алшақ<br>қойып, допты<br>жоғары ұстау.<br>1-3- иірім жасап,<br>алға иілу, допты 3<br>рет аяғына ұру; 4-<br>бастапқы қалып.<br>Жаттығу 3-4 рет |  |  |  |  |  |
|--|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|--|

|    |                                       |                                                                                        |                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                    |                                                              |                                  |   |  |
|----|---------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|----------------------------------|---|--|
|    |                                       |                                                                                        |                                                                                                                                     | <p>қайталанады.</p> <p>5. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ бірге. 1- тез жерге отырып, тізені алшақ ұстау және допты лақтыру; 2- тез тұрып, допты ұтып алу. Жаттығу 8 рет қайталанады.</p> <p>6. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ бірге, допты бір қолымен ұстау, допты екі қолымен кезек-кезек жерге ұру. Жаттығуды 8 рет қайталау.</p> <p>7. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ бірге, қолымен допты ұстау. Тізені жоғары көтеріп, орнында тұрып, секіру. Жаттығу 4 рет қайталанады.</p> |                                                                                                                    |                                                              |                                  |   |  |
| 52 | Екі тобық арасына доп қысып алып жүру | Балаларды екі тобық арасына доп қысып алып жүруге үйрету; бір жағы 30-40 см биік еңкіс | Балалар музыка әуенімен бірінің артынан бірі жүреді, қозғалыс кезінде екіден, бірден тізбекке тұрады. Бір-бірінің артына, қатарынан | <p>1. Бастапқы қалып: аяқ бірге, арқан төменде</p> <p>1 - басты оңға ию, 2 - бастапқы қалып; 3 - солға ию, 4 - бастапқы қалыпқа келу.</p> <p>1 - басты оңға бұру,</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | <p>1) екі тобық арасына доп қысып алып жүру;</p> <p>2) бір жағы 30-40 см биік еңкіс тақтайдың үстімен қолдарын</p> | "Өз орыныңды тап" қимылды ойыны. "Сарбаздар" пысықтау ойыны. | Тыныс алу жаттығулары "Бұлттар". | 1 |  |

|  |  |                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                              |  |  |  |  |  |
|--|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------|--|--|--|--|--|
|  |  | <p>тақтайдың үстімен қолдарын жанына жіберіп, жүру дағдыларын қалыптастыру; саптағы ауыспалы жүру және жүгіру жаттығуларын дұрыс орындауға дағдыландыру.</p> | <p>тізіліп, жұптасып тізбекке тұру арқылы аяқты артқа қарай тізеден бүгіп, тізені жоғары көтеріп жүреді, жәй қалыпқа түсіп, тез ойналған музыка әуенімен жүгіреді, жүгіріп келе жатып, жәй жүріске түседі және аяқтың ұшымен денелерін тік ұстап жүреді. Жүріп келе жатып, тізбек құрады және қайтадан сапқа тұрып, біртіндеп жүріп келе жатып жалпы дамыту жаттығуларын жасауға тұрады.</p> | <p>2 - бастапқы қалып;<br/>3 - солға бұру, 4 - бастапқы қалыпқа келу.<br/>1 - жоғарыға қарау, 2 - бастапқы қалып;<br/>3 - төменге қарау, 4 - бастапқы қалып; 2 рет қайталау<br/>2. Бастапқы қалып: аяқ бірге, арқан төменде<br/>1 - арқанды алға ұстау, 2 - жоғарыға көтеру, 3 - алға, 4 - бастапқы қалып; 4 рет қайталау<br/>3. Бастапқы қалып: аяқ алшақ, арқан жоғарыда<br/>1 - оң жаққа иілу, 2 - бастапқы қалып; 3 - сол жаққа иілу, 4 - бастапқы қалып; 4 рет қайталау<br/>4. Бастапқы қалып: аяқ алшақ, арқанды алға ұстау<br/>1 - арқанмен бірге оңға бұрылу, 2 - бастапқы қалып; 3 - солға бұрылу, 4 - бастапқы қалып; 4 рет қайталау<br/>5. Бастапқы қалып:</p> | <p>жанына жіберіп, жүру.</p> |  |  |  |  |  |
|--|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------|--|--|--|--|--|



|    |                                                  |                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                      |                         |                                       |   |  |
|----|--------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|---------------------------------------|---|--|
|    |                                                  |                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | аяқ алшақ, арқан жоғарыда<br>1 - тізені бүкпей арқанды жерге қою, 2 - қол белде, аяқ алшақ тұру, 3 - тізені бүкпей арқанды алу, 4 - бастапқы қалып; 4 рет қайталау.                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                      |                         |                                       |   |  |
| 53 | Екі тобық арасына доп қысып алып жүруді пысықтау | Балаларда белгі бойынша бір қатармен бір-бірлеп, екінші жаққа бұрылу арқылы жүру; заттарды аттап өтіп бір-бірден бір қатарда жүгіру; арқан бойымен басына қапшықты қойып, бір жақ жанымен қырындап адымдап жүруге | Педагог белгісі бойынша балалар сап болып бірінің соңынан бірі жүреді; аяқтың ұшымен, өкшемен, тізені жоғары көтеріп жүреді; жүгіреді. Жәй қалыпқа түсіп, тез ойналған музыка әуенімен жүгіреді, жүгіріп келе жатып, жәй жүріске түседі. Аяқтың ұшымен денелерін тік ұстап жүреді. Жүріп келе жатып, біртіндеп жалпы дамыту жаттығуларын | 1. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, лента ұстаған қолдары төменде. 1-4- таспаны екі қолдарымен ақырын жоғары көтеріп, саусақтарын қимылдату арқылы таспамен толқынды қимылдар жасайды; 5-6 - таспаларды қолымен тік ұстап, бір жанына екі шеңбер жасайды; 7-8- осы жаттығуды келесі жаққа жасайды. Жаттығу 5-6 рет қайталанады. 2. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, таспа ұстаған қолдары жанында. 1- оңға бұрылу, сол қолын оң қолына | 1) заттарды аттап өтіп бір-бірден бір қатарда жүгіру; 2) арқан бойымен басына қапшықты қойып, бір жақ жанымен қырындап адымдап жүру. | "Футбол" қимылды ойыны. | Тыныс алу жаттығуы "О-у-м" дыбыстары. | 1 |  |

|  |  |                                                                                                                                                                |                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |  |  |  |  |  |
|--|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|--|
|  |  | <p>үйрету;<br/>қимылды ойын арқылы жұптасып тұрып, допты аяқпен бір-біріне домалату, аяқпен қатарынан бірнеше рет қабырғаға соғу іскерліктері н жетілдіру.</p> | <p>жасауға тұрады.</p> | <p>тигізу; 2- бастапқы калыпқа келу; 3-4- осы жаттығуды сол жаққа қайталау. 5-8 - таспа ұстаған қолдарымен саусақ бастарын қимылдата отырып, аяқтың ұшымен өзін айнала адымдау бұру; Жаттығу 5-6 рет қайталанады. 3. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ бірге, лента ұстаған қолдарын жанына жіберу. 1- аяқты түзу ұстап, бір жанына қарай бұру, осы қимылмен бірге таспа ұстаған қолды төмен түсіріп, айқастырып қою; 2 - бастапқы қалып. 3- 4- аяғын ауыстырып, жаттығуды қайталау. Жаттығуды жасау кезінде аяқты бүкпей, тік ұстау керек. Жаттығу 5-6 рет қайталанады. 4. Бастапқы қалып: аяқ алшақ, лента ұстаған қолдары</p> |  |  |  |  |  |
|--|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|--|

|  |  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |  |  |  |  |  |
|--|--|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|--|
|  |  |  | <p>төменде.</p> <p>1-3- алға сәл иіліп, еңкею, қолды алдына түзу ұстап, таспа ұстаған қолдарының саусақтарын қимылдатып, таспаларды толқындату; 4 - тез тіктеліп, таспа ұстаған қолдарын артына жіберу. Жаттығу 8 рет қайталанады.</p> <p>5. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ бірге, лента ұстаған қолдарын артына түзу ұстау.</p> <p>1- тізені бүге отырып, аяғын алдына қойып, таспа ұстаған қолдарын толқындатып, жоғары көтеру; 2- бастапқы қалып. 3- 4- келесі аяғымен жаттығуды қайталау. Жаттығуды әр жағына 5-6 реттен қайталау.</p> <p>6. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшак,</p> |  |  |  |  |  |
|--|--|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|--|

|    |                                              |                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                               |                                                              |                                       |   |  |
|----|----------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|---------------------------------------|---|--|
|    |                                              |                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                          | <p>таспа ұстаған қолдары төменде. 1-4 - таспа ұстаған қолдарын оңға - жоғары, солға - төмен қимылдата отырып, өзін айналу. Таспамен толқынды қимылдар жасау. Жаттығуды 4-5 рет қайталау.</p> <p>7. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, лента ұстаған қолдары төменде.</p> <p>1 - оң қолын жоғары, сол қолын артқа жіберу; 2 - қолдарын алмастырып, жаттығуды қайталау. Жаттығу 8-10 рет қайталанады.</p> |                                                                               |                                                              |                                       |   |  |
| 54 | 3 метр қашықтықтан тура бағытта доп домалату | Балаларды 3 метр қашықтықтан тура бағытта доп домалатуға үйрету; оқу қызметінде жаттығудың дәстүрлі емес түрлерін | <p>Педагог:</p> <p>- Топ басшысы, баянат бер!</p> <p>Топ басшысы:</p> <p>- Топ! Бір қатарға сапқа тұр! (топтың сапқа тұрғызылуы)</p> <p>- Түзел! Тік тұр! Рет-ретімен санал! (топтың</p> | <p>Жалпы дамыту жаттығулары (арқанмен)</p> <p>1. Бастапқы қалып: аяқ бірге, арқан төменде</p> <p>1 - басты оңға ию, 2 - бастапқы қалып; 3 - солға ию, 4 - бастапқы қалыпқа келу.</p> <p>1 - басты оңға бұру,</p>                                                                                                                                                                                          | 1) 3 метр қашықтықтан тура бағытта доп домалату; 2) аңдардың қимылдарын салу. | "Торғайлар мен мысық" қимылды ойыны. "Жылан" пысықтау ойыны. | Тыныс алу жаттығуы "О-у-м" дыбыстары. | 1 |  |

|  |  |                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |  |  |  |  |  |
|--|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|--|
|  |  | пайдалана отырып, аңдардың қимылдарын бейнебаян бойынша қайталауға үйрету; саптан шеңберге, шеңберден сапқа ауысу дағдыларын қалыптастыру; ептілік пен жылдамдыққа тәрбиелеу. | 1-шіден бастап соңына дейін. Соңғы нөмірлі саптан шықпай өз нөмірін айтып, «санақ аяқталды» деп жауап береді).<br>- Түзелу ортаға! (баянат беру)<br>- Балалар, бір орында тұрып және қозғалыс барысында сапқа тұру түрлерін, сапта түзу жүру түрлерін музыка әуенімен және сөзін тыңдап, орындаймыз.<br>- Жарайсыңдар, балалар!<br>- Балалар, енді жүріп келе жатып, денелерімізді тік ұстап жүреміз, жарайсыңдар, жалпы дамыту жаттығуларын жасауға тұрайық! | 2 - бастапқы қалып;<br>3 - солға бұру, 4 - бастапқы қалыпқа келу.<br>1 - жоғарыға қарау, 2 - бастапқы қалып;<br>3 - төменге қарау, 4 - бастапқы қалып; 2 рет қайталау<br>2. бастапқы қалып: аяқ бірге, арқан төменде<br>1 - арқанды алға ұстау, 2 - жоғарыға көтеру, 3 - алға, 4 - бастапқы қалып; 4 рет қайталау<br>3. Бастапқы қалып: аяқ алшақ, арқан жоғарыда<br>1 - оң жаққа иілу, 2 - бастапқы қалып; 3 - сол жаққа иілу, 4 - бастапқы қалып; 4 рет қайталау<br>4. Бастапқы қалып: аяқ алшақ, арқанды алға ұстау<br>1 - арқанмен бірге оңға бұрылу, 2 - бастапқы қалып; 3 - солға бұрылу, 4 - бастапқы қалып; 4 рет қайталау<br>5. Бастапқы қалып: |  |  |  |  |  |
|--|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|--|

|    |                   |                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                 |                                                      |                       |  |  |
|----|-------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|-----------------------|--|--|
|    |                   |                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | аяқ алшақ, арқан жоғарыда<br>1 - тізені бүкпей арқанды жерге қою, 2 - қол белде, аяқ алшақ тұру, 3 - тізені бүкпей арқанды алу, 4 - бастапқы қалып; 4 рет қайталау                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                 |                                                      |                       |  |  |
| 55 | Доппен жаттығулар | Балаларды тізені жоғары көтере отырып секіргіштен аттау арқылы жүру; 4 м арақашықтықтан қапшықты тік нысанаға иықтан асырып, оң қолмен лақтыруға үйрету; сап түзеуден үш қатармен қайта тұру; оңға, солға бұрылу дағдыларын дамытуды | Педагог белгісі бойынша балалар сап болып бірінің соңынан бірі жүреді; аяқтың ұшымен, өкшемен, тізені жоғары көтеріп жүреді; жүгіреді. Жәй қалыпқа түсіп, тез айналған музыка әуенімен жүгіреді, жүгіріп келе жатып, жәй жүріске түседі. Аяқтың ұшымен денелерін тік ұстап жүреді. Жүріп келе жатып, біртіндеп жалпы дамыту жаттығуларын | Жалпы дамыту жаттығулары (арқанмен)<br>1 - басты оңға ию, 2 - бастапқы қалып; 3 - солға ию, 4 - бастапқы қалыпқа келу.<br>1 - басты оңға бұру, 2 - бастапқы қалып; 3 - солға бұру, 4 - бастапқы қалыпқа келу.<br>1 - жоғарыға қарау, 2 - бастапқы қалып; 3 - төменге қарау, 4 - бастапқы қалып; 2 рет қайталау<br>2. бастапқы қалып: аяқ бірге, арқан төменде<br>1 - арқанды алға ұстау, 2 - жоғарыға көтеру, 3 - алға, 4 - бастапқы қалып; 4 рет қайталау | 1) тізені жоғары көтере отырып секіргіштен аттау арқылы жүру;<br>2) 4 м арақашықтықта н қапшықты тік нысанаға иықтан асырып, оң қолмен лақтыру. | "Хоккей" ойыны.<br>"Алысқа лақтыр" аз қимылды ойыны. | Тыныс алу жатығулары. |  |  |

|    |                    |                                                                                   |                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                             |                                                                    |                              |   |  |
|----|--------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|------------------------------|---|--|
|    |                    | жалғастыру; жұптасып тұрып шайбаны бір-біріне сырғанату іскерліктері н жетілдіру. | жасауға тұрады.                                                                                       | <p>3. Бастапқы қалып: аяқ алшақ, арқан жоғарыда<br/>1 - оң жаққа иілу, 2 - бастапқы қалып; 3 - сол жаққа иілу, 4 - бастапқы қалып; 4 рет қайталау</p> <p>4. Бастапқы қалып: аяқ алшақ, арқанды алға ұстау<br/>1 - арқанмен бірге оңға бұрылу, 2 - бастапқы қалып; 3 - солға бұрылу, 4 - бастапқы қалып; 4 рет қайталау</p> <p>5. Бастапқы қалып: аяқ алшақ, арқан жоғарыда<br/>1 - тізені бүкпей арқанды жерге қою, 2 - қол белде, аяқ алшақ тұру, 3 - тізені бүкпей арқанды алу, 4 - бастапқы қалып; 4 рет қайталау</p> |                                             |                                                                    |                              |   |  |
| 56 | Доппен эстафеталар | Балаларды құрсауларды айналдырып, олардың ішінен өтуге үйрету;                    | Педагог белгісі бойынша балалар сап болып бірінің соңынан бірі жүреді; аяқтың ұшымен, өкшемен, тізені | <p>Жалпы дамыту жаттығулары (таспалармен)</p> <p>1. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, лента ұстаған қолдары төменде.<br/>1-4- таспаны екі</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Құрсауларды айналдырып, олардың ішінен өту. | "Тезірек" қимылды ойыны.<br>"Қолмен допты домалату" қимылды ойыны. | Тыныс алу жаттығулары "Шар". | 1 |  |

|  |  |                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |  |  |  |  |  |
|--|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|--|
|  |  | жүру барысында жұптасып және қайтадан бір қатарға тұру; тізені жоғары көтере отырып жүгіру дағдыларын дамыту. | жоғары көтеріп жүреді; жүгіреді. Жәй қалыпқа түсіп, тез ойналған музыка әуенімен жүгіреді, жүгіріп келе жатып, жәй жүріске түседі. Аяқтың ұшымен денелерін тік ұстап жүреді. Жүріп келе жатып, біртіндеп жалпы дамыту жаттығуларын жасауға тұрады. | қолдарымен ақырын жоғары көтеріп, саусақтарын қимылдату арқылы таспамен толқынды қимылдар жасайды; 5-6 - таспаларды қолымен тік ұстап, бір жанына екі шеңбер жасайды; 7-8- осы жаттығуды келесі жаққа жасайды. Жаттығу 5-6 рет қайталанады. 2. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, таспа ұстаған қолдары жанында. 1- оңға бұрылу, сол қолын оң қолына тигізу; 2- бастапқы қалыпқа келу; 3-4- осы жаттығуды сол жаққа қайталау. 5-8 - таспа ұстаған қолдарымен саусақ бастарын қимылдата отырып, аяқтың ұшымен өзін айнала адымдау бұру; Жаттығу 5-6 рет қайталанады. 3. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ бірге, лента ұстаған |  |  |  |  |  |
|--|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|--|



|  |  |  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|--|
|  |  |  |  | <p>қолдарын жанына жіберу.</p> <p>1- аяқты түзу ұстап, бір жанына қарай бұру, осы қимылмен бірге таспа ұстаған қолды төмен түсіріп, айқастырып қою; 2 - бастапқы қалып. 3- 4- аяғын ауыстырып, жаттығуды қайталау.</p> <p>Жаттығуды жасау кезінде аяқты бүкпей, тік ұстау керек. Жаттығу 5-6 рет қайталанады.</p> <p>4. Бастапқы қалып: аяқ алшақ, лента ұстаған қолдары төменде.</p> <p>1-3- алға сәл иіліп, еңкею, қолды алдына түзу ұстап, таспа ұстаған қолдарының саусақтарын қимылдатып, таспаларды толқындату; 4 - тез тіктеліп, таспа ұстаған қолдарын артына жіберу.</p> <p>Жаттығу 8 рет қайталанады.</p> |  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|--|

|  |  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |  |  |  |  |  |  |
|--|--|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|--|--|
|  |  |  | <p>5. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ бірге, лента ұстаған қолдарын артына түзу ұстау. 1- тізені бүге отырып, аяғын алдына қойып, таспа ұстаған қолдарын толқындатып, жоғары көтеру; 2- бастапқы қалып. 3- 4- келесі аяғымен жаттығуды қайталау. Жаттығуды әр жағына 5-6 реттен қайталау.</p> <p>6. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, таспа ұстаған қолдары төменде. 1- 4 - таспа ұстаған қолдарын оңға - жоғары, солға - төмен қимылдата отырып, өзін айналу. Таспамен толқынды қимылдар жасау. Жаттығуды 4-5 рет қайталау.</p> <p>7. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, лента ұстаған қолдары төменде.</p> |  |  |  |  |  |  |
|--|--|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|--|--|

|    |                                       |                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                 |                                                              |                              |   |  |
|----|---------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|------------------------------|---|--|
|    |                                       |                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 1 - оң қолын жоғары, сол қолын артқа жіберу; 2 - қолдарын алмастырып, жаттығуды қайталау. Жаттығу 8-10 рет қайталанады.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                 |                                                              |                              |   |  |
| 57 | Бөрене үстімен төрт тағандап еңбектеу | Балаларды бөрене үстімен алақан мен табанға сүйене отырып төрт тағандап еңбектеуге үйрету; оқу қызметінде қимылдың дәстүрлі емес түрлерін пайдалана отырып, құстардың қимылдарын қайталауға жаттықтыру; ептілік және ерік сапаларына тәрбиелеу. | Педагог:<br>- Топ басшысы, баянат бер!<br>Топ басшысы:<br>- Топ! Бір қатарға сапқа тұр! (топтың сапқа тұрғызылуы)<br>- Түзел! Тік тұр! Рет-ретімен санал! (топтың 1-шіден бастап соңына дейін. Соңғы нөмірлі саптан шықпай өз нөмірін айтып, «санақ аяқталды» деп жауап береді).<br>- Түзелу ортаға! (баянат беру)<br>- Балалар, бір орында тұрып және қозғалыс барысында сапқа тұру | Жалпы дамыту жаттығулары<br>- «Би» - бастапқы қалып: дене тік, аяқ қатар қойылады, орамал ұстаған қол төменде.<br>1 - қолдарын жоғары көтеріп, орамалдарын желпу; 2 - бастапқы қалыпқа келу; 3 - орамалмен айналып билеу; 4 - бастапқы қалыпқа келу.<br>- «Биші қыз» - бастапқы қалып: дене тік, аяқ қатар қойылады.<br>1 - қолды жоғары көтеріп, бір аяқтың ұшымен тұру; 2 - бастапқы қалыпқа келу.<br>- «Паровоз» - бастапқы қалып: дене тік, аяқ қатар | 1) бөрене үстімен алақан мен табанға сүйене отырып төрт тағандап еңбектеу;<br>2) құстардың қимылдарын қайталау. | "Өз орыныңды тап" қимылды ойыны.<br>"Торғай" пысықтау ойыны. | Тыныс алу жаттығуы "Мимика". | 1 |  |

|  |  |  |                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |  |  |  |  |  |  |
|--|--|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|--|--|
|  |  |  | <p>түрлерін, сапта түзу жүру түрлерін музыка әуенімен және сөзін тыңдап, орындаймыз.</p> <p>- Жарайсыңдар, балалар!</p> <p>- Балалар, енді жүріп келе жатып, денелерімізді тік ұстап жүреміз, жарайсыңдар, жалпы дамыту жаттығуларын жасауға тұрайық!</p> | <p>қойылады, жұппен тұру.</p> <p>1 - сызық бойымен бір-біріне қарсы жүру; 2 - сызық ортасына келгенде тарап кету; 3 - бастапқы қалыпқа келу.</p> <p>- «Қарлығаш» - бастапқы қалып: дене тік, аяқ қатар қойылады, қол төменде.</p> <p>1 - екі қолды екі қапталға жаю; 2 - бір аяқты артқа созып қарлығашты бейнелеу; 3 - бастапқы қалыпқа келу.</p> <p>- «Іздер» - бастапқы қалып: қол белде, аяқтың арасы сәл алшақ болады. 1 - аяқтарын біріктіріп, орындарында оң жаққа бір ізбен жүру; 2 - аяқтарын біріктіріп, орындарында сол жаққа бір ізбен жүру; 3 - бастапқы қалыпқа келу.</p> <p>- «Аққұтан» - бастапқы қалып:</p> |  |  |  |  |  |  |
|--|--|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|--|--|

|    |                      |                                                                                                               |                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                            |                              |                                                          |   |  |
|----|----------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------|----------------------------------------------------------|---|--|
|    |                      |                                                                                                               |                                                                                                                                                           | <p>дене тік, аяқ қатар қойылады, қол төменде.</p> <p>1 - бір аяқпен тұрып, қолмен тізеге дейін бүгілген сол аяқты ұстау; 2 - бастапқы қалыпқа келу; 3 - бір аяқпен тұрып, қолмен тізеге дейін бүгілген оң аяқты ұстау; 4 - бастапқы қалыпқа келу.</p> <p>- «Достар» - бастапқы қалып: дене тік, аяқ қатар қойылады, жұппен тұрады.</p> <p>1 - жұптар қолдарынан ұстап, ;</p> <p>2 - жұптасып айналу; 3 - бастапқы қалыпқа келу.</p> |                                                                                                                                            |                              |                                                          |   |  |
| 58 | Еңбектеу жаттығулары | Балаларды 2 мин. дейін заттардың арасымен үздіксіз жүгіру; қысқа секіртпемен қос аяқтап секіру; арқаға қапшық | Педагог белгісі бойынша балалар сап болып бірінің соңынан бірі жүреді; аяқтың ұшымен, өкшемен, тізені жоғары көтеріп жүреді; жүгіреді. Жәй қалыпқа түсіп, | <p>1 - басты оңға ию, 2 - бастапқы қалып; 3 - солға ию, 4 - бастапқы қалыпқа келу.</p> <p>1 - басты оңға бұру, 2 - бастапқы қалып; 3 - солға бұру, 4 - бастапқы қалыпқа келу.</p> <p>1 - жоғарыға қарау, 2 - бастапқы қалып;</p>                                                                                                                                                                                                    | 1) 2 мин. дейін заттардың арасымен үздіксіз жүгіру; 2) қысқа секіртпемен қос аяқтап секіру; 3) арқаға қапшық қойып төрт тағандап еңбектеу. | "Межелі орын" қимылды ойыны. | Тыныс алу жаттығуы "Тыныш, ақырын, баппен тыныс аламыз". | 1 |  |

|  |  |                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |  |  |  |  |  |
|--|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|--|
|  |  | қойып төрт тағандап еңбектеуге үйрету; музыка ырғағына сәйкес түрлі қарқында қимылдар жасауға ынталандыру; балаларда сап түзеуден үш қатармен қайта тұру; оңға, солға бұрылу дағдыларын дамытуды жалғастыру. | тез ойналған музыка әуенімен жүгіреді, жүгіріп келе жатып, жәй жүріске түседі. Аяқтың ұшымен денелерін тік ұстап жүреді. Жүріп келе жатып, біртіндеп жалпы дамыту жаттығуларын жасауға тұрады. | 3 - төменге қарау, 4 - бастапқы қалып; 2 рет қайталау<br>2. Бастапқы қалып: аяқ бірге, арқан төменде<br>1 - арқанды алға ұстау, 2 - жоғарыға көтеру, 3 - алға, 4 - бастапқы қалып; 4 рет қайталау<br>3. Бастапқы қалып: аяқ алшақ, арқан жоғарыда<br>1 - оң жаққа иілу, 2 - бастапқы қалып; 3 - сол жаққа иілу, 4 - бастапқы қалып; 4 рет қайталау<br>4. Бастапқы қалып: аяқ алшақ, арқанды алға ұстау<br>1 - арқанмен бірге оңға бұрылу, 2 - бастапқы қалып; 3 - солға бұрылу, 4 - бастапқы қалып; 4 рет қайталау<br>5. Бастапқы қалып: аяқ алшақ, арқан жоғарыда<br>1 - тізені бүкпей арқанды жерге қою, 2 - қол белде, аяқ алшақ тұру, 3 - |  |  |  |  |  |
|--|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|--|

|    |                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                          |                                    |                                                                      |   |  |
|----|------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|---|--|
|    |                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | тізені бүкпей<br>арқанды алу, 4 -<br>бастапқы қалып; 4<br>рет қайталау.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                          |                                    |                                                                      |   |  |
| 59 | Еңбектеу<br>жаттығула<br>рын<br>пысықтау | Балаларды 2<br>мин. дейін<br>заттардың<br>арасымен<br>үздіксіз<br>жүгіруді;<br>қысқа<br>секіртпемен<br>қос аяқтап<br>секіруді;<br>арқаға<br>қапшық<br>қойып төрт<br>тағандап<br>еңбектеуге<br>үйретуді;<br>музыка<br>ырғағына<br>сәйкес түрлі<br>қарқында<br>қимылдар<br>жасауға<br>ынталандыр<br>уды;<br>балаларда<br>сап<br>түзеуден үш<br>қатармен<br>қайта<br>тұруды;<br>оңға, солға<br>бұрылу | Педагог белгісі<br>бойынша<br>балалар сап<br>болып бірінің<br>соңынан бірі<br>жүреді; аяқтың<br>ұшымен,<br>өкшемен, тізені<br>жоғары көтеріп<br>жүреді;<br>жүгіреді. Жәй<br>қалыпқа түсіп,<br>тез айналған<br>музыка әуенімен<br>жүгіреді,<br>жүгіріп келе<br>жатып, жәй<br>жүріске түседі.<br>Аяқтың ұшымен<br>денелерін тік<br>ұстап жүреді.<br>Жүріп келе<br>жатып,<br>біртіндеп жалпы<br>дамыту<br>жаттығуларын<br>жасауға тұрады. | 1 - басты оңға ию, 2<br>- бастапқы қалып; 3<br>- солға ию, 4 -<br>бастапқы қалыпқа<br>келу.<br>1 - басты оңға бұру,<br>2 - бастапқы қалып;<br>3 - солға бұру, 4<br>- бастапқы қалыпқа<br>келу.<br>1 - жоғарыға қарау,<br>2 - бастапқы қалып;<br>3 - төменге<br>қарау, 4 - бастапқы<br>қалып; 2 рет<br>қайталау<br>2. бастапқы қалып:<br>аяқ бірге, арқан<br>төменде<br>1 - арқанды алға<br>ұстау, 2 - жоғарыға<br>көтеру, 3 - алға, 4 -<br>бастапқы қалып; 4<br>рет қайталау<br>3. Бастапқы қалып:<br>аяқ алшақ, арқан<br>жоғарыда<br>1 - оң жаққа иілу, 2 -<br>бастапқы қалып; 3 -<br>сол жаққа иілу,<br>4 - бастапқы қалып;<br>4 рет қайталау | 1) 2 мин. дейін<br>заттардың<br>арасымен<br>үздіксіз жүгіру;<br>2) қысқа<br>секіртпемен қос<br>аяқтап секіру;<br>3) арқаға<br>қапшық қойып<br>төрт тағандап<br>еңбектеу. | "Межелі орын"<br>қимылды<br>ойыны. | Тыныс алу<br>жаттығуы<br>"Тыныш,<br>ақырын, баппен<br>тыныс аламыз". | 1 |  |

|    |                                              |                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                         |                                                                               |                                    |   |  |
|----|----------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------|---|--|
|    |                                              | дағдыларын дамытуды жалғастыруды пысықтау.                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                           | <p>4. Бастапқы қалып: аяқ алшақ, арқанды алға ұстау<br/>1 - арқанмен бірге оңға бұрылу, 2 - бастапқы қалып; 3 - солға бұрылу, 4 - бастапқы қалып; 4 рет қайталау</p> <p>5. Бастапқы қалып: аяқ алшақ, арқан жоғарыда<br/>1 - тізені бүкпей арқанды жерге қою, 2 - қол белде, аяқ алшақ тұру, 3 - тізені бүкпей арқанды алу, 4 - бастапқы қалып; 4 рет қайталау.</p> |                                                                                                                                         |                                                                               |                                    |   |  |
| 60 | Кедергі заттар арасымен хоп-фитболмен жүгіру | Балаларды кедергі заттар арасымен хоп-фитболмен жүгіруге үйрету; 3 м қашықтықта н допты екі қолымен басынан асыра себетке лақтыруға дағдыланды | Балалар музыка әуенімен бірінің артынан бірі жүреді, қозғалыс кезінде екіден, бірден тізбекке тұрады. Бір-бірінің артына, қатарынан тізіліп, жұптасып тізбекке тұру арқылы аяқты артқа қарай тізеден бүгіп, тізені жоғары | Жалпы дамыту жаттығулары (шығыршықтармен)<br>1.Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, шығыршықты ортасынан екі қолымен алдына ұстау.<br>1 - 2 - шығыршықты қолымен аяғына дейін бұрап, айналдыру; 3 - 4 - бастапқы қалып (жаттығу 5-6 рет қайталанады).                                                                                                               | 1) кедергі заттар арасымен хоп-фитболмен жүгіру;<br>2) 3 м қашықтықтан допты екі қолымен басынан асыра себетке немесе шеңберге лақтыру. | "Торғайлар мен мысық" қимылды ойыны.<br>"Допты дәлдеп лақтыр" пысықтау ойыны. | Тыныс алу жаттығулары "Тынығайық". | 1 |  |



|  |  |                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |  |  |  |  |  |
|--|--|-----------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|--|
|  |  | ру;<br>төзімділік<br>пен ерік<br>сапаларына<br>тәрбиелеу. | көтеріп жүреді,<br>жәй қалыпқа<br>түсіп, тез<br>ойналған музыка<br>әуенімен<br>жүгіреді,<br>жүгіріп келе<br>жатып, жәй<br>жүріске түседі<br>және аяқтың<br>ұшымен<br>денелерін тік<br>ұстап жүреді.<br>Жүріп келе<br>жатып, тізбек<br>кұрады және<br>қайтадан сапқа<br>тұрып, біртіндеп<br>жүріп келе<br>жатып жалпы<br>дамыту<br>жаттығуларын<br>жасауға тұрады. | 2. Бастапқы қалып:<br>дене тік, аяқ алшақ,<br>шығыршықты<br>ортасынан екі<br>қолымен төменде<br>ұстау.<br>1 - отыру,<br>шығыршықты<br>жоғары көтеру; 2 -<br>бастапқы қалып<br>(жаттығу 7-8 рет<br>қайталанады).<br>3. Бастапқы қалып:<br>аяқты иық<br>деңгейінде ұстап,<br>шығыршықты оң<br>қолымен төменде<br>ұстау.<br>1 - қолдарын<br>жанына жіберу; 2 -<br>қолдарын жоғары<br>көтеріп,<br>шығыршықты<br>екінші қолына салу;<br>3 - қолдарын<br>жанына жіберу; 4 -<br>бастапқы қалыпқа<br>келу. Жаттығуды<br>келесі қолымен<br>орындау (жаттығу<br>6-8 рет<br>қайталанады).<br>4. Бастапқы қалып:<br>аяқты табан<br>деңгейінде ұстап,<br>шығыршықты оң |  |  |  |  |  |
|--|--|-----------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|--|

|  |  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |  |  |  |  |  |
|--|--|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|--|
|  |  |  | <p>қолымен төменде ұстау.</p> <p>1 - сол аяғын бүгіп, көтеру, аяқтың астынан шығыршықты келесі қолға салу; 2 - қолын жіберіп, бастапқы қалыпқа келу. Жаттығуды сол жаққа қайталау (жаттығу 6 рет қайталанады).</p> <p>5. Бастапқы қалып: аяқты иық деңгейінде ұстап, шығыршықты ортасынан екі қолымен төменде ұстау.</p> <p>1 - түзу қолдарын алға ұстау; 2 - еңкейіп, шығыршықты жерге тигізу; 3 - тіктеліп, шығыршықты алдына әкел; 4 - бастапқы қалыпқа келу (жаттығу 5-6 рет қайталанады).</p> <p>6. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, шығыршықты басына, екі қолды беліне қою.</p> <p>1 - оң аяғын жанына</p> |  |  |  |  |  |
|--|--|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|--|

|    |                              |                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                   |                                                |                     |  |  |
|----|------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------|---------------------|--|--|
|    |                              |                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                        | <p>қою; 2 - сол аяғын орнына қою; 3 - сол аяғын жанына қою; 4 - оң аяғын орнына қою; 5-6 - бастапқы қалып (жаттығу 5-6 рет қайталанады).</p> <p>7. Бастапқы қалып: шығыршық жерде, аяқ бірге, қолды белге қою.</p> <p>Шығыршықты айналып, 1-4-ке дейін оңға және 5-8-ге дейін солға секіру (жаттығу 3-4 рет қайталанады).</p>  |                                                                                                                                                                                                                                   |                                                |                     |  |  |
| 61 | Кедергілерді асу жаттығулары | Балаларды доптан аттап бір жанымен жүру; жылдамдыққа, кегльдер арасымен жүре отырып, жүрумен алмастыра отырып 100-120 м қашықтыққа жүгіруге үйрету; 4 м арақашықтықтан | Педагог белгісі бойынша балалар сап болып бірінің соңынан бірі жүреді; аяқтың ұшымен, өкшемен, тізені жоғары көтеріп жүреді; жүгіреді. Жәй қалыпқа түсіп, тез ойналған музыка әуенімен жүгіреді, жүгіріп келе жатып, жәй жүріске түседі. Аяқтың ұшымен | <p>Жалпы дамыту жаттығулары (шығыршықтармен)</p> <p>1.Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшак, шығыршықты ортасынан екі қолымен алдына ұстау.</p> <p>1 - 2 - шығыршықты қолымен аяғына дейін бұрап, айналдыру; 3 - 4 - бастапқы қалып (жаттығу 5-6 рет қайталанады).</p> <p>2. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшак, шығыршықты</p> | <p>1) доптан аттап бір жанымен жүру;</p> <p>2) жылдамдыққа, кегльдер арасымен жүре отырып, жүрумен алмастыра отырып 100-120 м қашықтыққа жүгіру;</p> <p>3) 4 м арақашықтықта н қапшықты тік нысанаға иықтан асырып, оң қолмен</p> | "Хоккей" ойыны. "Қар ұлпалары" эстафета ойыны. | Тыныс алу жаттығуы. |  |  |

|  |  |                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |          |  |  |  |  |
|--|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|--|--|--|--|
|  |  | қапшықты тік нысанаға иықтан асырып, оң қолмен лақтыру дағдыларын дамыту; сап түзеуден үш қатармен қайта тұру; оңға, солға бұрылу дағдыларын дамытуды жалғастыру; жұптасып тұрып шайбаны бір-біріне сырғанату іскерліктері н жетілдіру. | денелерін тік ұстап жүреді. Жүріп келе жатып, біртіндеп жалпы дамыту жаттығуларын жасауға тұрады. | ортасынан екі қолымен төменде ұстау.<br>1 - отыру, шығыршықты жоғары көтеру; 2 - бастапқы қалып (жаттығу 7-8 рет қайталанады).<br>3. Бастапқы қалып: аяқты иық деңгейінде ұстап, шығыршықты оң қолымен төменде ұстау.<br>1 - қолдарын жанына жіберу; 2 - қолдарын жоғары көтеріп, шығыршықты екінші қолына салу; 3 - қолдарын жанына жіберу; 4 - бастапқы қалыпқа келу. Жаттығуды келесі қолымен орындау (жаттығу 6-8 рет қайталанады).<br>4. Бастапқы қалып: аяқты табан деңгейінде ұстап, шығыршықты оң қолымен төменде ұстау.<br>1 - сол аяғын бүгіп, | лақтыру. |  |  |  |  |
|--|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|--|--|--|--|

|  |  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |  |  |  |  |  |  |
|--|--|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|--|--|
|  |  |  | <p>көтеру, аяқтың астынан шығыршықты келесі қолға салу; 2 - қолын жіберіп, бастапқы қалыпқа келу. Жаттығуды сол жаққа қайталау (жаттығу 6 рет қайталанады).</p> <p>5. Бастапқы қалып: аяқты иық деңгейінде ұстап, шығыршықты ортасынан екі қолымен төменде ұстау.</p> <p>1 - түзу қолдарын алға ұстау; 2 - еңкейіп, шығыршықты жерге тигізу; 3 - тіктеліп, шығыршықты алдына әкел; 4 - бастапқы қалыпқа келу (жаттығу 5-6 рет қайталанады).</p> <p>6. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, шығыршықты басына, екі қолды беліне қою.</p> <p>1 - оң аяғын жанына қою; 2 - сол аяғын орнына қою; 3 - сол аяғын жанына қою;</p> |  |  |  |  |  |  |
|--|--|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|--|--|

|    |                               |                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                             |                                    |                                                          |   |  |
|----|-------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------|----------------------------------------------------------|---|--|
|    |                               |                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                            | <p>4 - оң аяғын орнына қою; 5-6 - бастапқы қалып (жаттығу 5-6 рет қайталанады).</p> <p>7. Бастапқы қалып: шығыршық жерде, аяқ бірге, қолды белге қою.</p> <p>Шығыршықты айналып, 1-4-ке дейін оңға және 5-8-ге дейін солға секіру (жаттығу 3-4 рет қайталанады).</p>                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                             |                                    |                                                          |   |  |
| 62 | Кедергілерді асу эстафеталары | Балаларды орындықтан еңбектеп өтуді жүрумен алмастыруға үйрету; балаларда доптан аттап бір жанымен жүру; жылдамдыққа, кегльдер арасымен жүре отырып, жүрумен алмастыра отырып 100-120 м қашықтыққа | Балалар музыка әуенімен сапта бір-бірлеп жүреді. Бірінің артынан бірі сап түзеп жүреді. Сап түзеп жүргенде қолды жан-жаққа созып тік тұрады. Педагогтің белгі беруі бойынша аяқтың ұшымен, өкшемен, заттар арасымен жүреді. Тез ойналған музыка әуенімен жүгіреді, жүгіріп келе жатып, жәй | <p>Жалпы дамыту жаттығулары (секіртпемен)</p> <p>Бастапқы қалып: негізгі тұрыс, екіге бөлінген секіртпе төменде.</p> <p>1-2-секіртпені жоғары көтеріп, аяқтың ұшымен тұру;</p> <p>3-4-бастапқы қалып: аяқтарын сәл ашып тұру, секіртпе төменде.</p> <p>1-оң жаққа бір қадам жасап, секіртпені жоғары көтеру;</p> <p>2-оңға иілу;</p> <p>3-тік түзелу, секіртпені жоғары</p> | <p>1) орындықтан еңбектеп өтуді жүрумен алмастыру;</p> <p>2) доптан аттап бір жанымен жүру;</p> <p>3) жылдамдыққа, кегльдер арасымен жүре отырып, жүрумен алмастыра отырып 100-120 м қашықтыққа жүгіру.</p> | "Кім тез жүгіреді?" қимылды ойыны. | Тыныс алу жаттығуы "Тыныш, ақырын, баппен тыныс аламыз". | 1 |  |

|    |                                                    |                                                                                                          |                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                            |                                                                                         |                                        |   |  |
|----|----------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------|---|--|
|    |                                                    | а жүгіру;<br>сап түзеп<br>жүргенде<br>қолды жан-<br>жаққа созып<br>тік тұру<br>іскерліктері<br>н дамыту. | жүріске түседі,<br>денелерін тік<br>ұстап жүреді.<br>Біртіндеп жүріп<br>келе жатып<br>жалпы дамыту<br>жаттығуларын<br>жасауға тұрады.           | көтеру;<br>4-бастапқы қалып.<br>Бастапқы қалып:<br>негізгі тұрыс,<br>секіртпені екі<br>бүктеп ұстап, төмен<br>түсіріп тұру.<br>1-2- отыру,<br>секіртпені жоғары<br>көтеру;<br>3-4-бастапқы қалып.<br>Бастапқы қалып:<br>аяқты иықтың<br>деңгейінде қою,<br>секіртпе иықта.<br>1- денені оңға бұру;<br>2-бастапқы қалып.<br>Бастапқы қалып:<br>аяқты сәл ашып,<br>секіртпені арт жаққа<br>ұстап тұру.<br>Секіртпені алға<br>қарай айналдыра<br>отырып, кішкене<br>үзіліс жасап, екі<br>аяқты ауыстыра<br>отырып, бір орында<br>қос аяқпен секіру. |                                                                                                                            |                                                                                         |                                        |   |  |
| 63 | Кедергі<br>заттар<br>арасымен<br>допты<br>домалату | Балаларды<br>кедергі<br>заттар<br>арасымен<br>іші<br>толтырылға<br>н допты<br>домалатуға                 | Балалар музыка<br>әуенімен бірінің<br>артынан бірі<br>жүреді, қозғалыс<br>кезінде екіден,<br>бірден тізбекке<br>тұрады. Бір-<br>бірінің артына, | Жалпы дамыту<br>жаттығулары<br>(шығыршықтармен)<br>1.Бастапқы қалып:<br>дене тік, аяқ алшақ,<br>шығыршықты<br>ортасынан екі<br>қолымен алдына                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 1) кедергі заттар<br>арасымен іші<br>толтырылған<br>допты<br>домалату,<br>2) бір орыннан<br>(қашықтығы 60<br>см) ұзындыққа | "Құрсауды<br>ұста" қимылды<br>ойыны.<br>"Допты дәлдеп<br>домалат"<br>пысықтау<br>ойыны. | Тыныс алу<br>жаттығулары<br>"Бұлттар". | 1 |  |

|  |  |                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                |  |  |  |  |  |
|--|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|--|--|--|--|--|
|  |  | <p>үйрету; бір орыннан (қашықтығы 60 см) ұзындыққа секіруге жаттықтыру, ептілік пен шыдамдылыққа тәрбиелеу.</p> | <p>қатарынан тізіліп, жұптасып тізбекке тұру арқылы аяқты артқа қарай тізеден бүгіп, тізені жоғары көтеріп жүреді, жәй қалыпқа түсіп, тез ойналған музыка әуенімен жүгіреді, жүгіріп келе жатып, жәй жүріске түседі және аяқтың ұшымен денелерін тік ұстап жүреді. Жүріп келе жатып, тізбек құрады және қайтадан сапқа тұрып, біртіндеп жүріп келе жатып жалпы дамыту жаттығуларын жасауға тұрады.</p> | <p>ұстау.<br/>1 - 2 - шығыршықты қолымен аяғына дейін бұрап, айналдыру; 3 - 4 - бастапқы қалып (жаттығу 5-6 рет қайталанады).<br/>2. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, шығыршықты ортасынан екі қолымен төменде ұстау.<br/>1 - отыру, шығыршықты жоғары көтеру; 2 - бастапқы қалып (жаттығу 7-8 рет қайталанады).<br/>3. Бастапқы қалып: аяқты иық деңгейінде ұстап, шығыршықты оң қолымен төменде ұстау.<br/>1 - қолдарын жанына жіберу; 2 - қолдарын жоғары көтеріп, шығыршықты екінші қолына салу; 3 - қолдарын жанына жіберу; 4 - бастапқы қалыпқа келу. Жаттығуды</p> | <p>секіру.</p> |  |  |  |  |  |
|--|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|--|--|--|--|--|



|  |  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |  |  |  |  |  |  |
|--|--|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|--|--|
|  |  |  | <p>келесі қолымен орындау (жаттығу 6-8 рет қайталанады).</p> <p>4. Бастапқы қалып: аяқты табан деңгейінде ұстап, шығыршықты оң қолымен төменде ұстау.</p> <p>1 - сол аяғын бүгіп, көтеру, аяқтың астынан шығыршықты келесі қолға салу; 2 - қолын жіберіп, бастапқы қалыпқа келу. Жаттығуды сол жаққа қайталау (жаттығу 6 рет қайталанады).</p> <p>5. Бастапқы қалып: аяқты иық деңгейінде ұстап, шығыршықты ортасынан екі қолымен төменде ұстау.</p> <p>1 - түзу қолдарын алға ұстау; 2 - еңкейіп, шығыршықты жерге тигізу; 3 - тіктеліп, шығыршықты алдына әкел; 4 - бастапқы қалыпқа</p> |  |  |  |  |  |  |
|--|--|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|--|--|

|    |                                                   |                                                                                        |                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                   |                              |                     |   |  |
|----|---------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------|---------------------|---|--|
|    |                                                   |                                                                                        |                                                                                                                                                   | <p>келу (жаттығу 5-6 рет қайталанады).</p> <p>6. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, шығыршықты басына, екі қолды беліне қою.</p> <p>1 - оң аяғын жанына қою; 2 - сол аяғын орнына қою; 3 - сол аяғын жанына қою; 4 - оң аяғын орнына қою; 5-6 - бастапқы қалып (жаттығу 5-6 рет қайталанады).</p> <p>7. Бастапқы қалып: шығыршық жерде, аяқ бірге, қолды белге қою.</p> <p>Шығыршықты айналып, 1-4-ке дейін оңға және 5-8-ге дейін солға секіру (жаттығу 3-4 рет қайталанады).</p> |                                                                                                                                   |                              |                     |   |  |
| 64 | Кедергі заттар арасымен допты домалатуды пысықтау | Балаларды 4 м арақашықтықтан қапшықты тік нысанаға иықтан асырып, сол қолмен лақтыруға | Балалар сапта бірінің соңынан бірі аяқтың ұшымен, аяқтың ұшымен, өкшемен, табанмен, табанның ішкі жағымен, тізені жоғары көтеріп, ұсақ және алшақ | Жалпы дамыту жаттығулары (гимнастикалық таяқшалармен) Бастапқы қалып: негізгі тұрыс, таяқшаны қолмен ұстау. 1-таяқшаны алға созу; 2-оң қолды төмен                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 1) 4 м арақашықтықта н қапшықты тік нысанаға иықтан асырып, сол қолмен лақтыру; 2) қысқа секіртпемен қос аяқтап секіру; 3) арқаға | "Арқан тарту" қимылды ойыны. | Тыныс алу жаттығуы. | 1 |  |

|  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                     |  |  |  |  |  |
|--|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|--|--|--|--|--|
|  |  | <p>үйрету;<br/>балаларда<br/>қысқа<br/>секіртпемен<br/>қос аяқтап<br/>секіру;<br/>арқаға<br/>қапшық<br/>қойып төрт<br/>тағандап<br/>еңбектеу<br/>дағдыларын<br/>жетілдіру;<br/>аяқтың<br/>ұшымен,<br/>өкшемен,<br/>табанмен,<br/>табанның<br/>ішкі<br/>жағымен,<br/>тізені<br/>жоғары<br/>көтеріп,<br/>ұсақ және<br/>алшақ<br/>адымдап<br/>жүру;<br/>жұптасып<br/>бір<br/>қатармен<br/>жүгіру;<br/>баянат<br/>(рапорт)<br/>қабылдау<br/>дағдыларын<br/>жетілдіру.</p> | <p>адымдап жүреді.<br/>Педагогтің<br/>көрсетуі<br/>бойынша<br/>бүгілген аяқты<br/>жоғары көтеріп<br/>жүреді,<br/>жұптасып бір<br/>қатармен<br/>жүгіреді. Жәй<br/>қалыпқа түсіп,<br/>жүреді.<br/>Біртіндеп жүріп<br/>келе жатып<br/>жалпы дамыту<br/>жаттығуларын<br/>жасауға тұрады.</p> | <p>түсіріп, сол қолдағы<br/>таяқшаны тігінен<br/>ұстап, жоғары<br/>көтеру;<br/>3-таяқшаны алдыға<br/>созып ұстау;<br/>4-сол қолды төмен<br/>түсіріп, таяқшаны<br/>оң қолға<br/>ауыстырып,<br/>таяқшаны жоғары<br/>көтеру;<br/>5-таяқшаны алдыға<br/>созып ұстау;<br/>6-бастапқы қалыпқа<br/>келу.<br/>Бастапқы қалып:<br/>аяқтың арасын<br/>ашып тұру, екі<br/>қолды шынтақтан<br/>бүгіп, таяқшаны<br/>кеуде тұста ұстау.<br/>1-2-алға иілу, еденге<br/>қолды тигізу;<br/>3-4- бастапқы<br/>қалыпқа оралу.<br/>Бастапқы қалып:<br/>негізгі тұрыс,<br/>таяқша еденде<br/>жатады.<br/>1-оң аяқпен<br/>таяқшаны аттап,<br/>алға бір адым<br/>жасау;<br/>2-сол аяқты оның<br/>қасына алып келу;</p> | <p>қапшық қойып<br/>төрт тағандап<br/>еңбектеу.</p> |  |  |  |  |  |
|--|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|--|--|--|--|--|

|    |                                               |                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                      |                                                      |                                       |   |  |
|----|-----------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|---------------------------------------|---|--|
|    |                                               |                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                              | <p>3-оң аяқпен таяқшаны аттап, артқа бір адым жасау;</p> <p>4-сол аяқпен артқа бір адым жасау.</p> <p>Бастапқы қалып: тізерлеп тұру, таяқшаның екі шетінен ұстап, жауырынға қойып тұру.</p> <p>1- таяқшаны жоғары көтеру;</p> <p>2-оңға иілу;</p> <p>3-түзу тұрып, таяқшаны жоғары көтеру;</p> <p>4-бастапқы қалып.</p> <p>Дәл солай сол жақпен орындалады.</p> |                                                                                                                                      |                                                      |                                       |   |  |
| 65 | Түрлі биіктіктегі заттардан қос аяқтап секіру | Балаларды түрлі биіктік деңгейдегі заттар арқылы қос аяқтап секіруге үйрету; биіктігі 25 см таяқтың (арқанша) астынан еңбектеп | Балалар музыка әуенімен бірінің артынан бірі жүреді, қозғалыс кезінде екіден, бірден тізбекке тұрады. Бір-бірінің артына, қатарынан тізіліп, жұптасып тізбекке тұру арқылы аяқты артқа қарай | <p>Жалпы дамыту жаттығулары (лентамен)</p> <p>1. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, лента ұстаған қолдары төменде.</p> <p>1 - 4 - лентаны екі қолдарымен ақырын жоғары көтеріп, саусақтарын қимылдату арқылы лентамен толқынды қимылдар жасайды;</p>                                                                                                          | <p>1) түрлі биіктік деңгейдегі заттар арқылы қос аяқтап секіру;</p> <p>2) биіктігі 25 см таяқтың (арқанша) астынан еңбектеп өту.</p> | "Кім епті?" қимылды ойыны. "Кенгуру" пысықтау ойыны. | Тыныс алу жаттығуы "О-у-м" дыбыстары. | 1 |  |

|  |  |                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |  |  |  |  |  |
|--|--|--------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|--|
|  |  | <p>өтуге жаттықтыру ; ептілік пен жылдамдыққа тәрбиелеу.</p> | <p>тізеден бүгіп, тізені жоғары көтеріп жүреді, жәй қалыпқа түсіп, тез ойналған музыка әуенімен жүгіреді, жүгіріп келе жатып, жәй жүріске түседі және аяқтың ұшымен денелерін тік ұстап жүреді. Жүріп келе жатып, тізбек құрады және қайтадан сапқа тұрып, біртіндеп жүріп келе жатып жалпы дамыту жаттығуларын жасауға тұрады.</p> | <p>5 - 6 - ленталарды қолымен тік ұстап, бір жанына екі шеңбер жасайды; 7 - 8 - бастапқы қалып (жаттығу 5-6 рет қайталанады).<br/>2. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшак, лента ұстаған қолдары жанында.<br/>1 - оңға бұрылу, сол қолын оң қолына тигізу; 2 - бастапқы қалыпқа келу; 3 - 4 - осы жаттығуды сол жаққа қайталау. 5 - 8 - лента ұстаған қолдарымен саусақ бастарын қимылдата отырып, аяқтың ұшымен өзін айнала адымдау бұру; 9 - 10 - бастапқы қалып (жаттығу 5-6 рет қайталанады).<br/>3. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ бірге, лента ұстаған қолдарын жанына жіберу.<br/>1 - аяқты түзу ұстап, бір жанына қарай бұру, осы қимылмен бірге лента ұстаған</p> |  |  |  |  |  |
|--|--|--------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|--|

|  |  |  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|--|
|  |  |  |  | <p>қолды төмен түсіріп, айқастырып қою; 2 - бастапқы қалып; 3 - 4 - аяғын ауыстырып, жаттығуды қайталау.</p> <p>Жаттығуды жасау кезінде аяқты бүкпей, тік ұстау керек (жаттығу 5-6 рет қайталанады).</p> <p>4. Бастапқы қалып: аяқ алшақ, лента ұстаған қолдары төменде.</p> <p>1 - 3 - алға сәл иіліп, еңкею, қолды алдына түзу ұстап, лента ұстаған қолдарының саусақтарын қимылдатып, ленталарды толқындату; 4 - тез тіктеліп, лента ұстаған қолдарын артына жіберу; 5 - 6 - бастапқы қалып (жаттығу 8 рет қайталанады).</p> <p>5. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ бірге, лента ұстаған қолдарын артына түзу ұстау.</p> |  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|--|

|  |  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |  |  |  |  |  |  |
|--|--|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|--|--|
|  |  |  | <p>1 - тізені бүге отырып, аяғын алдына қойып, лента ұстаған қолдарын толқындатып, жоғары көтеру; 2 - бастапқы қалып; 3 - 4 - келесі аяғымен жаттығуды қайталау (жаттығуды әр жағына 5-6 реттен қайталау).</p> <p>6. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, лента ұстаған қолдары төменде. 1-4 - лента ұстаған қолдарын оңға - жоғары, солға - төмен қимылдата отырып, өзін айналу; лентамен толқынды қимылдар жасау; 5 - 6 - бастапқы қалып (жаттығуды 4-5 рет қайталау).</p> <p>7. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, лента ұстаған қолдары төменде. 1 - оң қолын жоғары, сол қолын артқа жіберу; 2 - қолдарын</p> |  |  |  |  |  |  |
|--|--|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|--|--|

|    |                                                  |                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                              |                                                                        |                     |  |  |
|----|--------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|---------------------|--|--|
|    |                                                  |                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                 | алмастырып, жаттығуды қайталау; 3 - 4 - бастапқы қалып (жаттығу 8-10 рет қайталанады).<br>8. Тыныс алу гимнастикасы.                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                              |                                                                        |                     |  |  |
| 66 | Кірпіштерден жерге қос аяқтап секіру жаттығулары | Балаларда доптан аттап бір жанымен жүру; жылдамдыққа, кегльдер арасымен жүре отырып, жүрумен алмастыра отырып 100-120 м қашықтыққа жүгіру; орындықтан еңбектеп өтуді жүрумен алмастыру дағдыларын дамыту; ойындармен жаттығулар арқылы дене | Педагог белгісі бойынша балалар сап түзеп бірінің соңынан бірі жүреді. Педагогтің белгі беруі бойынша шашырап жүреді. Баяу қарқында шеңбер бойымен жүгіреді. Жай қалыпқа түсіп, дем алады. Біртіндеп жүріп келе жатып жалпы дамыту жаттығуларын жасауға тұрады. | 1."Зырылдауық" жаттығуы.<br>Бастапқы қалып: аяқ сәл алшақ, қол төмен.<br>1- қолды екі жаққа созу.<br>2- екі қолды кеуде тұсына әкеліп, бір-бірінен айналдырып, "р-р-р" деп айту.<br>3- екі жаққа созу.<br>4- бастапқы қалыпқа келіп, "төмен"деу.<br>Бастапқы кезде қолды ақырын айналдыру, біртіндеп жылдам айналдыру (5 рет).<br><br>2. "Тізені шапалақтау" жаттығуы.<br>Бастапқы қалып: аяқ иық деңгейінде, қол артта. | 1) доптан аттап бір жанымен жүру;<br>2) жылдамдыққа, кегльдер арасымен жүре отырып, жүрумен алмастыра отырып 100-120 м қашықтыққа жүгіру;<br>3) орындықтан еңбектеп өтуді жүрумен алмастыру. | "Көңілді секіреміз" қимылды ойыны<br>"Алысқа лақтыр" аз қимылды ойыны. | Тыныс алу жаттығуы. |  |  |



|  |  |                                                  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |  |  |  |  |  |
|--|--|--------------------------------------------------|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|--|
|  |  | шынықтыру<br>ға<br>қызығушыл<br>ықтарын<br>ояту. |  | <p>1-2-оң тізеге (сол)<br/>еңкейіп, "шарт"деу.<br/>3-4-бастапқы<br/>қалып.(5 рет).</p> <p>3. "Созыл"<br/>жаттығуы.<br/>Бастапқы қалып:<br/>өкшеде отыру, қол<br/>иықта.<br/>1-2 рет тізеге<br/>көтерілу (тұру),<br/>қолды жоғары созу,<br/>созыла жоғары<br/>қолға қарау.<br/>3-4-бастапқы<br/>қалыпқа келу. (4-5<br/>рет).</p> <p>4. "Сағаттың тілі"<br/>жаттығуы.<br/>Бастапқы қалып:<br/>аяқты аяқастыра<br/>отыру, қол белде.<br/>1- оңға еңкейіп<br/>"тик" деу.<br/>2-бастапқы қалыпқа<br/>келіп, "так" деу.<br/>3-солға<br/>еңкейіп,"тик" деу.<br/>4-бастапқы қалыпқа<br/>келіп, "так" деу. (6<br/>рет).</p> <p>5. "Зырылдауық"<br/>жаттығуы.</p> |  |  |  |  |  |
|--|--|--------------------------------------------------|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|--|

|    |                                                      |                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                 |                                                                         |             |   |  |
|----|------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|-------------|---|--|
|    |                                                      |                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                          | <p>Бастапқы қалып: аяқ сәл алшақ, қол төмен 10-12 рет өзін айнала, 10-12 рет секіру.</p> <p>Жеңіл серіппелі секіру.</p> <p>4-5 рет қайталау, бағытты өзгерте секіруді жүрумен алмастыру.</p> <p>Жүріп келе жатқан аяқтың ұшына көтеріле қолды жоғары көтеріп, демді ішке тарту, қолды босаңсытып, алға қарай еңкейіп, дем шығару.</p> |                                                                                                                 |                                                                         |             |   |  |
| 67 | Заттар үстіне және олардан жерге секіру эстафеталары | Балаларды ұзын секіртпемен қос аяқтап секіру; допты бір қолмен еденнен ыршытып, қос қолмен қағып алуға үйрету; сап түзеуден үш қатармен қайта тұру; оңға, солға бұрылу | Педагог белгісі бойынша балалар сап болып бірінің соңынан бірі жүреді; аяқтың ұшымен, өкшемен, тізені жоғары көтеріп жүреді; жүгіреді. Жәй қалыпқа түсіп, тез айналған музыка әуенімен жүгіреді, жүгіріп келе жатып, жәй | <p>Жалпы дамыту жаттығулары (кұрсаумен)</p> <p>1.Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, құрсау төменде (кұрсаудың шетінен екі қолымен ұстау).</p> <p>1-кұрсауды екі қолдарымен алдына қояды; 2- құрсауды жоғары көтереді; 3- құрсауды алдына қояды ; 4- бастапқы қалыпқа келу.</p> <p>Жаттығу 6 рет қайталанады.</p>                    | <p>1) ұзын секіртпемен қос аяқтап секіру;</p> <p>2) допты бір қолмен еденнен ыршытып, қос қолмен қағып алу.</p> | "Қолмен допты домалату" қимылды ойыны.<br>"Құрсаудан өт" қимылды ойыны. | Релаксация. | 1 |  |

|  |  |                                 |                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |  |  |  |  |  |  |
|--|--|---------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|--|--|
|  |  | дағдыларын дамытуды жалғастыру. | жүріске түседі. Аяқтың ұшымен денелерін тік ұстап жүреді. Жүріп келе жатып, біртіндеп жалпы дамыту жаттығуларын жасауға тұрады. | <p>2. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, құрсау төменде. 1-құрсауды жоғары көтереді; 2-қолды түзу ұстап, оңға иілу; 3-құрсауды жоғары көтереді; 4-4-бастапқы қалыпқа келу. Осы жаттығуды сол жаққа қайталау. Жаттығу 6 рет қайталанады.</p> <p>3. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ бірге, құрсауды бүгілген қолымен көкірегіне қою. 1-2-отырып, құрсауды алдына шығару; 3-бастапқы қалыпқа келу. Жаттығу 6 рет қайталанады.</p> <p>4. Бастапқы қалып: еденге отыру, құрсауды бүгілген қолымен көкірегіне қою. 1-құрсау ұстаған қолымен оң аяғына иілу; 2-бастапқы қалып. Жаттығу сол жағына қайталанады.</p> |  |  |  |  |  |  |
|--|--|---------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|--|--|

|  |  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |  |  |  |  |  |
|--|--|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|--|
|  |  |  | <p>Жаттығу 6 рет қайталанады.</p> <p>5. Бастапқы қалып: жерге арқасымен жатып, құрсауды түзу ұстап, басынан асыра қою. 1-2-тізені бүгіп, құрсаудың шетіне тигізу; 3-4-бастапқы қалыпқа келу. Жаттығу 5-6 рет қайталанады.</p> <p>6. Бастапқы қалып: құрсаудың ішінде тұру. Педагогтің 1-8 дейін санауы бойынша құрсаудан шығып секіру, қайтадан құрсауға секіру. Жаттығуды 3-4 рет қайталау.</p> <p>7. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшак, құрсау төменде (құрсаудың шетінен екі қолымен ұстау). 1-құрсауды алға қою, оң аяғын ұшына артқа қою; 2-бастапқы қалып. Жаттығу сол жағына қайталанады. Жаттығу 6 рет</p> |  |  |  |  |  |
|--|--|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|--|

|    |                                             |                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                   |                                                             |                        |   |  |
|----|---------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|------------------------|---|--|
|    |                                             |                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | қайталанады.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                   |                                                             |                        |   |  |
| 68 | Гимнастикалық сатыда түрлі тәсілмен өрмелеу | Балаларды гимнастикалық сатыда түрліше тәсілмен өрмелеуге үйрету; 7 м қашықтыққа дейін алға жылжи отырып, аяқтан аяққа секіруге жаттықтыру; ерік сапалары мен жылдамдыққа тәрбиелеу. | Балалар музыка әуенімен бірінің артынан бірі жүреді, қозғалыс кезінде екіден, бірден тізбекке тұрады. Бір-бірінің артына, қатарынан тізіліп, жұптасып тізбекке тұру арқылы аяқты артқа қарай тізеден бүгіп, тізені жоғары көтеріп жүреді, жәй қалыпқа түсіп, тез ойналған музыка әуенімен жүгіреді, жүгіріп келе жатып, жәй жүріске түседі және аяқтың ұшымен денелерін тік ұстап жүреді. Жүріп келе жатып, тізбек құрады және қайтадан сапқа тұрып, біртіндеп жүріп келе | Жалпы дамыту жаттығулары (лентамен)<br>1. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, лента ұстаған қолдары төменде. 1 - 4 - лентаны екі қолдарымен ақырын жоғары көтеріп, саусақтарын қимылдату арқылы лентамен толқынды қимылдар жасайды; 5 - 6 - ленталарды қолымен тік ұстап, бір жанына екі шеңбер жасайды; 7 - 8 - бастапқы қалып (жаттығу 5-6 рет қайталанады).<br>2. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, лента ұстаған қолдары жанында. 1 - оңға бұрылу, сол қолын оң қолына тигізу; 2 - бастапқы қалыпқа келу; 3 - 4 - осы жаттығуды сол жаққа қайталау. 5 - 8 - лента ұстаған қолдарымен саусақ бастарын қимылдата отырып, | 1) гимнастикалық сатыда түрліше тәсілмен өрмелеу; 2) 7 м қашықтыққа дейін алға жылжи отырып, аяқтан аяққа секіру. | "Допты қуып жет" қимылды ойыны.<br>"Маймыл" пысықтау ойыны. | Тыныс алу жаттығулары. | 1 |  |

|  |  |  |                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |  |  |  |  |  |
|--|--|--|-------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|--|
|  |  |  | жатып жалпы дамыту жаттығуларын жасауға тұрады. | <p>аяқтың ұшымен өзін айнала адымдау бұру; 9 - 10 - бастапқы қалып (жаттығу 5-6 рет қайталанады).</p> <p>3. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ бірге, лента ұстаған қолдарын жанына жіберу.</p> <p>1 - аяқты түзу ұстап, бір жанына қарай бұру, осы қимылмен бірге лента ұстаған қолды төмен түсіріп, айқастырып қою; 2 - бастапқы қалып; 3 - 4 - аяғын ауыстырып, жаттығуды қайталау.</p> <p>Жаттығуды жасау кезінде аяқты бүкпей, тік ұстау керек (жаттығу 5-6 рет қайталанады).</p> <p>4. Бастапқы қалып: аяқ алшақ, лента ұстаған қолдары төменде.</p> <p>1 - 3 - алға сәл иіліп, еңкею, қолды алдына түзу ұстап, лента ұстаған қолдарының</p> |  |  |  |  |  |
|--|--|--|-------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|--|

|  |  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |  |  |  |  |  |  |
|--|--|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|--|--|
|  |  |  | <p>саусақтарын қимылдатып, ленталарды толқындату; 4 - тез тіктеліп, лента ұстаған қолдарын артына жіберу; 5 - 6 - бастапқы қалып (жаттығу 8 рет қайталанады).</p> <p>5. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ бірге, лента ұстаған қолдарын артына түзу ұстау.</p> <p>1 - тізені бүге отырып, аяғын алдына қойып, лента ұстаған қолдарын толқындатып, жоғары көтеру; 2 - бастапқы қалып; 3 - 4 - келесі аяғымен жаттығуды қайталау (жаттығуды әр жағына 5-6 реттен қайталау).</p> <p>6. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, лента ұстаған қолдары төменде. 1-4 - лента ұстаған қолдарын оңға - жоғары, солға - төмен қимылдата</p> |  |  |  |  |  |  |
|--|--|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|--|--|

|    |                           |                                                                                                                     |                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                              |                                                      |                                           |   |  |
|----|---------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|-------------------------------------------|---|--|
|    |                           |                                                                                                                     |                                                                                                                                                                        | <p>отырып, өзін айналу; лентамен толқынды қимылдар жасау; 5 - 6 - бастапқы қалып (жаттығуды 4-5 рет қайталау).</p> <p>7. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшак, лента ұстаған қолдары төменде.</p> <p>1 - оң қолын жоғары, сол қолын артқа жіберу; 2 - қолдарын алмастырып, жаттығуды қайталау; 3 - 4 - бастапқы қалып (жаттығу 8-10 рет қайталанады).</p> <p>8. Тыныс алу гимнастикасы.</p> |                                                                                                                                              |                                                      |                                           |   |  |
| 69 | Қалай өрмелей аласыңдар ? | Балаларды 3-4 доғаның астынан еңбектеп өтуге үйрету; балаларда ұзын секіртпемен қос аяқтап секіру; допты бір қолмен | Педагог белгісі бойынша балалар сап болып бірінің соңынан бірі жүреді; аяқтың ұшымен, өкшемен, тізені жоғары көтеріп жүреді; жүгіреді. Жәй қалыпқа түсіп, тез ойналған | Жалпы дамыту жаттығулары (кұрсаумен)<br>1.Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшак, құрсау төменде (құрсаудың шетінен екі қолымен ұстау).<br>1-құрсауды екі қолдарымен алдына қояды; 2- құрсауды жоғары көтереді; 3- құрсауды алдына                                                                                                                                                            | 1) 3-4 доғаның астынан еңбектеп өту;<br>2) ұзын секіртпемен қос аяқтап секіру;<br>3) допты бір қолмен еденнен ыршытып, қос қолмен қағып алу. | "Доға астынан" қимылды ойыны.<br>"Қап тасиық" ойыны. | "Алып және ергежейлі" тыныс алу жаттығуы. | 1 |  |



|  |  |                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |  |  |  |  |  |
|--|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|--|
|  |  | еденнен ыршытып, қос қолмен қағып алу дағдыларын дамыту; бір орында тұрып секіру; сап түзеуден үш қатармен қайта тұру; оңға, солға бұрылу дағдыларын дамытуды жалғастыру. | музыка әуенімен жүгіреді, жүгіріп келе жатып, жәй жүріске түседі. Аяқтың ұшымен денелерін тік ұстап жүреді. Жүріп келе жатып, біртіндеп жалпы дамыту жаттығуларын жасауға тұрады. | қояды ; 4- бастапқы қалыпқа келу. Жаттығу 6 рет қайталанады. 2. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшак, құрсау төменде. 1-құрсауды жоғары көтереді; 2-қолды түзу ұстап, оңға иілу; 3-құрсауды жоғары көтереді; 4-4-бастапқы қалыпқа келу. Осы жаттығуды сол жаққа қайталау. Жаттығу 6 рет қайталанады. 3. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ бірге, құрсауды бүгілген қолымен көкірегіне қою. 1-2-отырып, құрсауды алдына шығару; 3-бастапқы қалыпқа келу. Жаттығу 6 рет қайталанады. 4. Бастапқы қалып: еденге отыру, құрсауды бүгілген қолымен көкірегіне қою. 1-құрсау ұстаған қолымен оң аяғына |  |  |  |  |  |
|--|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|--|

|  |  |  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|--|
|  |  |  |  | <p>иілу; 2-бастапқы қалып. Жаттығу сол жағына қайталанады. Жаттығу 6 рет қайталанады.</p> <p>5. Бастапқы қалып: жерге арқасымен жатып, құрсауды түзу ұстап, басынан асыра қою. 1-2-тізені бүгіп, құрсаудың шетіне тигізу; 3-4-бастапқы қалыпқа келу. Жаттығу 5-6 рет қайталанады.</p> <p>6. Бастапқы қалып: құрсаудың ішінде тұру. Педагогтің 1-8 дейін санауы бойынша құрсаудан шығып секіру, қайтадан құрсауға секіру. Жаттығуды 3-4 рет қайталау.</p> <p>7. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, құрсау төменде (құрсаудың шетінен екі қолымен ұстау). 1-құрсауды алға қою, оң аяғын ұшына артқа қою; 2-бастапқы қалып.</p> |  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|--|

|    |                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                              |                                                      |                                           |   |  |
|----|----------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|-------------------------------------------|---|--|
|    |                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Жаттығу сол жағына қайталанады. Жаттығу 6 рет қайталанады.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                              |                                                      |                                           |   |  |
| 70 | "Қалай өрмелей аласыңдар?"<br>пысықтау | Балаларды 3-4 доғаның астынан еңбектеп өтуге үйретуді; балаларда ұзын секіртпемен қос аяқтап секіруді; допты бір қолмен еденнен ыршытып, қос қолмен қағып алу дағдыларын дамытуды; бір орында тұрып секіруді; сап түзеуден үш қатармен қайта тұруды; оңға, солға бұрылу дағдыларын дамытуды | Педагог белгісі бойынша балалар сап болып бірінің соңынан бірі жүреді; аяқтың ұшымен, өкшемен, тізені жоғары көтеріп жүреді; жүгіреді. Жәй қалыпқа түсіп, тез айналған музыка әуенімен жүгіреді, жүгіріп келе жатып, жәй жүріске түседі. Аяқтың ұшымен денелерін тік ұстап жүреді. Жүріп келе жатып, біртіндеп жалпы дамыту жаттығуларын жасауға тұрады. | Жалпы дамыту жаттығулары (құрсаумен)<br>1.Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, құрсау төменде (құрсаудың шетінен екі қолымен ұстау). 1-құрсауды екі қолдарымен алдына қояды; 2- құрсауды жоғары көтереді; 3- құрсауды алдына қояды ; 4- бастапқы қалыпқа келу. Жаттығу 6 рет қайталанады.<br>2. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, құрсау төменде. 1-құрсауды жоғары көтереді; 2-қолды түзу ұстап, оңға иілу; 3-құрсауды жоғары көтереді; 4-4-бастапқы қалыпқа келу. Осы жаттығуды сол жаққа қайталау. Жаттығу 6 рет қайталанады. | 1) 3-4 доғаның астынан еңбектеп өту;<br>2) ұзын секіртпемен қос аяқтап секіру;<br>3) допты бір қолмен еденнен ыршытып, қос қолмен қағып алу. | "Доға астынан" қимылды ойыны.<br>"Қап тасиық" ойыны. | "Алып және ергежейлі" тыныс алу жаттығуы. | 1 |  |

|  |  |                        |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |  |  |  |  |  |  |
|--|--|------------------------|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|--|--|
|  |  | жалғастыруды пысықтау. |  | <p>3. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ бірге, құрсауды бүгілген қолымен көкірегіне қою.<br/>1-2-отырып, құрсауды алдына шығару; 3-бастапқы қалыпқа келу. Жаттығу 6 рет қайталанады.</p> <p>4. Бастапқы қалып: еденге отыру, құрсауды бүгілген қолымен көкірегіне қою.<br/>1-құрсау ұстаған қолымен оң аяғына иілу; 2-бастапқы қалып. Жаттығу сол жағына қайталанады. Жаттығу 6 рет қайталанады.</p> <p>5. Бастапқы қалып: жерге арқасымен жатып, құрсауды түзу ұстап, басынан асыра қою.<br/>1-2-тізені бүгіп, құрсаудың шетіне тигізу; 3-4-бастапқы қалыпқа келу. Жаттығу 5-6 рет қайталанады.</p> <p>6. Бастапқы қалып:</p> |  |  |  |  |  |  |
|--|--|------------------------|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|--|--|

|    |                                         |                                                                                                                         |                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                            |                                                        |                                  |   |  |
|----|-----------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|----------------------------------|---|--|
|    |                                         |                                                                                                                         |                                                                                                                                                                        | <p>құрсаудың ішінде тұру.</p> <p>Педагогтің 1-8 дейін санауы бойынша құрсаудан шығып секіру, қайтадан құрсауға секіру.</p> <p>Жаттығуды 3-4 рет қайталау.</p> <p>7. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, құрсау төменде (құрсаудың шетінен екі қолымен ұстау).</p> <p>1-құрсауды алға қою, оң аяғын ұшына артқа қою; 2-бастапқы қалып.</p> <p>Жаттығу сол жағына қайталанады.</p> <p>Жаттығу 6 рет қайталанады.</p> |                                                                                                            |                                                        |                                  |   |  |
| 71 | Кедергі заттар арасымен фитбол домалату | Балаларды кедергі заттар арасымен фитбол домалатуға үйрету; сапта жүріп келе жатып, қолға арналған жаттығуларды жасауға | Балалар сапта бірінің артынан бірі бір бағытта жүріп және жүгіреді, педагогтің белгісі бойынша жүріп және жүгіріп келе жатып, басқа бағытқа ауысады; жүріп келе жатып, | <p>Жалпы дамыту жаттығулары (шығыршықтармен)</p> <p>1.Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, шығыршықты ортасынан екі қолымен алдына ұстау.</p> <p>1 - 2 - шығыршықты қолымен аяғына дейін бұрап, айналдыру; 3 - 4 -</p>                                                                                                                                                                                              | 1) кедергі заттар арасымен фитбол домалату; 2) бір-бірінен 50 см қашықтықта орналасқан құрсауларға секіру. | "Киік" қимылды ойыны. "Құрсауға секір" пысықтау ойыны. | Тыныс алу жаттығулары "Бұлттар". | 1 |  |

|  |  |                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |  |  |  |  |  |
|--|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|--|
|  |  | және шашырап жүгіруге жаттықтыру ; бір-бірінен 50 см қашықтықта орналасқан құрсауларға секіруге дағдыландыру; ерік және жылдамдық сапаларына тәрбиелеу. | қолға арналған жаттығуларды жасайды және шашырап жүгіреді; үш қатарға тұрып, біртіндеп жүріп келе жатып жалпы дамыту жаттығуларын жасауға тұрады. | <p>бастапқы қалып (жаттығу 5-6 рет қайталанады).</p> <p>2. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, шығыршықты ортасынан екі қолымен төменде ұстау.</p> <p>1 - отыру, шығыршықты жоғары көтеру; 2 - бастапқы қалып (жаттығу 7-8 рет қайталанады).</p> <p>3. Бастапқы қалып: аяқты иық деңгейінде ұстап, шығыршықты оң қолымен төменде ұстау.</p> <p>1 - қолдарын жанына жіберу; 2 - қолдарын жоғары көтеріп, шығыршықты екінші қолына салу;</p> <p>3 - қолдарын жанына жіберу; 4 - бастапқы қалыпқа келу. Жаттығуды келесі қолымен орындау (жаттығу 6-8 рет қайталанады).</p> <p>4. Бастапқы қалып:</p> |  |  |  |  |  |
|--|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|--|

|  |  |  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|--|
|  |  |  |  | <p>аяқты табан деңгейінде ұстап, шығыршықты оң қолымен төменде ұстау.</p> <p>1 - сол аяғын бүгіп, көтеру, аяқтың астынан шығыршықты келесі қолға салу; 2 - қолын жіберіп, бастапқы қалыпқа келу. Жаттығуды сол жаққа қайталау (жаттығу 6 рет қайталанады).</p> <p>5. Бастапқы қалып: аяқты иық деңгейінде ұстап, шығыршықты ортасынан екі қолымен төменде ұстау.</p> <p>1 - түзу қолдарын алға ұстау; 2 - еңкейіп, шығыршықты жерге тигізу; 3 - тіктеліп, шығыршықты алдына әкел; 4 - бастапқы қалыпқа келу (жаттығу 5-6 рет қайталанады).</p> <p>6. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшак, шығыршықты</p> |  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|--|

|    |                   |                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                             |                                      |                                  |  |  |
|----|-------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------|----------------------------------|--|--|
|    |                   |                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                  | <p>басына, екі қолды беліне қою.</p> <p>1 - оң аяғын жанына қою; 2 - сол аяғын орнына қою; 3 - сол аяғын жанына қою; 4 - оң аяғын орнына қою; 5-6 - бастапқы қалып (жаттығу 5-6 рет қайталанады).</p> <p>7. Бастапқы қалып: шығыршық жерде, аяқ бірге, қолды белге қою.</p> <p>Шығыршықты айналып, 1-4-ке дейін оңға және 5-8-ге дейін солға секіру (жаттығу 3-4 рет қайталанады).</p> |                                                                                                                             |                                      |                                  |  |  |
| 72 | Фитболмен ойнайық | Балаларды бағытсыз ирелеңдеп жүгіру; жіптің бойымен басына қапшықты қойып, бір жақ жанымен қырындап адымдап жүруге үйрету; педагогтың | Педагог белгісі бойынша балалар сапқа тұрады. Сапта бірінің соңынан бірі жүріп, аяқтың ұшымен, өкшемен, тізені көтеріп жүреді; жүріп келе жатып, қолға арналған жаттығуларды жасайды және шашырап жүгіреді. Жүру | <p>Жалпы дамыту жаттығулары (таяқшалармен)</p> <p>1.Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, таяқша төменде.</p> <p>1-таяқшаны екі қолдарымен көкірек тұсына қояды; 2-таяқшаны жоғары көтереді; 3-көкірек тұсына қояды ; 4-бастапқы қалыпқа келу. Жаттығу 6-7 рет қайталанады.</p> <p>2. Бастапқы қалып:</p>                                                                               | <p>1) бағытсыз ирелеңдеп жүгіру;</p> <p>2) жіптің бойымен басына қапшықты қойып, бір жақ жанымен қырындап адымдап жүру.</p> | "Жылғалардан су ақты" қимылды ойыны. | "Жел үрледі" тыныс алу жаттығуы. |  |  |



|  |  |                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |  |  |  |  |  |
|--|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|--|
|  |  | тапсырмала<br>рын<br>орындай<br>отырып,<br>жүру және<br>жүгіру<br>кезінде<br>сапта тұрып<br>бір қатардан<br>үш қатар<br>құру<br>іскерліктері<br>н жетілдіру. | және жүгіру<br>кезінде сапта<br>тұрып бір<br>қатардан үш<br>қатар құрады.<br>Педагог:<br>- 1,2,3 - ке<br>санал!<br>- 2-шілер алға<br>бір қадам бас!<br>- 3-шілер артқа<br>бір қадам бас!<br>- Үш қатар,<br>залдың бойымен<br>алға қадам бас!<br>- 1,2,3..!<br>- Жарайсыңдар! | дене тік, аяқ алшак,<br>құрсау төменде.<br>1-таяқшаны жоғары<br>көтереді; 2-<br>таяқшаны түзу<br>ұстап, оң аяққа иілу;<br>3-таяқшаны жоғары<br>көтереді; 4-<br>бастапқы қалыпқа<br>келу. Осы<br>жаттығуды сол<br>жаққа қайталау.<br>Жаттығу 6 рет<br>қайталанады.<br>3. Бастапқы қалып:<br>дене тік, аяқ бірге,<br>таяқшаны иыққа<br>қою.<br>1-отырып, бас пен<br>арқаны тік ұстау; 2-<br>бастапқы қалыпқа<br>келу. Жаттығу 5-6<br>рет қайталанады.<br>4. Бастапқы қалып:<br>дене тік, аяқ алшак,<br>таяқша төменде.<br>1-таяқшаны жоғары<br>көтеру; 2-таяқша<br>ұстаған қолымен<br>оңға (солға) иілу; 3-<br>таяқшаны жоғары<br>ұстап, тіктелу; 4-<br>бастапқы қалып.<br>Жаттығу 6-8 рет<br>қайталанады.<br>5. Бастапқы қалып: |  |  |  |  |  |
|--|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|--|

|    |                             |                                                                                    |                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                    |                                                         |                                  |   |  |
|----|-----------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|----------------------------------|---|--|
|    |                             |                                                                                    |                                                                                                                                           | <p>жерге ептетінен жатып, таяқшаны бүгілген қолдарымен алдына қою.</p> <p>1-2-таяқшаны жоғары көтеріп, артқа бүгілу; 3-4-бастапқы қалыпқа келу. Жаттығу 5-6 рет қайталанады.</p> <p>6. Бастапқы қалып: таяқшаның алдында тұрып, қолды төменде ұстау. Таяқшаны айналып, оңға-солға секіру. Жаттығуды 3-4 рет қайталау.</p> <p>7. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, таяқша жерде. Таяқшаны аттап, оңға-солға секіру. Жаттығу 3-4 рет қайталанады.</p> |                                                                                                    |                                                         |                                  |   |  |
| 73 | Бұлттар секілді қалықтаймыз | Балаларды кегльдер арасымен жүре отырып, 40 см қашықтықта қойылған жіптерден аттап | Педагог белгісі бойынша балалар сапқа тұрады. Сапта бірінің соңынан бірі жүріп, аяқтың ұшымен, өкшемен, тізені көтеріп жүреді; жүріп келе | Жалпы дамыту жаттығулары (шығыршықтармен)<br>1.Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, шығыршықты ортасынан екі қолымен алдына ұстау.<br>1 - 2 - шығыршықты                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 1) бағытсыз ирелеңдеп жүгіру;<br>2) жіптің бойымен басына қапшықты қойып, бір жақ жанымен қырындап | "Эстафета" ойыны.<br>"Көңілді секіреміз" қимылды ойыны. | "Зырылдауық" тыныс алу жаттығуы. | 1 |  |

|  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                 |  |  |  |  |
|--|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|
|  |  | жүруге үйрету; бағытсыз ирелендеп жүгіру; жіптің бойымен басына қапшықты қойып, бір жақ жанымен қырындап адымдап жүру дағдыларын дамыту; педагогтың тапсырмаларын орындай отырып, жүру және жүгіру кезінде сапта тұрып бір қатардан үш қатар құру іскерліктері н жетілдіру. | жатып, қолға арналған жаттығуларды жасайды және шашырап жүгіреді. Жүру және жүгіру кезінде сапта тұрып бір қатардан үш қатар құрады. Педагог:<br>- 1,2,3 - ке санал!<br>- 2-шілер алға бір қадам бас!<br>- 3-шілер артқа бір қадам бас!<br>- Үш қатар, залдың бойымен алға қадам бас!<br>- 1,2,3..!<br>- Жарайсыңдар! | қолымен аяғына дейін бұрап, айналдыру; 3 - 4 - бастапқы қалып (жаттығу 5-6 рет қайталанады).<br>2. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, шығыршықты ортасынан екі қолымен төменде ұстау.<br>1 - отыру, шығыршықты жоғары көтеру; 2 - бастапқы қалып (жаттығу 7-8 рет қайталанады).<br>3. Бастапқы қалып: аяқты иық деңгейінде ұстап, шығыршықты оң қолымен төменде ұстау.<br>1 - қолдарын жанына жіберу; 2 - қолдарын жоғары көтеріп, шығыршықты екінші қолына салу; 3 - қолдарын жанына жіберу; 4 - бастапқы қалыпқа келу. Жаттығуды келесі қолымен орындау (жаттығу | адымдап жүру; 3) кегльдер арасымен жүре отырып, 40 см қашықтықта қойылған жіптерден аттап жүру. |  |  |  |  |
|--|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|

|  |  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |  |  |  |  |  |
|--|--|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|--|
|  |  |  | <p>6-8 рет қайталанады).</p> <p>4. Бастапқы қалып: аяқты табан деңгейінде ұстап, шығыршықты оң қолымен төменде ұстау.<br/>1 - сол аяғын бүгіп, көтеру, аяқтың астынан шығыршықты келесі қолға салу; 2 - қолын жіберіп, бастапқы қалыпқа келу. Жаттығуды сол жаққа қайталау (жаттығу 6 рет қайталанады).</p> <p>5. Бастапқы қалып: аяқты иық деңгейінде ұстап, шығыршықты ортасынан екі қолымен төменде ұстау.<br/>1 - түзу қолдарын алға ұстау; 2 - еңкейіп, шығыршықты жерге тигізу; 3 - тіктеліп, шығыршықты алдына әкел; 4 - бастапқы қалыпқа келу (жаттығу 5-6 рет қайталанады).</p> |  |  |  |  |  |
|--|--|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|--|

|    |                      |                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                   |                                                                     |                                    |   |  |
|----|----------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|------------------------------------|---|--|
|    |                      |                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                          | <p>6. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, шығыршықты басына, екі қолды беліне қою.</p> <p>1 - оң аяғын жанына қою; 2 - сол аяғын орнына қою; 3 - сол аяғын жанына қою; 4 - оң аяғын орнына қою; 5-6 - бастапқы қалып (жаттығу 5-6 рет қайталанады).</p> <p>7. Бастапқы қалып: шығыршық жерде, аяқ бірге, қолды белге қою.</p> <p>Шығыршықты айналып, 1-4-ке дейін оңға және 5-8-ге дейін солға секіру (жаттығу 3-4 рет қайталанады).</p> |                                                                                                   |                                                                     |                                    |   |  |
| 74 | "Шелек ұстап жүгіру" | Балаларды су құйылған шелекті екі қолына ұстап жүгіруге үйрету; шеңбердегі бағытты өзгертіп, кері бағытқа қарай | Балалар бірінің артынан бірі қатарға тұрып, шеңбер бойымен арақашықтықты сақтап, бағытты өзгертіп жүреді және жүгіреді; педагогтің белгі беруі бойынша шеңбердегі бағытты өзгертіп, кері | <p>Жалпы дамыту жаттығулары (шығыршықтармен)</p> <p>1.Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, шығыршықты ортасынан екі қолымен алдына ұстау.</p> <p>1 - 2 - шығыршықты қолымен аяғына дейін бұрап, айналдыру; 3 - 4 -</p>                                                                                                                                                                                                                    | <p>1) су құйылған шелек ұстап жүгіру;</p> <p>2) кегельдердің арасымен төрт тағандап еңбектеу.</p> | "Торғайлар мен мысық" қимылды ойыны. "Шелектегі су" пысықтау ойыны. | Тыныс алу жаттығулары "Жеделсаты". | 1 |  |

|  |  |                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |  |  |  |  |  |
|--|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|--|
|  |  | <p>текшелердің арасымен шашырап жүру және жүгіру жаттығуларын орындау дағдыларын жетілдіру; кегельдердің арасымен төрт тағандап еңбектеуге жаттықтыру; ептілік пен шыдамдылыққа тәрбиелеу.</p> | <p>бағытқа қарай текшелердің арасымен шашырап жүру және жүгіру жаттығуларын орындайды; жүріп келе жатып, шеңбер құрады және қайтадан сапқа тұрып, біртіндеп жүріп келе жатып жалпы дамыту жаттығуларын жасауға тұрады.</p> | <p>бастапқы қалып (жаттығу 5-6 рет қайталанады).<br/> 2. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, шығыршықты ортасынан екі қолымен төменде ұстау.<br/> 1 - отыру, шығыршықты жоғары көтеру; 2 - бастапқы қалып (жаттығу 7-8 рет қайталанады).<br/> 3. Бастапқы қалып: аяқты иық деңгейінде ұстап, шығыршықты оң қолымен төменде ұстау.<br/> 1 - қолдарын жанына жіберу; 2 - қолдарын жоғары көтеріп, шығыршықты екінші қолына салу;<br/> 3 - қолдарын жанына жіберу; 4 - бастапқы қалыпқа келу. Жаттығуды келесі қолымен орындау (жаттығу 6-8 рет қайталанады).<br/> 4. Бастапқы қалып:</p> |  |  |  |  |  |
|--|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|--|

|  |  |  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|--|
|  |  |  |  | <p>аяқты табан деңгейінде ұстап, шығыршықты оң қолымен төменде ұстау.</p> <p>1 - сол аяғын бүгіп, көтеру, аяқтың астынан шығыршықты келесі қолға салу; 2 - қолын жіберіп, бастапқы қалыпқа келу. Жаттығуды сол жаққа қайталау (жаттығу 6 рет қайталанады).</p> <p>5. Бастапқы қалып: аяқты иық деңгейінде ұстап, шығыршықты ортасынан екі қолымен төменде ұстау.</p> <p>1 - түзу қолдарын алға ұстау; 2 - еңкейіп, шығыршықты жерге тигізу; 3 - тіктеліп, шығыршықты алдына әкел; 4 - бастапқы қалыпқа келу (жаттығу 5-6 рет қайталанады).</p> <p>6. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшак, шығыршықты</p> |  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|--|

|    |                                          |                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                |                                                        |                                |   |  |
|----|------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|--------------------------------|---|--|
|    |                                          |                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                               | <p>басына, екі қолды беліне қою.</p> <p>1 - оң аяғын жанына қою; 2 - сол аяғын орнына қою; 3 - сол аяғын жанына қою; 4 - оң аяғын орнына қою; 5-6 - бастапқы қалып (жаттығу 5-6 рет қайталанады).</p> <p>7. Бастапқы қалып: шығыршық жерде, аяқ бірге, қолды белге қою.</p> <p>Шығыршықты айналып, 1-4-ке дейін оңға және 5-8-ге дейін солға секіру (жаттығу 3-4 рет қайталанады).</p> |                                                                                                                                                                                                                |                                                        |                                |   |  |
| 75 | Кегльдер арасымен төрт тағандап еңбектеу | Балаларды бір аяқтан екінші аяққа алға айналдыра отырып және қос аяқтап ыршып секіруді алмастырып алға, артқа секіруге үйрету; балаларда кегльдер | Педагог белгісі бойынша балалар сап болып бірінің соңынан бірі жүреді; аяқтың ұшымен, өкшемен, тізені жоғары көтеріп жүреді; жүгіреді. Жәй қалыпқа түсіп, тез ойналған музыка әуенімен жүгіреді, жүгіріп келе | <p>Жалпы дамыту жаттығулары (таяқшалармен)</p> <p>1.Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшак, таяқша төменде. 1-таяқшаны екі қолдарымен көкірек тұсына қояды; 2-таяқшаны жоғары көтереді; 3-көкірек тұсына қояды ; 4-бастапқы қалыпқа келу. Жаттығу 6-7 рет қайталанады.</p> <p>2. Бастапқы қалып:</p>                                                                                      | <p>1) бір аяқтан екінші аяққа алға айналдыра отырып және қос аяқтап ыршып секіруді алмастырып алға, артқа секіру;</p> <p>2) кегльдер арасымен жүре отырып, 40 см қашықтықта қойылған жіптерден аттап жүру.</p> | "Баскетбол" ойыны. "Қасқыр мен қояндар" қимылды ойыны. | "Қауырсын" тыныс алу жаттығуы. | 1 |  |



|  |  |                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |  |  |  |  |  |
|--|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|--|
|  |  | <p>арасымен жүре отырып, 40 см қашықтықта қойылған жіптерден аттап жүру дағдыларын дамыту; кеуде тұсынан қос қолдап допты лақтыру; ойынды командамен ойнауға ынталандыру.</p> | <p>жатып, жәй жүріске түседі. Аяқтың ұшымен денелерін тік ұстап жүреді. Жүріп келе жатып, біртіндеп жалпы дамыту жаттығуларын жасауға тұрады.</p> | <p>дене тік, аяқ алшақ, құрсау төменде. 1-таяқшаны жоғары көтереді; 2-таяқшаны түзу ұстап, оң аяққа иілу; 3-таяқшаны жоғары көтереді; 4-бастапқы қалыпқа келу. Осы жаттығуды сол жаққа қайталау. Жаттығу 6 рет қайталанады. 3. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ бірге, таяқшаны иыққа қою. 1-отырып, бас пен арқаны тік ұстау; 2-бастапқы қалыпқа келу. Жаттығу 5-6 рет қайталанады. 4. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, таяқша төменде. 1-таяқшаны жоғары көтеру; 2-таяқша ұстаған қолымен оңға (солға) иілу; 3-таяқшаны жоғары ұстап, тіктелу; 4-бастапқы қалып. Жаттығу 6-8 рет қайталанады. 5. Бастапқы қалып:</p> |  |  |  |  |  |
|--|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|--|

|    |                                                     |                                                                                        |                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                               |                                                        |                                |   |  |
|----|-----------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|--------------------------------|---|--|
|    |                                                     |                                                                                        |                                                                                                                              | <p>жерге ептетінен жатып, таяқшаны бүгілген қолдарымен алдына қою.</p> <p>1-2-таяқшаны жоғары көтеріп, артқа бүгілу; 3-4-бастапқы қалыпқа келу. Жаттығу 5-6 рет қайталанады.</p> <p>6. Бастапқы қалып: таяқшаның алдында тұрып, қолды төменде ұстау. Таяқшаны айналып, оңға-солға секіру. Жаттығуды 3-4 рет қайталау.</p> <p>7. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, таяқша жерде. Таяқшаны аттап, оңға-солға секіру. Жаттығу 3-4 рет қайталанады.</p> |                                                                                                                               |                                                        |                                |   |  |
| 76 | Кегльдер арасымен төрт тағандап еңбектеуді пысықтау | Балаларды бір аяқтан екінші аяққа алға айналдыра отырып және қос аяқтап ыршып секіруді | Педагог белгісі бойынша балалар сап болып бірінің соңынан бірі жүреді; аяқтың ұшымен, өкшемен, тізені жоғары көтеріп жүреді; | Жалпы дамыту жаттығулары (таяқшалармен)<br>1.Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, таяқша төменде. 1-таяқшаны екі қолдарымен көкірек тұсына қояды; 2-таяқшаны жоғары                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 1) бір аяқтан екінші аяққа алға айналдыра отырып және қос аяқтап ыршып секіруді алмастырып алға, артқа секіру;<br>2) кегльдер | "Баскетбол" ойыны. "Қасқыр мен қояндар" қимылды ойыны. | "Қауырсын" тыныс алу жаттығуы. | 1 |  |

|  |  |                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                       |  |  |  |  |
|--|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|
|  |  | алмастырып алға, артқа секіруге үйретуді; балаларда кегльдер арасымен жүре отырып, 40 см қашықтықта қойылған жіптерден аттап жүру дағдыларын дамытуды; кеуде тұсынан қос қолдап допты лақтыру; ойынды командамен ойнауға ынталандыр уды пысықтау. | жүгіреді. Жәй қалыпқа түсіп, тез айналған музыка әуенімен жүгіреді, жүгіріп келе жатып, жәй жүріске түседі. Аяқтың ұшымен денелерін тік ұстап жүреді. Жүріп келе жатып, біртіндеп жалпы дамыту жаттығуларын жасауға тұрады. | көтереді; 3-көкірек тұсына қояды ; 4-бастапқы қалыпқа келу. Жаттығу 6-7 рет қайталанады. 2. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, құрсау төменде. 1-таяқшаны жоғары көтереді; 2-таяқшаны түзу ұстап, оң аяққа иілу; 3-таяқшаны жоғары көтереді; 4-бастапқы қалыпқа келу. Осы жаттығуды сол жаққа қайталау. Жаттығу 6 рет қайталанады. 3. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ бірге, таяқшаны иыққа қою. 1-отырып, бас пен арқаны тік ұстау; 2-бастапқы қалыпқа келу. Жаттығу 5-6 рет қайталанады. 4. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, таяқша төменде. 1-таяқшаны жоғары көтеру; 2-таяқша ұстаған қолымен оңға (солға) иілу; 3- | арасымен жүре отырып, 40 см қашықтықта қойылған жіптерден аттап жүру. |  |  |  |  |
|--|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|

|    |                             |                                  |                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                 |                                           |                                    |   |  |
|----|-----------------------------|----------------------------------|-----------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|-------------------------------------------|------------------------------------|---|--|
|    |                             |                                  |                                                     | <p>таяқшаны жоғары ұстап, тіктелу; 4-бастапқы қалып. Жаттығу 6-8 рет қайталанады.</p> <p>5. Бастапқы қалып: жерге ептетінен жатып, таяқшаны бүгілген қолдарымен алдына қою.</p> <p>1-2-таяқшаны жоғары көтеріп, артқа бүгілу; 3-4-бастапқы қалыпқа келу. Жаттығу 5-6 рет қайталанады.</p> <p>6. Бастапқы қалып: таяқшаның алдында тұрып, қолды төменде ұстау. Таяқшаны айналып, оңға-солға секіру. Жаттығуды 3-4 рет қайталау.</p> <p>7. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, таяқша жерде. Таяқшаны аттап, оңға-солға секіру. Жаттығу 3-4 рет қайталанады.</p> |                                                                 |                                           |                                    |   |  |
| 77 | Қамшы ұстап шоқырақтап жүру | Балаларды қамшы ұстап шоқырақтап | Балалар сапта арақашықтықты сақтап, дене қалпын тік | <p>Жалпы дамыту жаттығулары "Қара жорға"</p> <p>1. Бастапқы қалып:</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | <p>1) қамшы ұстап шоқырақтап жүру;</p> <p>2) бір-бірінен 40</p> | "Арқан тарту" қимылды ойыны. "Қара жорға" | Тыныс алу жаттығулары "Тынығайық". | 1 |  |

|  |  |                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                              |                 |  |  |  |
|--|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|-----------------|--|--|--|
|  |  | жүруге және аттай шоқырақтап жүрген кезде ұсақ заттар (қолорамалға түйілген тиындар) алып жүруге үйрету; бір-бірінен 40 см қашықтықта орналасқан қысқа арқаншалардан жанымен секіруге жаттықтыру; ерік сапаларына тәрбиелеу. | ұстап, біртіндеп бір-бірден қатарға тұрады; педагогтің белгі беруі бойынша жай жүрісті жылдам жүріске өзгертеді; даңғараның жиі дыбысына қысқа, кібірттік адымдарды және даңғараның сирек дыбысына кең адымдарды жасайды; заттардың (текше, кегель) арасынан шашырап жүреді және жүгіріп, біртіндеп төрт қатарға тұрады, қатарда жүріп келе жатып жалпы дамыту жаттығуларын жасауға тұрады. | аяқ арасы сәл алшақ, қол белде.<br>1 - иықты алға қозғау; 2 - бастапқы қалыпқа келу; 3 - иықты артқа қозғау; 4 - бастапқы қалыпқа келу (6 рет қайталау)<br>2. Бастапқы қалып: аяқ арасы сәл алшақ, қол төменде.<br>1- оң аяқты алға созып, оңға қарай иіліп, қолды бүге, саусақтарды қозғау; 2 - бастапқы қалыпқа келу; 3 - сол аяқты алға созып, солға қарай иіліп, қолды бүге, саусақтарды қозғау; 4 - бастапқы қалыпқа келу (6 рет қайталау).<br>3. Бастапқы қалып: аяқ арасы сәл алшақ, қол төменде.<br>1 - сол аяқты алға созып, оң қолды жоғары көтере, сол қолды алға соза, сол қолды, оң қолға тигізу; 2 - бастапқы қалыпқа келу; 3 - оң аяқты алға | см қашықтықта орналасқан қысқа арқаншалардан жанымен секіру. | пысықтау ойыны. |  |  |  |
|--|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|-----------------|--|--|--|

|  |  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |  |  |  |  |  |  |
|--|--|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|--|--|
|  |  |  | <p>созып, оң қолды жоғары көтере, сол қолды алға соза, сол қолды, оң қолға тигізу; 4 - бастапқы қалыпқа келу (6 рет қайталау).</p> <p>4. Бастапқы қалып: аяқ арасы сәл алшақ, қол белде.</p> <p>1- екі аяқты бірге ұстап, қолды 2 жаққа соза, иықты қозғау; 2 - бастапқы қалыпқа келу (6 рет қайталау).</p> <p>5. Бастапқы қалып: аяқ арасы сәл алшақ, қол төменде.</p> <p>1 - аяқты айқастыра тұрып, қолды белге ұстап, иықты алға, артқа қозғау; 2 - бастапқы қалыпқа келу (6 рет қайталау).</p> <p>6. Бастапқы қалып: аяқ арасы сәл алшақ, қол белде.</p> <p>1 - екі аяқты кезек көтеріп, қолды белге ұстап, орнында шоқырақтау; 2 - бастапқы қалыпқа келу (6 рет</p> |  |  |  |  |  |  |
|--|--|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|--|--|

|    |                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                         |                                                       |                                  |  |  |
|----|---------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|----------------------------------|--|--|
|    |                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | қайталау).                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                         |                                                       |                                  |  |  |
| 78 | Затпен жаттығу жасау икемділігі | Балаларды гимнастикалық қабырғаның басына дейін сатыдан аттамай өрмелеп, басқа аралыққа ауысып төменге түсуге үйрету; балаларда бір аяқтан екінші аяққа алға айналдыра отырып және қос аяқтап ыршып секіру дағдыларын дамыту; аяқтың ұшымен, өкшемен, табанмен, табанның ішкі жағымен, тізені | Балалар сапта бірінің соңынан бірі аяқтың ұшымен, аяқтың ұшымен, өкшемен, табанмен, табанның ішкі жағымен, тізені жоғары көтеріп, ұсақ және алшақ адымдап жүреді. Педагогтің көрсетуі бойынша бүгілген аяқты жоғары көтеріп жүреді, жұптасып бір қатармен жүгіреді. Жәй қалыпқа түсіп, жүреді. Біртіндеп жүріп келе жатып жалпы дамыту жаттығуларын жасауға тұрады. | Жалпы дамыту жаттығулары (таяқшалармен)<br>1.Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, таяқша төменде. 1-таяқшаны екі қолдарымен көкірек тұсына қояды; 2-таяқшаны жоғары көтереді; 3-көкірек тұсына қояды ; 4-бастапқы қалыпқа келу. Жаттығу 6-7 рет қайталанады.<br>2. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, құрсау төменде. 1-таяқшаны жоғары көтереді; 2-таяқшаны түзу ұстап, оң аяққа иілу; 3-таяқшаны жоғары көтереді; 4-бастапқы қалыпқа келу. Осы жаттығуды сол жаққа қайталау. Жаттығу 6 рет қайталанады.<br>3. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ бірге, таяқшаны иыққа қою. 1-отырып, бас пен | 1) гимнастикалық қабырғаның басына дейін сатыдан аттамай өрмелеп, басқа аралыққа ауысып төменге түсу;<br>2) бір аяқтан екінші аяққа алға айналдыра отырып және қос аяқтап ыршып секіру. | "Өрмекші" ойыны. "Еңбектейік қане біз" қимылды ойыны. | "Жел үрледі" тыныс алу жаттығуы. |  |  |

|  |  |                                                                                                                                   |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |  |  |  |  |  |
|--|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|--|
|  |  | <p>жоғары көтеріп, ұсақ және алшақ адымдап жүру; жұптасып бір қатармен жүгіру; баянат (рапорт) қабылдау дағдыларын жетілдіру.</p> |  | <p>арқаны тік ұстау; 2-бастапқы қалыпқа келу. Жаттығу 5-6 рет қайталанады.</p> <p>4. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, таяқша төменде.</p> <p>1-таяқшаны жоғары көтеру; 2-таяқша ұстаған қолымен оңға (солға) иілу; 3-таяқшаны жоғары ұстап, тіктелу; 4-бастапқы қалып. Жаттығу 6-8 рет қайталанады.</p> <p>5. Бастапқы қалып: жерге ептетінен жатып, таяқшаны бүгілген қолдарымен алдына қою.</p> <p>1-2-таяқшаны жоғары көтеріп, артқа бүгілу; 3-4-бастапқы қалыпқа келу. Жаттығу 5-6 рет қайталанады.</p> <p>6. Бастапқы қалып: таяқшаның алдында тұрып, қолды төменде ұстау. Таяқшаны айналып, оңға-солға секіру. Жаттығуды 3-4 рет қайталау.</p> |  |  |  |  |  |
|--|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|--|



|    |                           |                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                              |                                                      |                                  |   |  |
|----|---------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|----------------------------------|---|--|
|    |                           |                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 7. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, таяқша жерде. Таяқшаны аттап, оңға-солға секіру. Жаттығу 3-4 рет қайталанады.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                              |                                                      |                                  |   |  |
| 79 | Жаттығуға затты таңдаймын | Балаларды бір орында және 6-8 м қашықтыққа алға қарай жылжу арқылы секіруге үйрету; гимнастикалық қабырғаның басына дейін сатыдан аттамай өрмелеп, басқа аралыққа ауысып төменге түсу дағдыларын жетілдіру; сап түзеуден үш қатармен қайта тұру; оңға, солға | Педагог белгісі бойынша балалар сап болып бірінің соңынан бірі жүреді; аяқтың ұшымен, өкшемен, тізені жоғары көтеріп жүреді; жүгіреді. Жәй қалыпқа түсіп, тез айналған музыка әуенімен жүгіреді, жүгіріп келе жатып, жәй жүріске түседі. Аяқтың ұшымен денелерін тік ұстап жүреді. Жүріп келе жатып, біртіндеп жалпы дамыту жаттығуларын жасауға тұрады. | Жалпы дамыту жаттығулары (кұрсаумен)<br>1.Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, құрсау төменде (құрсаудың шетінен екі қолымен ұстау). 1-құрсауды екі қолдарымен алдына қояды; 2- құрсауды жоғары көтереді; 3- құрсауды алдына қояды ; 4- бастапқы қалыпқа келу. Жаттығу 6 рет қайталанады.<br>2. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, құрсау төменде. 1-құрсауды жоғары көтереді; 2-қолды түзу ұстап, оңға иілу; 3-құрсауды жоғары көтереді; 4- бастапқы қалыпқа келу. Осы жаттығуды сол жаққа қайталау. | 1) бір орында және 6-8 м қашықтыққа алға қарай жылжу арқылы секіру;<br>2) гимнастикалық қабырғаның басына дейін сатыдан аттамай өрмелеп, басқа аралыққа ауысып төменге түсу. | "Күн мен жаңбыр" қимылды ойыны. "Арқан тарту" ойыны. | "Зырылдауық" тыныс алу жаттығуы. | 1 |  |

|  |  |                                               |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |  |  |  |  |  |
|--|--|-----------------------------------------------|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|--|
|  |  | <p>бұрылу дағдыларын дамытуды жалғастыру.</p> |  | <p>Жаттығу 6 рет қайталанады.</p> <p>3. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ бірге, құрсауды бүгілген қолымен көкірегіне қою.</p> <p>1-2-отырып, құрсауды алдына шығару; 3-бастапқы қалыпқа келу.</p> <p>Жаттығу 6 рет қайталанады.</p> <p>4. Бастапқы қалып: еденге отыру, құрсауды бүгілген қолымен көкірегіне қою.</p> <p>1-құрсау ұстаған қолымен оң аяғына иілу; 2-бастапқы қалып. Жаттығу сол жағына қайталанады.</p> <p>Жаттығу 6 рет қайталанады.</p> <p>5. Бастапқы қалып: жерге арқасымен жатып, құрсауды түзу ұстап, басынан асыра қою.</p> <p>1-2-тізені бүгіп, құрсаудың шетіне тигізу; 3-4-бастапқы қалыпқа келу.</p> <p>Жаттығу 5-6 рет</p> |  |  |  |  |  |
|--|--|-----------------------------------------------|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|--|

|    |                                         |                                                                                                  |                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                  |                                                        |                              |   |  |
|----|-----------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|------------------------------|---|--|
|    |                                         |                                                                                                  |                                                                                                                                                           | <p>қайталанады.</p> <p>6. Бастапқы қалып: құрсаудың ішінде тұру.</p> <p>Педагогтің 1-8 дейін санауы бойынша құрсаудан шығып секіру, қайтадан құрсауға секіру. Жаттығуды 3-4 рет қайталау.</p> <p>7. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшак, құрсау төменде (құрсаудың шетінен екі қолымен ұстау).</p> <p>1-құрсауды алға қою, оң аяғын ұшына артқа қою; 2-бастапқы қалып. Жаттығу сол жағына қайталанады. Жаттығу 6 рет қайталанады.</p> |                                                                                                                                                  |                                                        |                              |   |  |
| 80 | Биікке ілінген затқа секіріп қол тигізу | Балаларды 25 см биікке ілінген затқа (таспаға) жүгіріп келіп жоғары секіріп қол тигізуге үйрету; | Балалар саптан қатарға бірінің артынан бірі арақашықтықты сақтап, дене қалпын тік ұстап тұрады; қатарда жүріп келе жатып, екеуден жұптасады; жұппен жүріп | <p>Жалпы дамыту жаттығулары "Қара жорға"</p> <p>1. Бастапқы қалып: аяқ арасы сәл алшак, қол белде.</p> <p>1 - иықты алға қозғау; 2 - бастапқы қалыпқа келу; 3 - иықты артқа қозғау; 4 - бастапқы</p>                                                                                                                                                                                                                                  | <p>1) 25 см биікке ілінген затқа (таспаға) жүгіріп келіп жоғары секіріп қол тигізу;</p> <p>2) үрілген доптардың арасымен аяқтың ұшымен жүру.</p> | "Арқан тарту" қимылды ойыны. "Айгөлек" пысықтау ойыны. | Тыныс алу жаттығулары "Шар". | 1 |  |

|  |  |                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |  |  |  |  |  |
|--|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|--|
|  |  | <p>үрілген доптардың арасымен аяқтың ұшымен жүруге жаттықтыру ; ерік сапаларын қалыптастыру.</p> | <p>келе жатып, қайтадан қатарға бір-бірден тұрады және педагогтің белгі беруі бойынша шашырап жүру, жүгіру жаттығуларын орындайды; біртіндеп жүріп келе жатып жалпы дамыту жаттығуларын жасауға тұрады.</p> | <p>қалыпқа келу (6 рет қайталау)<br/> 2. Бастапқы қалып: аяқ арасы сәл алшақ, қол төменде.<br/> 1- оң аяқты алға созып, оңға қарай иіліп, қолды бүге, саусақтарды қозғау;<br/> 2 - бастапқы қалыпқа келу;<br/> 3 - сол аяқты алға созып, солға қарай иіліп, қолды бүге, саусақтарды қозғау;<br/> 4 - бастапқы қалыпқа келу (6 рет қайталау).<br/> 3. Бастапқы қалып: аяқ арасы сәл алшақ, қол төменде.<br/> 1 - сол аяқты алға созып, оң қолды жоғары көтере, сол қолды алға соза, сол қолды, оң қолға тигізу; 2 - бастапқы қалыпқа келу;<br/> 3 - оң аяқты алға созып, оң қолды жоғары көтере, сол қолды алға соза, сол қолды, оң қолға тигізу; 4 - бастапқы қалыпқа келу (6 рет қайталау).</p> |  |  |  |  |  |
|--|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|--|

|    |                             |                                                |                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                          |                                                                      |                            |   |  |
|----|-----------------------------|------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|----------------------------|---|--|
|    |                             |                                                |                                                                               | <p>4. Бастапқы қалып: аяқ арасы сәл алшақ, қол белде. 1- екі аяқты бірге ұстап, қолды 2 жаққа соза, иықты қозғау; 2 - бастапқы қалыпқа келу (6 рет қайталау).</p> <p>5. Бастапқы қалып: аяқ арасы сәл алшақ, қол төменде. 1 - аяқты айқастыра тұрып, қолды белге ұстап, иықты алға, артқа қозғау; 2 - бастапқы қалыпқа келу (6 рет қайталау).</p> <p>6. Бастапқы қалып: аяқ арасы сәл алшақ, қол белде. 1 - екі аяқты кезек көтеріп, қолды белге ұстап, орнында шоқырақтау; 2 - бастапқы қалыпқа келу (6 рет қайталау).</p> |                                                                          |                                                                      |                            |   |  |
| 81 | Жүгіріп келіп жоғары секіру | Балаларды кегльдер арасымен жүре отырып, 40 см | Педагог белгісі бойынша балалар сап болып бірінің соңынан бірі жүреді; аяқтың | Жалпы дамыту жаттығулары (кішкентай доптармен)<br>1.Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ,                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 1) кегльдер арасымен жүре отырып, 40 см қашықтықта қойылған жіптерден оң | "Торғайлардың балапандары мен мысық" қимылды ойыны.<br>"Қолмен допты | "Әтеш" тыныс алу жаттығуы. | 1 |  |

|  |  |                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                            |                          |  |  |  |
|--|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------|--|--|--|
|  |  | қашықтықта қойылған жіптерден оң және сол аяқты алмастыра отырып, жүруге үйрету; бір орында және 6-8 м қашықтыққа алға қарай жылжу арқылы секіру іскерліктерінің дамыту; өздеріне таныс дене жаттығуларын музыка әуенімен әсемде, ырғақты етіп орындау. | ұшымен, өкшемен, тізені жоғары көтеріп жүреді; Жәй қалыпқа түсіп, тез айналған музыка әуенімен жүгіреді, жүгіріп келе жатып, жәй жүріске түседі. Аяқтың ұшымен денелерін тік ұстап жүреді. Жүріп келе жатып, біртіндеп жалпы дамыту жаттығуларын жасауға тұрады. | оң қолымен допты төменде ұстау. 1-допты оң қолымен ұстап, қолдарын жанына жіберу; 2-допты жоғары көтеріп, келесі қолына салу; 3-қолдарын жанына жіберу; 4-бастапқы қалыпқа келу. Жаттығуды 6-7 рет қайталау. 2. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, оң қолымен допты төменде ұстау. 1-оң аяққа иілу; 2-3-допты оң аяққа, содан кейін сол аяққа домалату; 4-бастапқы қалыпқа келу. Жаттығуды 6 рет қайталау. 3. Бастапқы қалып: тіземен тұру, допты екі қолымен ұстау. 1-2-өкшеге отырып, денесін оң жаққа бұру және допты еденге тигізу; 3-4 - бастапқы қалыпқа келу. Жаттығуды 5-6 рет қайталау. 4. Бастапқы қалып: еденге отырып, | және сол аяқты алмастыра отырып, жүру; 2) бір орында және 6-8 м қашықтыққа алға қарай жылжу арқылы секіру. | домалату" қимылды ойыны. |  |  |  |
|--|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------|--|--|--|

|  |  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |  |  |  |  |  |  |
|--|--|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|--|--|
|  |  |  | <p>допты екі аяқтың арасына қысып ұстап, қолдарын артқа тіреу.</p> <p>1-2-аяқтарын түзу ұстап, допты түсіріп алмай, жоғары көтеру; 2-3-бастапқы қалыпқа келу. Жаттығуды 5-7 рет қайталау.</p> <p>5. Бастапқы қалып: жерге шалқасынан жатып, қолдарын түзу ұстап, допты басынан асыра қою. 1-2-қолдарын түзу ұстап, жоғары көтеріп, допты оң аяғына тигізу; 3-4-бастапқы қалыпқа келу. Осы жаттығуды сол аяқпен қайталау. Жаттығуды 5-7 рет қайталау.</p> <p>6. Бастапқы қалып: аяқтардың арасы сәл алшақ, допты оң қолға ұстау. 1-допты еденге ұрып, екі қолымен ұтып алу. Жаттығуды 8-10 рет қайталау.</p> <p>7. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ,</p> |  |  |  |  |  |  |
|--|--|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|--|--|

|    |                                        |                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                   |                                                                                            |                            |   |  |
|----|----------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|---|--|
|    |                                        |                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                | <p>допты оң қолға ұстау. Допты жоғары лақтырып, ұтып алу.</p> <p>Жаттығуды 5-6 рет қайталау.</p> <p>8. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, допты оң қолға ұстау.</p> <p>1-8 дейін санау арқылы алға жылжи отырып, екі аяғымен секіру, бұрылып, екі аяғымен қайтадан секіру. Жаттығуды 3-4 рет қайталау.</p>         |                                                                                                                                                                                                   |                                                                                            |                            |   |  |
| 82 | Жүгіріп келіп жоғары секіруді пысықтау | Балаларды кегльдер арасымен жүре отырып, 40 см қашықтықта қойылған жіптерден оң және сол аяқты алмастыра отырып, жүруге үйретуді; бір орында және 6-8 м қашықтыққа | Педагог белгісі бойынша балалар сап болып бірінің соңынан бірі жүреді; аяқтың ұшымен, өкшемен, тізені жоғары көтеріп жүреді; Жәй қалыпқа түсіп, тез айналған музыка әуенімен жүгіреді, жүгіріп келе жатып, жәй жүріске түседі. | <p>Жалпы дамыту жаттығулары (кішкентай доптармен)</p> <p>1.Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, оң қолымен допты төменде ұстау.</p> <p>1-допты оң қолымен ұстап, қолдарын жанына жіберу; 2-допты жоғары көтеріп, келесі қолына салу; 3-қолдарын жанына жіберу; 4-бастапқы қалыпқа келу.</p> <p>Жаттығуды 6-7 рет</p> | <p>1) кегльдер арасымен жүре отырып, 40 см қашықтықта қойылған жіптерден оң және сол аяқты алмастыра отырып, жүру;</p> <p>2) бір орында және 6-8 м қашықтыққа алға қарай жылжу арқылы секіру.</p> | "Торғайлардың балапандары мен мысық" қимылды ойыны. "Қолмен допты домалату" қимылды ойыны. | "Әтеш" тыныс алу жаттығуы. | 1 |  |



|  |  |                                                                                                                                                              |                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |  |  |  |  |  |
|--|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|--|
|  |  | <p>а алға қарай жылжу арқылы секіру іскерліктері н дамытуды; өздеріне таныс дене жаттығулар ын музыка әуенімен әсем де, ырғақты етіп орындауды пысықтау.</p> | <p>Аяқтың ұшымен денелерін тік ұстап жүреді. Жүріп келе жатып, біртіндеп жалпы дамыту жаттығуларын жасауға тұрады.</p> | <p>қайталау.<br/>2. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшак, оң қолымен допты төменде ұстау. 1-оң аяққа иілу; 2-3- допты оң аяққа, содан кейін сол аяққа домалату; 4- бастапқы қалыпқа келу. Жаттығуды 6 рет қайталау.<br/>3. Бастапқы қалып: тіземен тұру, допты екі қолымен ұстау. 1-2-өкшеге отырып, денесін оң жаққа бұру және допты еденге тигізу; 3-4 - бастапқы қалыпқа келу. Жаттығуды 5-6 рет қайталау.<br/>4. Бастапқы қалып: еденге отырып, допты екі аяқтың арасына қысып ұстап, қолдарын артқа тіреу. 1-2-аяқтарын түзу ұстап, допты түсіріп алмай, жоғары көтеру; 2-3- бастапқы қалыпқа келу. Жаттығуды 5-7 рет қайталау.<br/>5. Бастапқы қалып:</p> |  |  |  |  |  |
|--|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|--|

|  |  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |  |  |  |  |  |  |
|--|--|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|--|--|
|  |  |  | <p>жерге шалқасынан жатып, қолдарын түзу ұстап, допты басынан асыра қою. 1-2-қолдарын түзу ұстап, жоғары көтеріп, допты оң аяғына тигізу; 3-4-бастапқы қалыпқа келу. Осы жаттығуды сол аяқпен қайталау. Жаттығуды 5-7 рет қайталау.</p> <p>6. Бастапқы қалып: аяқтардың арасы сәл алшақ, допты оң қолға ұстау. 1-допты еденге ұрып, екі қолымен ұтып алу. Жаттығуды 8-10 рет қайталау.</p> <p>7. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, допты оң қолға ұстау. Допты жоғары лақтырып, ұтып алу. Жаттығуды 5-6 рет қайталау.</p> <p>8. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, допты оң қолға ұстау.</p> <p>1-8 дейін санау арқылы алға жылжи</p> |  |  |  |  |  |  |
|--|--|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|--|--|

|    |                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                              |                                                                 |                              |   |  |
|----|-------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|------------------------------|---|--|
|    |                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | отырып, екі аяғымен секіру, бұрылып, екі аяғымен қайтадан секіру. Жаттығуды 3-4 рет қайталау.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                              |                                                                 |                              |   |  |
| 83 | Жіп арқылы бір-біріне допты лақтыру | Балаларды жіп арқылы бір-біріне бастан асырып доп лақтыруға үйрету; бір жағы 50 см биік еңкіс тақтайдың үстімен құм салынған қапшаны көкірегіне ұстап, жоғары-төмен жүруге жаттықтыру ; заттардың арасымен жүру және жүгіру жаттығулар ын орындау дағдыларын қалыптастыру. | Педагог:<br>- Топ басшысы, баянат бер!<br>Топ басшысы:<br>- Топ! Бір қатарға сапқа тұр! (топтың сапқа тұрғызылуы)<br>- Түзел! Тік тұр! Рет-ретімен санал! (топтың 1-шіден бастап соңына дейін. Соңғы нөмірлі саптан шықпай өз нөмірін айтып, «санақ аяқталды» деп жауап береді).<br>- Түзелу ортаға! (баянат беру)<br>- Балалар, заттардың арасымен жүру және жүгіру жаттығуларын музыка әуенімен орындаймыз.<br>- Жарайсыңдар, | Жалпы дамыту жаттығулары (таяқшалармен)<br>1. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, таяқша төменде.<br>1 - таяқшаны екі қолдарымен көкірек тұсына қояды; 2 - таяқшаны жоғары көтереді; 3 - көкірек тұсына қояды ; 4 - бастапқы қалып (жаттығу 6-7 рет қайталанады).<br>2. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, құрсау төменде.<br>1 - таяқшаны жоғары көтереді; 2 - таяқшаны түзу ұстап, оң аяққа иілу; 3 - таяқшаны жоғары көтереді; 4 - бастапқы қалып (жаттығу 6-7 рет қайталанады). Осы жаттығуды сол жаққа қайталау.<br>3. Бастапқы қалып: | 1) жіп арқылы бір-біріне бастан асырып доп лақтыру; 2) бір жағы 50 см биік еңкіс тақтайдың үстімен құм салынған қапшаны көкірегіне ұстап, жоғары-төмен жүру. | "Ұшқыштар" қимылды ойыны. "Лақтыр да, қағып ал" пысықтау ойыны. | Тыныс алу жаттығулары "Шар". | 1 |  |

|  |  |  |                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |  |  |  |  |  |  |
|--|--|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|--|--|
|  |  |  | <p>балалар!<br/>         - Балалар, енді жүріп келе жатып, денелерімізді тік ұстап жүреміз, жарайсындар, жалпы дамыту жаттығуларын жасауға тұрайық!</p> | <p>дене тік, аяқ бірге, таяқшаны иыққа қою.<br/>         1 - отырып, бас пен арқаны тік ұстау; 2 - бастапқы қалып (жаттығу 6-7 рет қайталанады).<br/>         4. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, таяқша төменде.<br/>         1 - таяқшаны жоғары көтеру; 2 - таяқша ұстаған қолымен оңға (солға) иілу; 3 - таяқшаны жоғары ұстап, тіктелу; 4 - бастапқы қалып (жаттығу 6-8 рет қайталанады).<br/>         5. Бастапқы қалып: жерге ептетінен жатып, таяқшаны бүгілген қолдарымен алдына қою.<br/>         1 - 2 - таяқшаны жоғары көтеріп, артқа бүгілу; 3 - 4 - бастапқы қалып (жаттығу 5-6 рет қайталанады).<br/>         6. Бастапқы қалып: таяқшаның алдында тұрып, қолды</p> |  |  |  |  |  |  |
|--|--|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|--|--|

|    |                                                                    |                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                           |                                                                  |                                      |  |  |
|----|--------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|--------------------------------------|--|--|
|    |                                                                    |                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                      | <p>төменде ұстау.<br/>Таяқшаны айналып,<br/>оңға-солға секіру.<br/>Жаттығуды 3-4 рет<br/>қайталау.</p> <p>7. Бастапқы қалып:<br/>дене тік, аяқ алшақ,<br/>таяқша жерде.<br/>Таяқшаны аттап,<br/>оңға-солға секіру.<br/>Жаттығу 3-4 рет<br/>қайталанады.</p>                                                                                                                                                                                |                                                                                                                           |                                                                  |                                      |  |  |
| 84 | <p>Допты бір-бірінен асырып лақтыру жаттығуы</p> <p>н пысықтау</p> | <p>Балаларды гимнастикалық орындық үстімен арақашықтығы баладан екі қадам қашықтықта қойылған толтырылған доптардан аттап жүруге үйрету;</p> <p>воланды ракеткамен белгілі бір жаққа бағыттай отырып, қағып лақтыру;</p> | <p>Педагог белгісі бойынша балалар сап түзеп бірінің соңынан бірі жүреді.</p> <p>Педагогтің белгі беруі бойынша шашырап жүреді. Баяу қарқында шеңбер бойымен жүгіреді. Жай қалыпқа түсіп, дем алады.</p> <p>Біртіндеп жүріп келе жатып жалпы дамыту жаттығуларын жасауға тұрады.</p> | <p>Жалпы дамыту жаттығулары (кішкентай доптармен)</p> <p>1.Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, оң қолымен допты төменде ұстау.</p> <p>1-допты оң қолымен ұстап, қолдарын жанына жіберу; 2-допты жоғары көтеріп, келесі қолына салу; 3-қолдарын жанына жіберу; 4-бастапқы қалыпқа келу.</p> <p>Жаттығуды 6-7 рет қайталау.</p> <p>2. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, оң қолымен допты төменде ұстау.</p> <p>1-оң аяққа иілу; 2-3-</p> | <p>Гимнастикалық орындық үстімен арақашықтығы баладан екі қадам қашықтықта қойылған толтырылған доптардан аттап жүру.</p> | <p>"Тауық пен қора" қимылды ойыны.</p> <p>"Бадминтон" ойыны.</p> | <p>"Көбелек" тыныс алу жаттығуы.</p> |  |  |

|  |  |                            |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |  |  |  |  |  |  |
|--|--|----------------------------|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|--|--|
|  |  | педагогпен жұптасып ойнау. |  | <p>допты оң аяққа, содан кейін сол аяққа домалату; 4-бастапқы қалыпқа келу. Жаттығуды 6 рет қайталау.</p> <p>3. Бастапқы қалып: тіземен тұру, допты екі қолымен ұстау. 1-2-өкшеге отырып, денесін оң жаққа бұру және допты еденге тигізу; 3-4 - бастапқы қалыпқа келу. Жаттығуды 5-6 рет қайталау.</p> <p>4. Бастапқы қалып: еденге отырып, допты екі аяқтың арасына қысып ұстап, қолдарын артқа тіреу. 1-2-аяқтарын түзу ұстап, допты түсіріп алмай, жоғары көтеру; 2-3-бастапқы қалыпқа келу. Жаттығуды 5-7 рет қайталау.</p> <p>5. Бастапқы қалып: жерге шалқасынан жатып, қолдарын түзу ұстап, допты басынан асыра қою. 1-2-қолдарын түзу ұстап, жоғары</p> |  |  |  |  |  |  |
|--|--|----------------------------|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|--|--|

|  |  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |  |  |  |  |  |  |
|--|--|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|--|--|
|  |  |  | <p>көтеріп, допты оң аяғына тигізу; 3-4-бастапқы қалыпқа келу. Осы жаттығуды сол аяқпен қайталау. Жаттығуды 5-7 рет қайталау.</p> <p>6. Бастапқы қалып: аяқтардың арасы сәл алшақ, допты оң қолға ұстау. 1-допты еденге ұрып, екі қолымен ұтып алу. Жаттығуды 8-10 рет қайталау.</p> <p>7. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, допты оң қолға ұстау. Допты жоғары лақтырып, ұтып алу. Жаттығуды 5-6 рет қайталау.</p> <p>8. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, допты оң қолға ұстау.</p> <p>1-8 дейін санау арқылы алға жылжи отырып, екі аяғымен секіру, бұрылып, екі аяғымен қайтадан секіру. Жаттығуды 3-4 рет қайталау.</p> |  |  |  |  |  |  |
|--|--|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|--|--|

|    |                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                 |                                                  |                              |   |  |
|----|-----------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------|------------------------------|---|--|
| 85 | Допты бір-бірінен асырып лақтыру жаттығуын пысықтау | Балаларды арақашықтығы 40 см құрсаудан келесі құрсауға бір аяқтап секіруге үйрету; гимнастикалық орындық үстімен арақашықтығы баладан екі қадам қашықтықта қойылған толтырылған доптардан аттап жүру іскерліктерінің жетілдіру; балаларда сап түзеуден төрт қатармен қайта тұру; оңға, солға бұрылу дағдыларын дамыту. | Педагог белгісі бойынша балалар сап болып бірінің соңынан бірі жүреді; аяқтың ұшымен, өкшемен, тізені жоғары көтеріп жүреді; жүгіреді. Жәй қалыпқа түсіп, тез ойналған музыка әуенімен жүгіреді, жүгіріп келе жатып, жәй жүріске түседі. Аяқтың ұшымен денелерін тік ұстап жүреді. Жүріп келе жатып, біртіндеп жалпы дамыту жаттығуларын жасауға тұрады. | Жалпы дамыту жаттығулары (таяқшалармен)<br>1. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, таяқша төменде.<br>1 - таяқшаны екі қолдарымен көкірек тұсына қояды; 2 - таяқшаны жоғары көтереді; 3 - көкірек тұсына қояды; 4 - бастапқы қалып (жаттығу 6-7 рет қайталанады).<br>2. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, құрсау төменде.<br>1 - таяқшаны жоғары көтереді; 2 - таяқшаны түзу ұстап, оң аяққа иілу; 3 - таяқшаны жоғары көтереді; 4 - бастапқы қалып (жаттығу 6-7 рет қайталанады). Осы жаттығуды сол жаққа қайталау.<br>3. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ бірге, таяқшаны иыққа қою.<br>1 - отырып, бас пен арқаны тік ұстау; 2 - бастапқы қалып | 1) арақашықтығы 40 см құрсаудан келесі құрсауға бір аяқтап секіру;<br>2) гимнастикалық орындық үстімен арақашықтығы баладан екі қадам қашықтықта қойылған доптардан аттап жүру. | "Заттар арасымен" қимылды ойыны "Городки" ойыны. | "Бақбақ" тыныс алу жаттығуы. | 1 |  |
|----|-----------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------|------------------------------|---|--|



|  |  |  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|--|
|  |  |  |  | <p>(жаттығу 6-7 рет қайталанады).</p> <p>4. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, таяқша төменде.</p> <p>1 - таяқшаны жоғары көтеру; 2 - таяқша ұстаған қолымен оңға (солға) иілу; 3 - таяқшаны жоғары ұстап, тіктелу; 4 - бастапқы қалып (жаттығу 6-8 рет қайталанады).</p> <p>5. Бастапқы қалып: жерге ептетінен жатып, таяқшаны бүгілген қолдарымен алдына қою.</p> <p>1 - 2 - таяқшаны жоғары көтеріп, артқа бүгілу; 3 - 4 - бастапқы қалып (жаттығу 5-6 рет қайталанады).</p> <p>6. Бастапқы қалып: таяқшаның алдында тұрып, қолды төменде ұстау. Таяқшаны айналып, оңға-солға секіру. Жаттығуды 3-4 рет қайталау.</p> <p>7. Бастапқы қалып:</p> |  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|--|

|    |                                            |                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                       |                                                                      |                                                                  |   |  |
|----|--------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|---|--|
|    |                                            |                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | дене тік, аяқ алшақ, таяқша жерде. Таяқшаны аттап, оңға-солға секіру. Жаттығу 3-4 рет қайталанады.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                       |                                                                      |                                                                  |   |  |
| 86 | Гимнастикалық бөрене үстінде жаттығу жасау | Балаларды гимнастикалық бөрене үстінде тепе-теңдік сақтай отырып жаттығу жасауға үйрету; қатарда бір-біріне қарама-қарсы тұрып, құрсауды домалатуға жаттықтыру; заттардың арасымен жүру және жүгіру жаттығуларын орындауға дағдыландыру. | Педагог:<br>- Топ басшысы, баянат бер!<br>Топ басшысы:<br>- Топ! Бір қатарға сапқа тұр! (топтың сапқа тұрғызылуы)<br>- Түзел! Тік тұр! Рет-ретімен санал! (топтың 1-шіден бастап соңына дейін. Соңғы нөмірлі саптан шықпай өз нөмірін айтып, «санақ аяқталды» деп жауап береді).<br>- Түзелу ортаға! (баянат беру)<br>- Балалар, заттардың арасымен жүру және жүгіру жаттығуларын музыка әуенімен орындаймыз.<br>- Жарайсыңдар, | Жалпы дамыту жаттығулары (таяқшалармен)<br>1. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, таяқша төменде. 1 - таяқшаны екі қолдарымен көкірек тұсына қояды; 2 - таяқшаны жоғары көтереді; 3 - көкірек тұсына қояды; 4 - бастапқы қалып (жаттығу 6-7 рет қайталанады).<br>2. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, құрсау төменде. 1 - таяқшаны жоғары көтереді; 2 - таяқшаны түзу ұстап, оң аяққа иілу; 3 - таяқшаны жоғары көтереді; 4 - бастапқы қалып (жаттығу 6-7 рет қайталанады). Осы жаттығуды сол жаққа қайталау.<br>3. Бастапқы қалып: | 1) гимнастикалық бөрене үстінде тепе-теңдік сақтай отырып жаттығу жасау; 2) қатарда бір-біріне қарама-қарсы тұрып, құрсауды домалату. | "Аяғымызбен жер тебеміз" қимылды ойыны. "Құрсау қуу" пысықтау ойыны. | Тыныс алу жаттығулары "Сыбызғы". "Денсаулықты нығайтамыз" ойыны. | 1 |  |

|  |  |  |                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |  |  |  |  |  |  |
|--|--|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|--|--|
|  |  |  | <p>балалар!<br/> - Балалар, енді жүріп келе жатып, денелерімізді тік ұстап жүреміз, жарайсындар, жалпы дамыту жаттығуларын жасауға тұрайық!</p> | <p>дене тік, аяқ бірге, таяқшаны иыққа қою.<br/> 1 - отырып, бас пен арқаны тік ұстау; 2 - бастапқы қалып (жаттығу 6-7 рет қайталанады).<br/> 4. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, таяқша төменде.<br/> 1 - таяқшаны жоғары көтеру; 2 - таяқша ұстаған қолымен оңға (солға) иілу; 3 - таяқшаны жоғары ұстап, тіктелу; 4 - бастапқы қалып (жаттығу 6-8 рет қайталанады).<br/> 5. Бастапқы қалып: жерге ептетінен жатып, таяқшаны бүгілген қолдарымен алдына қою.<br/> 1 - 2 - таяқшаны жоғары көтеріп, артқа бүгілу; 3 - 4 - бастапқы қалып (жаттығу 5-6 рет қайталанады).<br/> 6. Бастапқы қалып: таяқшаның алдында тұрып, қолды</p> |  |  |  |  |  |  |
|--|--|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|--|--|

|    |                         |                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                            |                                                                   |                                       |   |  |
|----|-------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|---------------------------------------|---|--|
|    |                         |                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | <p>төменде ұстау.<br/>Таяқшаны айналып,<br/>оңға-солға секіру.<br/>Жаттығуды 3-4 рет<br/>қайталау.<br/>7. Бастапқы қалып:<br/>дене тік, аяқ алшақ,<br/>таяқша жерде.<br/>Таяқшаны аттап,<br/>оңға-солға секіру.<br/>Жаттығу 3-4 рет<br/>қайталанады.</p>                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                            |                                                                   |                                       |   |  |
| 87 | Тепе-теңдікті сақтаймыз | <p>Балаларды допты бір қолымен жоғары лақтырып, бір қолымен қағып алуға үйрету; балаларда арақашықтығы 40 см құрсаудан келесі құрсауға бір аяқтап секіру; сап түзеуден төрт қатармен қайта тұру; воланды ракеткамен белгілі бір жакқа</p> | <p>Педагог белгісі бойынша балалар сап болып бірінің соңынан бірі жүреді; аяқтың ұшымен, өкшемен, тізені жоғары көтеріп жүреді; жүгіреді. Жәй қалыпқа түсіп, тез ойналған музыка әуенімен жүгіреді, жүгіріп келе жатып, жәй жүріске түседі. Аяқтың ұшымен денелерін тік ұстап жүреді. Жүріп келе жатып, біртіндеп жалпы</p> | <p>Жалпы дамыту жаттығулары (таяқшалармен)<br/>1. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, таяқша төменде.<br/>1 - таяқшаны екі қолдарымен көкірек тұсына қояды; 2 - таяқшаны жоғары көтереді; 3 - көкірек тұсына қояды ; 4 - бастапқы қалып (жаттығу 6-7 рет қайталанады).<br/>2. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, құрсау төменде.<br/>1 - таяқшаны жоғары көтереді; 2 - таяқшаны түзу ұстап, оң аяққа иілу; 3 - таяқшаны жоғары көтереді; 4 -</p> | <p>1) допты бір қолымен жоғары лақтырып, бір қолымен қағып алу;<br/>2) арақашықтығы 40 см құрсаудан келесі құрсауға бір аяқтап секіру.</p> | <p>"Бадминтон" ойыны.<br/>"Әртүрлі қимыл жаса" қимылды ойыны.</p> | <p>"Қауырсын" тыныс алу жаттығуы.</p> | 1 |  |

|  |  |                                                   |                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |  |  |  |  |  |
|--|--|---------------------------------------------------|-------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|--|
|  |  | бағыттай отырып, қағып лақтыру дағдыларын дамыту. | дамыту жаттығуларын жасауға тұрады. | <p>бастапқы қалып (жаттығу 6-7 рет қайталанады). Осы жаттығуды сол жаққа қайталау.</p> <p>3. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ бірге, таяқшаны иыққа қою.</p> <p>1 - отырып, бас пен арқаны тік ұстау; 2 - бастапқы қалып (жаттығу 6-7 рет қайталанады).</p> <p>4. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, таяқша төменде.</p> <p>1 - таяқшаны жоғары көтеру; 2 - таяқша ұстаған қолымен оңға (солға) иілу; 3 - таяқшаны жоғары ұстап, тіктелу; 4 - бастапқы қалып (жаттығу 6-8 рет қайталанады).</p> <p>5. Бастапқы қалып: жерге ептетінен жатып, таяқшаны бүгілген қолдарымен алдына қою.</p> <p>1 - 2 - таяқшаны жоғары көтеріп, артқа бүгілу; 3 - 4 -</p> |  |  |  |  |  |
|--|--|---------------------------------------------------|-------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|--|

|    |                           |                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                               |                                                        |                                |   |  |
|----|---------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|--------------------------------|---|--|
|    |                           |                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                          | <p>бастапқы қалып (жаттығу 5-6 рет қайталанады).</p> <p>6. Бастапқы қалып: таяқшаның алдында тұрып, қолды төменде ұстау. Таяқшаны айналып, оңға-солға секіру. Жаттығуды 3-4 рет қайталау.</p> <p>7. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, таяқша жерде. Таяқшаны аттап, оңға-солға секіру. Жаттығу 3-4 рет қайталанады.</p>                |                                                                                                                                               |                                                        |                                |   |  |
| 88 | "Тепе-теңдікті сақтаймыз" | Балаларды допты бір қолымен жоғары лақтырып, бір қолымен қағып алуға үйретуді; балаларда арақашықтығы 40 см құрсаудан келесі құрсауға бір аяқтап секіру; сап түзеуден төрт | Педагог белгісі бойынша балалар сап болып бірінің соңынан бірі жүреді; аяқтың ұшымен, өкшемен, тізені жоғары көтеріп жүреді; жүгіреді. Жәй қалыпқа түсіп, тез ойналған музыка әуенімен жүгіреді, жүгіріп келе жатып, жәй жүріске түседі. | <p>Жалпы дамыту жаттығулары (таяқшалармен)</p> <p>1. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, таяқша төменде. 1 - таяқшаны екі қолдарымен көкірек тұсына қояды; 2 - таяқшаны жоғары көтереді; 3 - көкірек тұсына қояды ; 4 - бастапқы қалып (жаттығу 6-7 рет қайталанады).</p> <p>2. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, құрсау төменде.</p> | <p>1) допты бір қолымен жоғары лақтырып, бір қолымен қағып алу;</p> <p>2) арақашықтығы 40 см құрсаудан келесі құрсауға бір аяқтап секіру.</p> | "Бадминтон" ойыны. "Өртүрлі қимыл жаса" қимылды ойыны. | "Қауырсын" тыныс алу жаттығуы. | 1 |  |

|  |  |                                                                                                                          |                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |  |  |  |  |  |
|--|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|--|
|  |  | қатармен қайта тұруды; воланды ракеткамен белгілі бір жаққа бағыттай отырып, қағып лақтыру дағдыларын дамытуды пысықтау. | Аяқтың ұшымен денелерін тік ұстап жүреді. Жүріп келе жатып, біртіндеп жалпы дамыту жаттығуларын жасауға тұрады. | <p>1 - таяқшаны жоғары көтереді; 2 - таяқшаны түзу ұстап, оң аяққа иілу; 3 - таяқшаны жоғары көтереді; 4 - бастапқы қалып (жаттығу 6-7 рет қайталанады). Осы жаттығуды сол жаққа қайталау.</p> <p>3. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ бірге, таяқшаны иыққа қою.</p> <p>1 - отырып, бас пен арқаны тік ұстау; 2 - бастапқы қалып (жаттығу 6-7 рет қайталанады).</p> <p>4. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, таяқша төменде.</p> <p>1 - таяқшаны жоғары көтеру; 2 - таяқша ұстаған қолымен оңға (солға) иілу; 3 - таяқшаны жоғары ұстап, тіктелу; 4 - бастапқы қалып (жаттығу 6-8 рет қайталанады).</p> <p>5. Бастапқы қалып: жерге ептетінен жатып, таяқшаны</p> |  |  |  |  |  |
|--|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|--|

|    |                                                             |                                                                                                             |                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                            |                                                                   |                                  |   |  |
|----|-------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|----------------------------------|---|--|
|    |                                                             |                                                                                                             |                                                                                                                                                                   | <p>бүгілген қолдарымен алдына қою.</p> <p>1 - 2 - таяқшаны жоғары көтеріп, артқа бүгілу; 3 - 4 - бастапқы қалып (жаттығу 5-6 рет қайталанады).</p> <p>6. Бастапқы қалып: таяқшаның алдында тұрып, қолды төменде ұстау. Таяқшаны айналып, оңға-солға секіру. Жаттығуды 3-4 рет қайталау.</p> <p>7. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, таяқша жерде. Таяқшаны аттап, оңға-солға секіру. Жаттығу 3-4 рет қайталанады.</p> |                                                                                                                                            |                                                                   |                                  |   |  |
| 89 | "Қолды алға-артқа сермеп, құм толтырылған қапшықты лақтыру" | Балаларды қолды алға-артқа сермей отырып, құм толтырылған қапшықты нысананың ортасына лақтыруға үйрету; бір | Педагог:<br>- Топ басшысы, баянат бер!<br>Топ басшысы:<br>- Топ! Бір қатарға сапқа тұр! (топтың сапқа тұрғызылуы)<br>- Түзел! Тік тұр! Рет-ретімен санал! (топтың | Жалпы дамыту жаттығулары (құрсаумен)<br>1. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, құрсау төменде (құрсаудың шетінен екі қолымен ұстау).<br>1 - құрсауды екі қолдарымен алдына қояды; 2 - құрсауды жоғары көтереді; 3 -                                                                                                                                                                                                     | 1) қолды алға-артқа сермей отырып, құм толтырылған қапшықты нысананың ортасына лақтыру;<br>2) қолын басына қойып, гимнастикалық орындықтың | "Мысық пен тышқан" қимылды ойыны.<br>"Қап тасиық" пысықтау ойыны. | Тыныс алу жаттығулары "Бұлттар". | 1 |  |



|  |  |                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                    |  |  |  |  |  |
|--|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------|--|--|--|--|--|
|  |  | <p>орында тұрып және қозғалыс барысында сапқа тұру түрлерін, сапта түзу жүру түрлерін орындауға дағдыландыру; қолын басына қойып, гимнастикалық орындықтың үстінде аяқтың ұшымен жүруге жаттықтыру.</p> | <p>1-шіден бастап соңына дейін. Соңғы нөмірлі саптан шықпай өз нөмірін айтып, «санақ аяқталды» деп жауап береді).<br/>         - Түзелу ортаға! (баянат беру)<br/>         - Балалар, бір орында тұрып және қозғалыс барысында сапқа тұру түрлерін, сапта түзу жүру түрлерін музыка әуенімен және сөзін тыңдап, орындаймыз.<br/>         - Жарайсыңдар, балалар!<br/>         - Балалар, енді жүріп келе жатып, денелерімізді тік ұстап жүреміз, жарайсыңдар, жалпы дамыту жаттығуларын жасауға тұрайық!</p> | <p>құрсауды алдына қояды ; 4 - бастапқы қалып (жаттығу 6 рет қайталанады).<br/>         2. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, құрсау төменде.<br/>         1 - құрсауды жоғары көтереді; 2 - қолды түзу ұстап, оңға иілу; 3 - құрсауды жоғары көтереді; 4 - 4 - бастапқы қалып (жаттығу 6 рет қайталанады).<br/>         3. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ бірге, құрсауды бүгілген қолымен көкірегіне қою.<br/>         1 - 2 - отырып, құрсауды алдына шығару; 3 - бастапқы қалыпқа келу (жаттығу 6 рет қайталанады).<br/>         4. Бастапқы қалып: еденге отыру, құрсауды бүгілген қолымен көкірегіне қою.<br/>         1 - құрсау ұстаған қолымен оң аяғына иілу; 2 - бастапқы қалып (жаттығу сол</p> | <p>үстінде аяқтың ұшымен жүру.</p> |  |  |  |  |  |
|--|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------|--|--|--|--|--|

|    |       |           |                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |    |               |              |   |  |
|----|-------|-----------|-----------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|---------------|--------------|---|--|
|    |       |           |                 | <p>жағына қайталанады және 6 рет қайталанады).</p> <p>5. Бастапқы қалып: жерге арқасымен жатып, құрсауды түзу ұстап, басынан асыра қою.</p> <p>1 - 2 - тізені бүгіп, құрсаудың шетіне тигізу; 3 - 4 - бастапқы қалыпқа келу (жаттығу 6 рет қайталанады).</p> <p>6. Бастапқы қалып: құрсаудың ішінде тұру.</p> <p>Педагогтің 1-8 дейін санауы бойынша құрсаудан шығып секіру, қайтадан құрсауға секіру (жаттығу 3-4 рет қайталанады).</p> <p>7. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, құрсау төменде (құрсаудың шетінен екі қолымен ұстау).</p> <p>1 - құрсауды алға қою, оң аяғын ұшына артқа қою; 2 - бастапқы қалып (жаттығу 6 рет қайталанады).</p> |    |               |              |   |  |
| 90 | Тепе- | Балаларды | Педагог белгісі | Жалпы дамыту                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 1) | "Допты бер де | "Өтеш" тыныс | 1 |  |

|  |                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                             |                                                            |               |  |  |
|--|---------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|---------------|--|--|
|  | теңдікті сақтап, құм толтырылған қапшықты лақтыру | арақашықтығы 40 см құрсаудан келесі құрсауға қос аяқтап секіру; кегльдер арасымен жүре отырып, 40 см қашықтықта қойылған жіптерден оң және сол аяқты алмастыра отырып жүруге үйрету; допты бір қолымен жоғары лақтырып, бір қолымен қағып алу іскерліктері н дамытуды жалғастыру. | бойынша балалар сап болып бірінің соңынан бірі жүреді; аяқтың ұшымен, өкшемен, тізені жоғары көтеріп жүреді; жүгіреді. Жәй қалыпқа түсіп, тез ойналған музыка әуенімен жүгіреді, жүгіріп келе жатып, жәй жүріске түседі. Аяқтың ұшымен денелерін тік ұстап жүреді. Жүріп келе жатып, біртіндеп жалпы дамыту жаттығуларын жасауға тұрады. | жаттығулары (құрсаумен)<br>1. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, құрсау төменде (құрсаудың шетінен екі қолымен ұстау). 1 - құрсауды екі қолдарымен алдына қояды; 2 - құрсауды жоғары көтереді; 3 - құрсауды алдына қояды ; 4 - бастапқы қалып (жаттығу 6 рет қайталанады).<br>2. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, құрсау төменде. 1 - құрсауды жоғары көтереді; 2 - қолды түзу ұстап, оңға иілу; 3 - құрсауды жоғары көтереді; 4 - 4 - бастапқы қалып (жаттығу 6 рет қайталанады).<br>3. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ бірге, құрсауды бүгілген қолымен көкірегіне қою. 1 - 2 - отырып, құрсауды алдына шығару; 3 - бастапқы қалыпқа | арақашықтығы 40 см құрсаудан келесі құрсауға қос аяқтап секіру; 2) кегльдер арасымен жүре отырып, 40 см қашықтықта қойылған жіптерден оң және сол аяқты алмастыра отырып жүру; 3) допты бір қолымен жоғары лақтырып, бір қолымен қағып алу. | тұр" қимылды ойыны. "Орнымызға тез жылдам!" қимылды ойыны. | алу жаттығуы. |  |  |
|--|---------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|---------------|--|--|

|  |  |  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|--|
|  |  |  |  | <p>келу (жаттығу 6 рет қайталанады).</p> <p>4. Бастапқы қалып: еденге отыру, құрсауды бүгілген қолымен көкірегіне қою.</p> <p>1 - құрсау ұстаған қолымен оң аяғына иілу; 2 - бастапқы қалып (жаттығу сол жағына қайталанады және 6 рет қайталанады).</p> <p>5. Бастапқы қалып: жерге арқасымен жатып, құрсауды түзу ұстап, басынан асыра қою.</p> <p>1 - 2 - тізені бүгіп, құрсаудың шетіне тигізу; 3 - 4 - бастапқы қалыпқа келу (жаттығу 6 рет қайталанады).</p> <p>6. Бастапқы қалып: құрсаудың ішінде тұру.</p> <p>Педагогтің 1-8 дейін санауы бойынша құрсаудан шығып секіру, қайтадан құрсауға секіру (жаттығу 3-4 рет қайталанады).</p> <p>7. Бастапқы қалып:</p> |  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|--|

|    |                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                             |                            |   |  |
|----|-------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|----------------------------|---|--|
|    |                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | дене тік, аяқ алшақ, құрсау төменде (құрсаудың шетінен екі қолымен ұстау).<br>1 - құрсауды алға қою, оң аяғын ұшына артқа қою; 2 - бастапқы қалып (жаттығу 6 рет қайталанады).                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                             |                            |   |  |
| 91 | Тепе-теңдікті сақтап, құм толтырылған қапшықты лақтыруды пысықтау | Балаларды арақашықтығы 40 см құрсаудан келесі құрсауға қос аяқтап секіру; кегльдер арасымен жүре отырып, 40 см қашықтықта қойылған жіптерден оң және сол аяқты алмастыра отырып жүруге үйрету; допты бір қолымен жоғары лақтырып, | Педагог белгісі бойынша балалар сап болып бірінің соңынан бірі жүреді; аяқтың ұшымен, өкшемен, тізені жоғары көтеріп жүреді; жүгіреді. Жәй қалыпқа түсіп, тез ойналған музыка әуенімен жүгіреді, жүгіріп келе жатып, жәй жүріске түседі. Аяқтың ұшымен денелерін тік ұстап жүреді. Жүріп келе жатып, біртіндеп жалпы дамыту жаттығуларын | Жалпы дамыту жаттығулары (құрсаумен)<br>1. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, құрсау төменде (құрсаудың шетінен екі қолымен ұстау).<br>1 - құрсауды екі қолдарымен алдына қояды; 2 - құрсауды жоғары көтереді; 3 - құрсауды алдына қояды; 4 - бастапқы қалып (жаттығу 6 рет қайталанады).<br>2. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, құрсау төменде.<br>1 - құрсауды жоғары көтереді; 2 - қолды түзу ұстап, оңға иілу; 3 - құрсауды жоғары көтереді; 4 - бастапқы қалып | 1) арақашықтығы 40 см құрсаудан келесі құрсауға қос аяқтап секіру;<br>2) кегльдер арасымен жүре отырып, 40 см қашықтықта қойылған жіптерден оң және сол аяқты алмастыра отырып жүру;<br>3) допты бір қолымен жоғары лақтырып, бір қолымен қағып алу. | "Допты бер де тұр" қимылды ойыны.<br>"Орнымызға тез жылдам!" қимылды ойыны. | "Өтеш" тыныс алу жаттығуы. | 1 |  |

|  |  |                                                                             |                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |  |  |  |  |  |
|--|--|-----------------------------------------------------------------------------|------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|--|
|  |  | <p>бір қолымен қағып алу іскерліктері н дамытуды жалғастыруды пысықтау.</p> | <p>жасауға тұрады.</p> | <p>(жаттығу 6 рет қайталанады).<br/> 3. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ бірге, құрсауды бүгілген қолымен көкірегіне қою.<br/> 1 - 2 - отырып, құрсауды алдына шығару; 3 - бастапқы қалыпқа келу (жаттығу 6 рет қайталанады).<br/> 4. Бастапқы қалып: еденге отыру, құрсауды бүгілген қолымен көкірегіне қою.<br/> 1 - құрсау ұстаған қолымен оң аяғына иілу; 2 - бастапқы қалып (жаттығу сол жағына қайталанады және 6 рет қайталанады).<br/> 5. Бастапқы қалып: жерге арқасымен жатып, құрсауды түзу ұстап, басынан асыра қою.<br/> 1 - 2 - тізені бүгіп, құрсаудың шетіне тигізу; 3 - 4 - бастапқы қалыпқа келу (жаттығу 6 рет қайталанады).</p> |  |  |  |  |  |
|--|--|-----------------------------------------------------------------------------|------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|--|

|    |                                                      |                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                            |                                                                         |                               |   |  |
|----|------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|---|--|
|    |                                                      |                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                            | <p>6. Бастапқы қалып: құрсаудың ішінде тұру.<br/>Педагогтің 1-8 дейін санауы бойынша құрсаудан шығып секіру, қайтадан құрсауға секіру (жаттығу 3-4 рет қайталанады).</p> <p>7. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшак, құрсау төменде (құрсаудың шетінен екі қолымен ұстау).<br/>1 - құрсауды алға қою, оң аяғын ұшына артқа қою; 2 - бастапқы қалып (жаттығу 6 рет қайталанады).</p> |                                                                                                                                                                                            |                                                                         |                               |   |  |
| 92 | Құм толтырылған қапшықты лақтыру жаттығуы н пысықтау | Балаларды белгіленген жерге дейін жылдамдыққа (ұзындығы 20 м) жүгіруге үйрету; арақашықтығы 40 см құрсаудан келесі құрсауға қос аяқтап | Балалар музыка әуенімен сапта бір-бірлеп жүреді. Бірінің артынан бірі сап түзеп жүреді. Сап түзеп жүргенде қолды жан-жаққа созып тік тұрады. Педагогтің белгі беруі бойынша аяқтың ұшымен, өкшемен, заттар | Жалпы дамыту жаттығулары (секіртпемен)<br>1.Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшак, секіртпені екі бүктеп төменде ұстау.<br>1 - оң аяқты ұшына қойып, секіртпені жоғары көтеру; 2 - бастапқы қалыпқа келу. Жаттығуды сол аяқпен қайталау. Жаттығу 6                                                                                                                                   | 1) белгіленген жерге дейін жылдамдыққа (ұзындығы 20 м) жүгіру;<br>2) арақашықтығы 40 см құрсаудан келесі құрсауға қос аяқтап секіру;<br>3) кегльдер арасымен жүре отырып, 40 см қашықтықта | "Орнымызға тез жылдам!" қимылды ойыны.<br>"Доға астынан" қимылды ойыны. | "Көбелек" тыныс алу жаттығуы. | 1 |  |

|  |  |                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                    |  |  |  |  |
|--|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|
|  |  | <p>секіру; кегльдер арасымен жүре отырып, 40 см қашықтықта қойылған жіптерден оң және сол аяқты алмастыра отырып жүру дағдыларын дамыту.</p> | <p>арасымен жүреді. Тез ойналған музыка әуенімен жүгіреді, жүгіріп келе жатып, жәй жүріске түседі, денелерін тік ұстап жүреді. Біртіндеп жүріп келе жатып жалпы дамыту жаттығуларын жасауға тұрады.</p> | <p>рет қайталанады.<br/>2. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, секіртпені төменде ұстау.<br/>1 - секіртпені жоғары ұстау; 2 - оңға бұрылу; 3 - тіктелу; 4 - бастапқы қалыпқа келу. Осы жаттығуды сол жаққа қайталау. Жаттығу 6 рет қайталанады.<br/>3. Бастапқы қалып: аяқты алшақ ұстап, отыру, секіртпені жоғары ұстау.<br/>1-2 - еңкейіп, секіртпені аяқтың ұшына қою; 3 - 4 - бастапқы қалыпқа келу. Жаттығу 6-7 рет қайталанады.<br/>4. Бастапқы қалып: тіземен отырып, секіртпені төменде ұстау.<br/>1 - 2 - оң жамбасқа отыру, секіртпені алдына шығару; 3 - 4 - бастапқы қалып. Жаттығуды сол жақ жамбасқа қайталау. Жаттығу 5-6 рет</p> | <p>қойылған жіптерден оң және сол аяқты алмастыра отырып жүру.</p> |  |  |  |  |
|--|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|



|    |           |           |          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |            |                |           |   |  |
|----|-----------|-----------|----------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|----------------|-----------|---|--|
|    |           |           |          | <p>қайталанады.</p> <p>5. Бастапқы қалып: жерге етпетінен жатып, бүгілген қолымен секіртпені ұстап, алдына қою. 1-2 - бүгіліп, қолдарын алдына-жоғары созу; 3-4 - бастапқы қалыпқа келу. Жаттығу 6 рет қайталанады.</p> <p>6. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, қол төменде, секіртпе жерде. Секіртпемен айналып секіру. Жаттығуды 8-10 рет қайталау.</p> <p>7. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, секіртпе төменде (секіртпенің екі жағынан екі қолымен ұстау). 1 - секіртпені алға қою, оң аяғын ұшына артқа қою; 2 - бастапқы қалып. Жаттығу сол жағына қайталанады. Жаттығу 6 рет қайталанады.</p> |            |                |           |   |  |
| 93 | Бір аяқты | Балаларды | Педагог: | Жалпы дамыту                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 1) бірнеше | "Торғайлар мен | Тыныс алу | 1 |  |

|  |                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                     |                                               |                          |  |  |
|--|------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|--------------------------|--|--|
|  | серпу арқылы орындыққа қарғып шығу | бірнеше қадам аттап барып бір аяқты серпу арқылы орындыққа қарғып шығуға үйрету; бір орында тұрып және қозғалыс барысында сапқа тұру түрлерін, сапта түзу жүру түрлерін орындауға жаттықтыру; қысқа секіртпелермен бір орында тұрып және 12 м қашықтыққа жылжи отырып, секіру жаттығуларын жасауға дағдыландыру. | - Топ басшысы, баянат бер!<br>Топ басшысы:<br>- Топ! Бір қатарға сапқа тұр! (топтың сапқа тұрғызылуы)<br>- Түзел! Тік тұр! Рет-ретімен санал! (топтың 1-шіден бастап соңына дейін. Соңғы нөмірлі саптан шықпай өз нөмірін айтып, «санақ аяқталды» деп жауап береді).<br>- Түзелу ортаға! (баянат беру)<br>- Балалар, бір орында тұрып және қозғалыс барысында сапқа тұру түрлерін, сапта түзу жүру түрлерін музыка әуенімен және сөзін тыңдап, орындаймыз.<br>- Жарайсыңдар, балалар!<br>- Балалар, енді жүріп келе | жаттығулары (құрсаумен)<br>1. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, құрсау төменде (құрсаудың шетінен екі қолымен ұстау).<br>1 - құрсауды екі қолдарымен алдына қояды; 2 - құрсауды жоғары көтереді; 3 - құрсауды алдына қояды; 4 - бастапқы қалып (жаттығу 6 рет қайталанады).<br>2. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, құрсау төменде.<br>1 - құрсауды жоғары көтереді; 2 - қолды түзу ұстап, оңға иілу; 3 - құрсауды жоғары көтереді; 4 - 4 - бастапқы қалып (жаттығу 6 рет қайталанады).<br>3. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ бірге, құрсауды бүгілген қолымен көкірегіне қою.<br>1 - 2 - отырып, құрсауды алдына шығару; 3 - бастапқы қалыпқа | қадам аттап барып бір аяқты серпу арқылы орындыққа қарғып шығу; 2) қысқа секіртпелермен бір орында тұрып және 12 м қашықтыққа жылжи отырып, секіру. | мысық" қимылды ойыны. "Жарыс" пысықтау ойыны. | жаттығулары "Жеделсаты". |  |  |
|--|------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|--------------------------|--|--|

|  |  |  |                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |  |  |  |  |  |
|--|--|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|--|
|  |  |  | <p>жатып, денелерімізді тік ұстап жүреміз, жарайсындар, жалпы дамыту жаттығуларын жасауға тұрайық!</p> | <p>келу (жаттығу 6 рет қайталанады).</p> <p>4. Бастапқы қалып: еденге отыру, құрсауды бүгілген қолымен көкірегіне қою.</p> <p>1 - құрсау ұстаған қолымен оң аяғына иілу; 2 - бастапқы қалып (жаттығу сол жағына қайталанады және 6 рет қайталанады).</p> <p>5. Бастапқы қалып: жерге арқасымен жатып, құрсауды түзу ұстап, басынан асыра қою.</p> <p>1 - 2 - тізені бүгіп, құрсаудың шетіне тигізу; 3 - 4 - бастапқы қалыпқа келу (жаттығу 6 рет қайталанады).</p> <p>6. Бастапқы қалып: құрсаудың ішінде тұру.</p> <p>Педагогтің 1-8 дейін санауы бойынша құрсаудан шығып секіру, қайтадан құрсауға секіру (жаттығу 3-4 рет қайталанады).</p> <p>7. Бастапқы қалып:</p> |  |  |  |  |  |
|--|--|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|--|

|    |                                                         |                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                   |                                                            |                              |   |  |
|----|---------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|------------------------------|---|--|
|    |                                                         |                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | дене тік, аяқ алшак, құрсау төменде (құрсаудың шетінен екі қолымен ұстау).<br>1 - құрсауды алға қою, оң аяғын ұшына артқа қою; 2 - бастапқы қалып (жаттығу 6 рет қайталанады).                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                   |                                                            |                              |   |  |
| 94 | Бір аяқты серпу арқылы орындыққа қарғып шығуды пысықтау | Балаларды қырлы бөренелерден аттау арқылы орташа қарқынмен бір-бірлеп бір қатарда жүгіруге үйрету; балаларда белгіленген жерге дейін жылдамдыққа (ұзындығы 20 м) жүгіру дағдыларын қалыптастыруды жалғастыру; епті болуға тәрбиелеу. | Педагог белгісі бойынша балалар сап болып бірінің соңынан бірі жүреді; аяқтың ұшымен, өкшемен, тізені жоғары көтеріп жүреді; жүгіреді. Жәй қалыпқа түсіп, тез ойналған музыка әуенімен жүгіреді, жүгіріп келе жатып, жәй жүріске түседі. Аяқтың ұшымен денелерін тік ұстап жүреді. Жүріп келе жатып, біртіндеп жалпы дамыту жаттығуларын | Жалпы дамыту жаттығулары (секіртпемен)<br>1.Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшак, секіртпені екі бүктеп төменде ұстау.<br>1 - оң аяқты ұшына қойып, секіртпені жоғары көтеру; 2 - бастапқы қалыпқа келу. Жаттығуды сол аяқпен қайталау. Жаттығу 6 рет қайталанады.<br>2. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшак, секіртпені төменде ұстау.<br>1 - секіртпені жоғары ұстау; 2 - оңға бұрылу; 3 - тіктелу; 4 - бастапқы қалыпқа келу. Осы | 1) қырлы бөренелерден аттау арқылы орташа қарқынмен бір-бірлеп бір қатарда жүгіру; 2) белгіленген жерге дейін жылдамдыққа (ұзындығы 20 м) жүгіру. | "Қап тасиық" ойыны.<br>"Қасқыр мен қояндар" қимылды ойыны. | "Бақбақ" тыныс алу жаттығуы. | 1 |  |

|  |  |  |                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |  |  |  |  |  |
|--|--|--|-----------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|--|
|  |  |  | жасауға тұрады. | <p>жаттығуды сол жаққа қайталау. Жаттығу 6 рет қайталанады.</p> <p>3. Бастапқы қалып: аяқты алшақ ұстап, отыру, секіртпені жоғары ұстау.</p> <p>1-2 - еңкейіп, секіртпені аяқтың ұшына қою; 3 - 4 - бастапқы қалыпқа келу. Жаттығу 6-7 рет қайталанады.</p> <p>4. Бастапқы қалып: тіземен отырып, секіртпені төменде ұстау.</p> <p>1 - 2 - оң жамбасқа отыру, секіртпені алдына шығару; 3 - 4 - бастапқы қалып. Жаттығуды сол жақ жамбасқа қайталау. Жаттығу 5-6 рет қайталанады.</p> <p>5. Бастапқы қалып: жерге етпетінен жатып, бүгілген қолымен секіртпені ұстап, алдына қою.</p> <p>1-2 - бүгіліп, қолдарын алдына-жоғары созу; 3-4 - бастапқы қалыпқа келу. Жаттығу 6 рет</p> |  |  |  |  |  |
|--|--|--|-----------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|--|

|    |                                                        |                                                                                                                |                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                           |                                                                             |                                            |   |  |
|----|--------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------|---|--|
|    |                                                        |                                                                                                                |                                                                                                                                             | <p>қайталанады.</p> <p>6. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, қол төменде, секіртпе жерде. Секіртпемен айналып секіру. Жаттығуды 8-10 рет қайталау.</p> <p>7. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, секіртпе төменде (секіртпенің екі жағынан екі қолымен ұстау). 1 - секіртпені алға қою, оң аяғын ұшына артқа қою; 2 - бастапқы қалып. Жаттығу сол жағына қайталанады. Жаттығу 6 рет қайталанады.</p> |                                                                                                                           |                                                                             |                                            |   |  |
| 95 | Затты 5 метр қашықтықта тұрған нысанаға көздеп лақтыру | Балаларды 5 метр қашықтықта н тік нысанаға көздеп зат лақтыруға үйрету; 5 м қашықтықтағы жалаушаға екі аяғымен | Бір-бірінің артына, қатарынан тізіліп, жұптасып тізбекке тұру арқылы бір орында қос аяқтап секіреді, жәй қалыпқа түсіп, тез ойналған музыка | Жалпы дамыту жаттығулары (лентамен)<br>1. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, лента ұстаған қолдары төменде. 1 - 4 - лентаны екі қолдарымен ақырын жоғары көтеріп, саусақтарын қимылдату арқылы                                                                                                                                                                                                        | 1) 5 метр қашықтықтан тік нысанаға көздеп зат лақтыру;<br>2) 5 м қашықтықтағы жалаушаға екі аяғымен жылжи отырып, секіру. | "Тап та, үндеме" аз қимылды ойыны.<br>"Лақтыр да, қағып ал" пысықтау ойыны. | Тыныс алу жаттығулары "Дабыл мен даңғара". | 1 |  |

|  |  |                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |  |  |  |  |  |  |
|--|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|--|--|
|  |  | <p>жылжи отырып, секіруге жаттықтыру ; секірудің әртүрлі түрлерін орындауда тепе-теңдікті сақтай отырып, өзгермелі жағдайларда секіру дағдыларын қалыптастыру.</p> | <p>әуенімен секіреді, бір орында айналып, секіреді. Жүріп келе жатып, тізбек құрады және қайтадан сапқа тұрып, біртіндеп жүріп келе жатып жалпы дамыту жаттығуларын жасауға тұрады.</p> | <p>лентамен толқынды қимылдар жасайды; 5 - 6 - ленталарды қолымен тік ұстап, бір жанына екі шеңбер жасайды; 7 - 8 - бастапқы қалып (жаттығу 5-6 рет қайталанады).<br/>2. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, лента ұстаған қолдары жанында.<br/>1 - оңға бұрылу, сол қолын оң қолына тигізу; 2 - бастапқы қалыпқа келу; 3 - 4 - осы жаттығуды сол жаққа қайталау. 5 - 8 - лента ұстаған қолдарымен саусак бастарын қимылдата отырып, аяқтың ұшымен өзін айнала адымдау бұру; 9 - 10 - бастапқы қалып (жаттығу 5-6 рет қайталанады).<br/>3. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ бірге, лента ұстаған қолдарын жанына жіберу.<br/>1 - аяқты түзу ұстап, бір жанына қарай</p> |  |  |  |  |  |  |
|--|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|--|--|

|  |  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |  |  |  |  |  |  |
|--|--|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|--|--|
|  |  |  | <p> бұру, осы қимылмен<br/> бірге лента ұстаған<br/> қолды төмен<br/> түсіріп, айқастырып<br/> қою; 2 - бастапқы<br/> қалып; 3 - 4 - аяғын<br/> ауыстырып,<br/> жаттығуды<br/> қайталау.<br/> Жаттығуды жасау<br/> кезінде аяқты<br/> бүкпей, тік ұстау<br/> керек (жаттығу 5-6<br/> рет қайталанады).<br/> 4. Бастапқы қалып:<br/> аяқ алшақ, лента<br/> ұстаған қолдары<br/> төменде.<br/> 1 - 3 - алға сәл иіліп,<br/> еңкею, қолды<br/> алдына түзу ұстап,<br/> лента ұстаған<br/> қолдарының<br/> саусақтарын<br/> қимылдатып,<br/> ленталарды<br/> толқындату; 4 - тез<br/> тіктеліп, лента<br/> ұстаған қолдарын<br/> артына жіберу; 5 - 6<br/> - бастапқы қалып<br/> (жаттығу 8 рет<br/> қайталанады).<br/> 5. Бастапқы қалып:<br/> дене тік, аяқ бірге,<br/> лента ұстаған </p> |  |  |  |  |  |  |
|--|--|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|--|--|



|  |  |  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|--|
|  |  |  |  | <p>қолдарын артына түзу ұстау.</p> <p>1 - тізені бүге отырып, аяғын алдына қойып, лента ұстаған қолдарын толқындатып, жоғары көтеру; 2 - бастапқы қалып; 3 - 4 - келесі аяғымен жаттығуды қайталау (жаттығуды әр жағына 5-6 реттен қайталау).</p> <p>6. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, лента ұстаған қолдары төменде. 1-4 - лента ұстаған қолдарын оңға - жоғары, солға - төмен қимылдата отырып, өзін айналу; лентамен толқынды қимылдар жасау; 5 - 6 - бастапқы қалып (жаттығуды 4-5 рет қайталау).</p> <p>7. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, лента ұстаған қолдары төменде. 1 - оң қолын жоғары, сол қолын</p> |  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|--|

|    |                                                                   |                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                           |                                                                             |                                            |   |  |
|----|-------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------|---|--|
|    |                                                                   |                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | артқа жіберу; 2 - қолдарын алмастырып, жаттығуды қайталау; 3 - 4 - бастапқы қалып (жаттығу 8-10 рет қайталанады).<br>8. Тыныс алу гимнастикасы.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                           |                                                                             |                                            |   |  |
| 96 | Затты 5 метр қашықтықта тұрған нысанаға көздеп лақтыруды пысықтау | Балаларды 5 метр қашықтықта тік нысанаға көздеп зат лақтыруға үйретуді; 5 м қашықтықтағы жалаушаға екі аяғымен жылжи отырып, секіруге жаттықтыруды; секірудің әртүрлі түрлерін орындауда тепе-теңдікті сақтай отырып, | Бір-бірінің артына, қатарынан тізіліп, жұптасып тізбекке тұру арқылы бір орында қос аяқтап секіреді, жәй қалыпқа түсіп, тез ойналған музыка әуенімен секіреді, бір орында айналып, секіреді. Жүріп келе жатып, тізбек құрады және қайтадан сапқа тұрып, біртіндеп жүріп келе жатып жалпы дамыту жаттығуларын жасауға тұрады. | Жалпы дамыту жаттығулары (лентамен)<br>1. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, лента ұстаған қолдары төменде. 1 - 4 - лентаны екі қолдарымен ақырын жоғары көтеріп, саусақтарын қимылдату арқылы лентамен толқынды қимылдар жасайды; 5 - 6 - ленталарды қолымен тік ұстап, бір жанына екі шеңбер жасайды; 7 - 8 - бастапқы қалып (жаттығу 5-6 рет қайталанады).<br>2. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, лента ұстаған қолдары жанында. 1 - оңға бұрылу, сол | 1) 5 метр қашықтықтан тік нысанаға көздеп зат лақтыру;<br>2) 5 м қашықтықтағы жалаушаға екі аяғымен жылжи отырып, секіру. | "Тап та, үндеме" аз қимылды ойыны.<br>"Лақтыр да, қағып ал" пысықтау ойыны. | Тыныс алу жаттығулары "Дабыл мен даңғара". | 1 |  |

|  |  |                                                                         |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |  |  |  |  |  |
|--|--|-------------------------------------------------------------------------|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|--|
|  |  | <p>өзгермелі жағдайларда секіру дағдыларын қалыптастыруды пысықтау.</p> |  | <p>қолын оң қолына тигізу; 2 - бастапқы қалыпқа келу; 3 - 4 - осы жаттығуды сол жаққа қайталау. 5 - 8 - лента ұстаған қолдарымен саусақ бастарын қимылдата отырып, аяқтың ұшымен өзін айнала адымдау бұру; 9 - 10 - бастапқы қалып (жаттығу 5-6 рет қайталанады).</p> <p>3. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ бірге, лента ұстаған қолдарын жанына жіберу.</p> <p>1 - аяқты түзу ұстап, бір жанына қарай бұру, осы қимылмен бірге лента ұстаған қолды төмен түсіріп, айқастырып қою; 2 - бастапқы қалып; 3 - 4 - аяғын ауыстырып, жаттығуды қайталау.</p> <p>Жаттығуды жасау кезінде аяқты бүкпей, тік ұстау керек (жаттығу 5-6 рет қайталанады).</p> |  |  |  |  |  |
|--|--|-------------------------------------------------------------------------|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|--|

|  |  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |  |  |  |  |  |
|--|--|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|--|
|  |  |  | <p>4. Бастапқы қалып: аяқ алшақ, лента ұстаған қолдары төменде.</p> <p>1 - 3 - алға сәл иіліп, еңкею, қолды алдына түзу ұстап, лента ұстаған қолдарының саусақтарын қимылдатып, ленталарды толқындату; 4 - тез тіктеліп, лента ұстаған қолдарын артына жіберу; 5 - 6 - бастапқы қалып (жаттығу 8 рет қайталанады).</p> <p>5. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ бірге, лента ұстаған қолдарын артына түзу ұстау.</p> <p>1 - тізені бүге отырып, аяғын алдына қойып, лента ұстаған қолдарын толқындатып, жоғары көтеру; 2 - бастапқы қалып; 3 - 4 - келесі аяғымен жаттығуды қайталау (жаттығуды әр жағына 5-6 реттен</p> |  |  |  |  |  |
|--|--|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|--|

|    |            |                                      |                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                          |                                                      |                                  |  |  |
|----|------------|--------------------------------------|---------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------|------------------------------------------------------|----------------------------------|--|--|
|    |            |                                      |                                                   | <p>қайталау).</p> <p>6. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, лента ұстаған қолдары төменде. 1-4 - лента ұстаған қолдарын оңға - жоғары, солға - төмен қимылдата отырып, өзін айналу; лентамен толқынды қимылдар жасау; 5 - 6 - бастапқы қалып (жаттығуды 4-5 рет қайталау).</p> <p>7. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, лента ұстаған қолдары төменде. 1 - оң қолын жоғары, сол қолын артқа жіберу; 2 - қолдарын алмастырып, жаттығуды қайталау; 3 - 4 - бастапқы қалып (жаттығу 8-10 рет қайталанады).</p> <p>8. Тыныс алу гимнастикасы.</p> |                                          |                                                      |                                  |  |  |
| 97 | Кім зерек? | Балаларды үш қатарға қайта сап түзеу | Педагог белгісі бойынша балалар сап болып бірінің | Жалпы дамыту жаттығулары (секіртпемен)<br>1.Бастапқы қалып:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 1) қырынан қойылған сатының тақтайшалары | "Нысанаға дәл тигіз" қимылды ойыны.<br>"Тордан допты | "Зырылдауық" тыныс алу жаттығуы. |  |  |

|  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                           |                        |  |  |  |
|--|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------|--|--|--|
|  |  | арқылы (жолай кегльді алу); қырынан қойылған сатының тақтайшала ры арасынан еңбектеп өтуге үйрету; балаларда қырлы бөренелерде н аттау арқылы орташа қарқынмен бір-бірлеп бір қатарда жүгіру дағдыларын пысықтау; ойындар мен жаттығулар арқылы дене шынықтыру ға қызығушыл ықтарын ояту. | соңынан бірі жүреді; аяқтың ұшымен, өкшемен, тізені жоғары көтеріп жүреді; Жәй қалыпқа түсіп, тез ойналған музыка әуенімен жүгіреді, жүгіріп келе жатып, жәй жүріске түседі. Аяқтың ұшымен денелерін тік ұстап жүреді. Жүріп келе жатып, біртіндеп жалпы дамыту жаттығуларын жасауға тұрады. | дене тік, аяқ алшақ, секіртпені екі бүктеп төменде ұстау. 1 - оң аяқты ұшына қойып, секіртпені жоғары көтеру; 2 - бастапқы қалыпқа келу. Жаттығуды сол аяқпен қайталау. Жаттығу 6 рет қайталанады. 2. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, секіртпені төменде ұстау. 1 - секіртпені жоғары ұстау; 2 - оңға бұрылу; 3 - тіктелу; 4 - бастапқы қалыпқа келу. Осы жаттығуды сол жаққа қайталау. Жаттығу 6 рет қайталанады. 3. Бастапқы қалып: аяқты алшақ ұстап, отыру, секіртпені жоғары ұстау. 1-2 - еңкейіп, секіртпені аяқтың ұшына қою; 3 - 4 - бастапқы қалыпқа келу. Жаттығу 6-7 рет қайталанады. | арасынан еңбектеп өту; 2) қырлы бөренелерден аттау арқылы орташа қарқынмен бір-бірлеп бір қатарда жүгіру. | өткізу" қимылды ойыны. |  |  |  |
|--|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------|--|--|--|

|  |  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |  |  |  |  |  |  |
|--|--|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|--|--|
|  |  |  | <p>4. Бастапқы қалып: тіземен отырып, секіртпені төменде ұстау.<br/>1 - 2 - оң жамбасқа отыру, секіртпені алдына шығару; 3 - 4 - бастапқы қалып. Жаттығуды сол жақ жамбасқа қайталау. Жаттығу 5-6 рет қайталанады.</p> <p>5. Бастапқы қалып: жерге етпетінен жатып, бүгілген қолымен секіртпені ұстап, алдына қою. 1-2 - бүгіліп, қолдарын алдына-жоғары созу; 3-4 - бастапқы қалыпқа келу. Жаттығу 6 рет қайталанады.</p> <p>6. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, қол төменде, секіртпе жерде. Секіртпемен айналып секіру. Жаттығуды 8-10 рет қайталау.</p> <p>7. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, секіртпе төменде (секіртпенің екі жағынан екі</p> |  |  |  |  |  |  |
|--|--|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|--|--|

|    |             |                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                      |                                                                                  |                               |   |  |
|----|-------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|---|--|
|    |             |                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | қолымен ұстау).<br>1 - секіртпені алға қою, оң аяғын ұшына артқа қою; 2 - бастапқы қалып. Жаттығу сол жағына қайталанады. Жаттығу 6 рет қайталанады.                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                      |                                                                                  |                               |   |  |
| 98 | Кім жылдам? | Балаларды екпінмен биіктікке секіру; бір-бірінің қолдарынан ұстап жұптасып айналуға үйрету; жұптасып айналған кезде тепе-теңдікті сақтауға тәрбиелеу; балаларда үш қатарға қайта сап түзеу арқылы (жолай кегльді алу); қырынан қойылған | Педагог белгісі бойынша балалар сап болып бірінің соңынан бірі жүреді; аяқтың ұшымен, өкшемен, тізені жоғары көтеріп жүреді; жүгіреді. Жәй қалыпқа түсіп, тез айналған музыка әуенімен жүгіреді, жүгіріп келе жатып, жәй жүріске түседі. Аяқтың ұшымен денелерін тік ұстап жүреді. Жүріп келе біртіндеп жалпы дамыту жаттығуларын | Жалпы дамыту жаттығулары (доптармен)<br>1. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшак, допты оң қолымен ұстау.<br>1 - қолдарын жанына жіберу; 2 - қолдарын алға созып, допты сол қолға салу; 3 - қолдарын жанына жіберу; 4 - бастапқы қалып. Жаттығуды сол аяқпен қайталау. Жаттығу 6-7 рет қайталанады.<br>2. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшак, допты оң қолымен ұстау.<br>1 - алға иілу, допты жерге екі аяқтың арасына қою; 2 - | 1) екпінмен биіктікке секіру;<br>2) бір-бірінің қолдарынан ұстап жұптасып айналу;<br>3) қырынан қойылған сатының тақтайшалары арасынан еңбектеп өту. | "Кедергілерден оңай өтеміз" қимылды ойыны.<br>"Допты домалату" аз қимылды ойыны. | "Сыбызғы" тыныс алу жаттығуы. | 1 |  |



|  |  |                                                               |                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |  |  |  |  |  |
|--|--|---------------------------------------------------------------|-----------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|--|
|  |  | сатының тақтайшалары арасынан еңбектеп өту дағдыларын дамыту. | жасауға тұрады. | <p>тіктеліп, қолын беліне қою; 3 - алға иілу, допты сол қолымен алу; 4 - тіктелу, допты сол қолымен ұстау. Осы жаттығуды сол жаққа қайталау. Жаттығу 7-8 рет қайталанады.</p> <p>3. Бастапқы қалып: тізеге отырып, допты оң қолымен ұстау.</p> <p>1 - 3 - допты денесін айналдырып секірту; 4 - допты сол қолымен алу. Жаттығуды сол қолымен орындау. Жаттығу әр жаққа 4 рет қайталанады.</p> <p>4. Бастапқы қалып: аяқты алшақ, допты оң қолымен төменде ұстау.</p> <p>1 - отыру, қолдарын алға созу, допты сол қолына салу; 2 - тұрып, бастапқы қалыпқа келу. Жаттығу 6-7 рет қайталанады.</p> <p>5. Бастапқы қалып: аяқ алшақ, допты оң қолымен ұстау.</p> |  |  |  |  |  |
|--|--|---------------------------------------------------------------|-----------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|--|

|    |              |                 |                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                            |                       |                       |   |  |
|----|--------------|-----------------|---------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|-----------------------|-----------------------|---|--|
|    |              |                 |                     | <p>1 - қолдарын жанына созу; 2 - қолдарын артқа қойып, допты сол қолына салу; 3 - қолдарын жанына созу; 4 - допты сол қолына ұстап, бастапқы қалыпқа келу. Жаттығуды сол қолымен орындау. Жаттығу 6-8 рет қайталанады.</p> <p>6. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, допты екі қолымен төменде ұстау. Допты жоғары лақтыру (3-4 рет), кідіріс жасап, қайта лақтыру (3-4 рет).</p> <p>7. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, допты оң қолымен ұстау. Педагогтің 1-8-ге дейін санауы бойынша аяқты алшақ және қайшылап секіру, кідіріс жасап, қайта секіру. Жаттығу 3-4 рет қайталанады.</p> |                            |                       |                       |   |  |
| 99 | Арқаннан бір | Балаларды арқан | Бір-бірінің артына, | Жалпы дамыту жаттығулары                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 1) арқан арқылы қос аяқтап | "Арқан тарту" қимылды | Тыныс алу жаттығулары | 1 |  |

|  |                |                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                          |                                         |            |  |  |
|--|----------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------|------------|--|--|
|  | қырымен секіру | арқылы қос аяқтап жанымен секіруге үйрету; допты бір-біріне екі қолымен көкірек тұсынан лақтыруға жаттықтыру; секірудің әртүрлі түрлерін орындауда тепе-теңдікті сақтай отырып, өзгермелі жағдайларда секіру дағдыларын жетілдіру. | қатарынан тізіліп, жұптасып тізбекке тұру арқылы бір орында қос аяқтап секіреді, жәй қалыпқа түсіп, тез ойналған музыка әуенімен секіреді, бір орында айналып, секіреді. Жүріп келе жатып, тізбек құрады және қайтадан сапқа тұрып, біртіндеп жүріп келе жатып жалпы дамыту жаттығуларын жасауға тұрады. | (лентамен)<br>1. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, лента ұстаған қолдары төменде. 1 - 4 - лентаны екі қолдарымен ақырын жоғары көтеріп, саусақтарын қимылдату арқылы лентамен толқынды қимылдар жасайды; 5 - 6 - ленталарды қолымен тік ұстап, бір жанына екі шеңбер жасайды; 7 - 8 - бастапқы қалып (жаттығу 5-6 рет қайталанады).<br>2. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, лента ұстаған қолдары жанында. 1 - оңға бұрылу, сол қолын оң қолына тигізу; 2 - бастапқы қалыпқа келу; 3 - 4 - осы жаттығуды сол жаққа қайталау. 5 - 8 - лента ұстаған қолдарымен саусақ бастарын қимылдата отырып, аяқтың ұшымен өзін айнала адымдау бұру; 9 - 10 - | жанымен секіру; 2) допты бір-біріне екі қолымен көкірек тұсынан лақтыру. | ойыны. "Допты қуып жет" пысықтау ойыны. | "Бұлттар". |  |  |
|--|----------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------|------------|--|--|

|  |  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |  |  |  |  |  |  |
|--|--|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|--|--|
|  |  |  | <p>бастапқы қалып (жаттығу 5-6 рет қайталанады).</p> <p>3. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ бірге, лента ұстаған қолдарын жанына жіберу.</p> <p>1 - аяқты түзу ұстап, бір жанына қарай бұру, осы қимылмен бірге лента ұстаған қолды төмен түсіріп, айқастырып қою; 2 - бастапқы қалып; 3 - 4 - аяғын ауыстырып, жаттығуды қайталау.</p> <p>Жаттығуды жасау кезінде аяқты бүкпей, тік ұстау керек (жаттығу 5-6 рет қайталанады).</p> <p>4. Бастапқы қалып: аяқ алшақ, лента ұстаған қолдары төменде.</p> <p>1 - 3 - алға сәл иіліп, еңкею, қолды алдына түзу ұстап, лента ұстаған қолдарының саусақтарын қимылдатып, ленталарды</p> |  |  |  |  |  |  |
|--|--|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|--|--|

|  |  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |  |  |  |  |  |
|--|--|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|--|
|  |  |  | <p>толқындату; 4 - тез тіктеліп, лента ұстаған қолдарын артына жіберу; 5 - 6 - бастапқы қалып (жаттығу 8 рет қайталанады).</p> <p>5. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ бірге, лента ұстаған қолдарын артына түзу ұстау.</p> <p>1 - тізені бүге отырып, аяғын алдына қойып, лента ұстаған қолдарын толқындатып, жоғары көтеру; 2 - бастапқы қалып; 3 - 4 - келесі аяғымен жаттығуды қайталау (жаттығуды әр жағына 5-6 реттен қайталау).</p> <p>6. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, лента ұстаған қолдары төменде. 1-4 - лента ұстаған қолдарын оңға - жоғары, солға - төмен қимылдата отырып, өзін айналу; лентамен толқынды қимылдар</p> |  |  |  |  |  |
|--|--|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|--|

|         |                                        |                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                  |                           |                               |   |  |
|---------|----------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|-------------------------------|---|--|
|         |                                        |                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                               | <p>жасау; 5 - 6 - бастапқы қалып (жаттығуды 4-5 рет қайталау).</p> <p>7. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, лента ұстаған қолдары төменде.</p> <p>1 - оң қолын жоғары, сол қолын артқа жіберу; 2 - қолдарын алмастырып, жаттығуды қайталау; 3 - 4 - бастапқы қалып (жаттығу 8-10 рет қайталанады).</p> <p>8. Тыныс алу гимнастикасы.</p> |                                                                                                                                                                                  |                           |                               |   |  |
| 10<br>0 | Арқан арқылы жанымен секіруді пысықтау | Балаларды сап түзеу арқылы жылдамдыққа ирелендеп жүгіру; екпінмен ұзындыққа секіру; көтеріңкі заттың үстімен жүру кезінде тепе- | Педагог белгісі бойынша балалар сап болып бірінің соңынан бірі жүреді; аяқтың ұшымен, өкшемен, тізені жоғары көтеріп жүреді; жүгіреді. Жәй қалыпқа түсіп, тез ойналған музыка әуенімен жүгіреді, жүгіріп келе | <p>Жалпы дамыту жаттығулары (кұрсаумен)</p> <p>1. Бастапқы қалып: құрсаудың ішінде денені тік, аяқты алшақ, қолды төменде ұстау.</p> <p>1 - құрсаудың ішінде отыру; 2 - құрсауды екі жанынан ұстап, бел деңгейіне әкелу; 3 - құрсаудың ішіне отырып, оны жерге қою; 4 - басапқы</p>                                                        | <p>1) екпінмен ұзындыққа секіру;</p> <p>2) көтеріңкі заттың үстімен жүру кезінде тепе-теңдікті сақтау;</p> <p>3) қырынан қойылған сатының тақтайшалары арасынан еңбектеп өту</p> | "Эстафета" қимылды ойыны. | "Көбелек" тыныс алу жаттығуы. | 1 |  |

|  |  |                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |  |  |  |  |  |
|--|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|--|
|  |  | теңдікті сақтауға үйрету; үш қатарға қайта сап түзеу арқылы (жолай кегльді алу); қырынан қойылған сатының тақтайшала ры арасынан еңбектеп өту дағдыларын дамыту. | жатып, жәй жүріске түседі. Аяқтың ұшымен денелерін тік ұстап жүреді. Жүріп келе жатып, біртіндеп жалпы дамыту жаттығуларын жасауға тұрады. | қалыпқа келу. Жаттығу 6-7 рет қайталанады. 2. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, құрсауды тігінен артына ұстау. 1 - 2 - денені оңға бұру; 3 - 4 - бастапқы қалыпқа келу. Осы жаттығуды сол жаққа қайталау. Жаттығу 6 рет қайталанады. 3. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ бірге, құрсауды жоғары жағынан екі қолымен ұстап, тігінен жерге қою. 1 - 2 - құрсауға сүйене тұрып, оң аяғын артқа ұстау; 3 - 4 - бастапқы қалыпқа келу. Жаттығуды сол жақ аяғына қайталау. Жаттығу 6 рет қайталанады. 4. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, бүгілген қолымен құрсауды алдына ұстау. 1 - 2 - отыру, |  |  |  |  |  |
|--|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|--|

|  |  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |  |  |  |  |  |
|--|--|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|--|
|  |  |  | <p>кұрсауды алдына шығару; 3 - 4 - бастапқы қалып. Жаттығуды сол жақ аяғына қайталау. Жаттығу 6 рет қайталанады.</p> <p>5. Бастапқы қалып: жерге арқасымен жатып, құрсауды түзу ұстап, басынан асыра қою. 1 - оң тізесін бүгіп, құрсаудың шетіне тигізу; 2 - бастапқы қалыпқа келу. Осы жаттығуды сол аяғына қайталау. Жаттығу 6 рет қайталанады.</p> <p>6. Бастапқы қалып: құрсаудың ішінде тұрып, қолын беліне қою. Педагогтің 20-ға дейін санауы бойынша құрсаудан шығып секіру, қайтадан құрсауға секіру. Жаттығуды 3-4 рет қайталау.</p> <p>7. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, құрсау төменде (құрсаудың шетінен екі қолымен ұстау).</p> |  |  |  |  |  |
|--|--|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|--|



|         |                                |                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                               |                                                                   |                                    |   |  |
|---------|--------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|------------------------------------|---|--|
|         |                                |                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 1 - құрсауды алға қою, оң аяғын ұшына артқа қою; 2 - бастапқы қалып. Жаттығу сол жағына қайталанады. Жаттығу 6 рет қайталанады.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                               |                                                                   |                                    |   |  |
| 10<br>1 | Құрсауды тура бағытта домалату | Балаларды құрсауды тура бағытта домалатуға үйрету; гимнастикалық орындықтың үстімен бүйірлік адыммен жүру, ортасына келгенде отыру және тұрып, қайта жүруге жаттықтыру; сапқа өз еріктерімен тұру қабілетін және баянат (рапорт) қабылдау | Балалар музыка әуенімен бірінің артынан бірі жүреді, қозғалыс кезінде екіден, бірден тізбекке тұрады. Бір-бірінің артына, қатарынан тізіліп, жұптасып тізбекке тұру арқылы аяқты артқа қарай тізеден бүгіп, тізені жоғары көтеріп жүреді, жәй қалыпқа түсіп, тез ойналған музыка әуенімен жүгіреді, жүгіріп келе жатып, жәй жүріске түседі және аяқтың ұшымен | Жалпы дамыту жаттығулары "Қара жорға"<br>1. Бастапқы қалып: аяқ арасы сәл алшак, қол белде. 1 - иықты алға қозғау; 2 - бастапқы қалыпқа келу; 3 - иықты артқа қозғау; 4 - бастапқы қалыпқа келу (6 рет қайталау)<br>2. Бастапқы қалып: аяқ арасы сәл алшак, қол төменде. 1- оң аяқты алға созып, оңға қарай иіліп, қолды бүге, саусақтарды қозғау; 2 - бастапқы қалыпқа келу; 3 - сол аяқты алға созып, солға қарай иіліп, қолды бүге, саусақтарды қозғау; 4 - бастапқы | 1) құрсауды тура бағытта домалату; 2) гимнастикалық орындықтың үстімен бүйірлік адыммен жүру, ортасына келгенде отыру және тұрып, қайта жүру. | "Мысық пен тышқан" қимылды ойыны. "Құрсауды ұста" пысықтау ойыны. | Тыныс алу жаттығулары "Тынығайық". | 1 |  |

|  |  |                                 |                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |  |  |  |  |  |
|--|--|---------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|--|
|  |  | дағдыларын әрі қарай жетілдіру. | денелерін тік ұстап жүреді. Жүріп келе жатып, тізбек құрады және қайтадан сапқа тұрып, біртіндеп жүріп келе жатып жалпы дамыту жаттығуларын жасауға тұрады. | қалыпқа келу (6 рет қайталау).<br>3. Бастапқы қалып: аяқ арасы сәл алшақ, қол төменде.<br>1 - сол аяқты алға созып, оң қолды жоғары көтере, сол қолды алға соза, сол қолды, оң қолға тигізу; 2 - бастапқы қалыпқа келу;<br>3 - оң аяқты алға созып, оң қолды жоғары көтере, сол қолды алға соза, сол қолды, оң қолға тигізу; 4 - бастапқы қалыпқа келу (6 рет қайталау).<br>4. Бастапқы қалып: аяқ арасы сәл алшақ, қол белде.<br>1- екі аяқты бірге ұстап, қолды 2 жаққа соза, иықты қозғау; 2 - бастапқы қалыпқа келу (6 рет қайталау).<br>5. Бастапқы қалып: аяқ арасы сәл алшақ, қол төменде.<br>1 - аяқты аяқастыра тұрып, қолды белге ұстап, иықты алға, артқа қозғау; 2 - |  |  |  |  |  |
|--|--|---------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|--|

|         |                                           |                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                             |                                                                   |                                    |   |  |
|---------|-------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|------------------------------------|---|--|
|         |                                           |                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | <p>бастапқы қалыпқа келу (6 рет қайталау).</p> <p>6. Бастапқы қалып: аяқ арасы сәл алшақ, қол белде.</p> <p>1 - екі аяқты кезек көтеріп, қолды белге ұстап, орнында шоқырақтау; 2 - бастапқы қалыпқа келу (6 рет қайталау).</p>                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                             |                                                                   |                                    |   |  |
| 10<br>2 | Құрсауды тура бағытта домалатуды пысықтау | Балаларды құрсауды тура бағытта домалатуға үйрету; гимнастикалық орындықтың үстімен бүйірлік адыммен жүру, ортасына келгенде отыру және тұрып, қайта жүруге жаттықтыру; сапқа өз еріктерімен | Балалар музыка әуенімен бірінің артынан бірі жүреді, қозғалыс кезінде екіден, бірден тізбекке тұрады. Бір-бірінің артына, қатарынан тізіліп, жұптасып тізбекке тұру арқылы аяқты артқа қарай тізеден бүгіп, тізені жоғары көтеріп жүреді, жәй қалыпқа түсіп, тез ойналған музыка әуенімен жүгіреді, | <p>Жалпы дамыту жаттығулары "Қара жорға"</p> <p>1. Бастапқы қалып: аяқ арасы сәл алшақ, қол белде. 1 - иықты алға қозғау; 2 - бастапқы қалыпқа келу; 3 - иықты артқа қозғау; 4 - бастапқы қалыпқа келу (6 рет қайталау)</p> <p>2. Бастапқы қалып: аяқ арасы сәл алшақ, қол төменде. 1- оң аяқты алға созып, оңға қарай иіліп, қолды бүге, саусақтарды қозғау; 2 - бастапқы қалыпқа келу;</p> | <p>1) құрсауды тура бағытта домалату;</p> <p>2) гимнастикалық орындықтың үстімен бүйірлік адыммен жүру, ортасына келгенде отыру және тұрып, қайта жүру.</p> | "Мысық пен тышқан" қимылды ойыны. "Құрсауды ұста" пысықтау ойыны. | Тыныс алу жаттығулары "Тынығайық". | 1 |  |

|  |  |                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |  |  |  |  |  |
|--|--|-------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|--|
|  |  | <p>тұру қабілетін және баянат (рапорт) қабылдау дағдыларын әрі қарай жетілдіру.</p> | <p>жүгіріп келе жатып, жәй жүріске түседі және аяқтың ұшымен денелерін тік ұстап жүреді. Жүріп келе жатып, тізбек құрады және қайтадан сапқа тұрып, біртіндеп жүріп келе жатып жалпы дамыту жаттығуларын жасауға тұрады.</p> | <p>3 - сол аяқты алға созып, солға қарай иіліп, қолды бүге, саусақтарды қозғау; 4 - бастапқы қалыпқа келу (6 рет қайталау). 3. Бастапқы қалып: аяқ арасы сәл алшақ, қол төменде. 1 - сол аяқты алға созып, оң қолды жоғары көтере, сол қолды алға соза, сол қолды, оң қолға тигізу; 2 - бастапқы қалыпқа келу; 3 - оң аяқты алға созып, оң қолды жоғары көтере, сол қолды алға соза, сол қолды, оң қолға тигізу; 4 - бастапқы қалыпқа келу (6 рет қайталау). 4. Бастапқы қалып: аяқ арасы сәл алшақ, қол белде. 1- екі аяқты бірге ұстап, қолды 2 жаққа соза, иықты қозғау; 2 - бастапқы қалыпқа келу (6 рет қайталау). 5. Бастапқы қалып: аяқ арасы сәл</p> |  |  |  |  |  |
|--|--|-------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|--|

|         |                      |                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                    |                            |                                  |   |  |
|---------|----------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|----------------------------------|---|--|
|         |                      |                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                | <p>алшақ, қол төменде.<br/>1 - аяқты аяқастыра тұрып, қолды белге ұстап, иықты алға, артқа қозғау; 2 - бастапқы қалыпқа келу (6 рет қайталау).</p> <p>6. Бастапқы қалып: аяқ арасы сәл алшақ, қол белде.<br/>1 - екі аяқты кезек көтеріп, қолды белге ұстап, орнында шоқырақтау; 2 - бастапқы қалыпқа келу (6 рет қайталау).</p> |                                                                                                                    |                            |                                  |   |  |
| 10<br>3 | Құрсаумен жаттығулар | Балаларды бір орыннан ұзындыққа секіру; түзу бағытта шоқырақтап жүруге үйрету; балаларда көтеріңкі заттың үстімен жүру; сап түзеу арқылы жылдамдыққа | Педагог белгісі бойынша балалар сап болып бірінің соңынан бірі жүреді; аяқтың ұшымен, өкшемен, тізені жоғары көтеріп жүреді; жүгіреді. Жәй қалыпқа түсіп, тез айналған музыка әуенімен жүгіріп келе жатып, жәй | <p>Жалпы дамыту жаттығулары (доптармен)<br/>1. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, допты оң қолымен ұстау.<br/>1 - қолдарын жанына жіберу; 2 - қолдарын алға созып, допты сол қолға салу; 3 - қолдарын жанына жіберу; 4 - бастапқы қалып. Жаттығуды сол аяқпен қайталау. Жаттығу</p>                                            | <p>1) бір орыннан ұзындыққа секіру;<br/>2) түзу бағытта шоқырақтап жүру;<br/>3) көтеріңкі заттың үстімен жүру.</p> | "Жарысайық" қимылды ойыны. | "Зырылдауық" тыныс алу жаттығуы. | 1 |  |

|  |  |                                                                                                                       |                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |  |  |  |  |  |
|--|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|--|
|  |  | ирелендеп жүгіру дағдыларын дамыту; бұрын үйретілген жаттығуларды қайталау, қимыл біліктері мен дағдыларын жетілдіру. | жүріске түседі. Аяқтың ұшымен денелерін тік ұстап жүреді. Жүріп келе жатып, біртіндеп жалпы дамыту жаттығуларын жасауға тұрады. | 6-7 рет қайталанады.<br>2. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, допты оң қолымен ұстау.<br>1 - алға иілу, допты жерге екі аяқтың арасына қою; 2 - тіктеліп, қолын беліне қою; 3 - алға иілу, допты сол қолымен алу; 4 - тіктелу, допты сол қолымен ұстау. Осы жаттығуды сол жаққа қайталау. Жаттығу 7-8 рет қайталанады.<br>3. Бастапқы қалып: тізеге отырып, допты оң қолымен ұстау.<br>1 - 3 - допты денесін айналдырып секірту; 4 - допты сол қолымен алу. Жаттығуды сол қолымен орындау. Жаттығу әр жаққа 4 рет қайталанады.<br>4. Бастапқы қалып: аяқты алшақ, допты оң қолымен төменде ұстау.<br>1 - отыру, қолдарын |  |  |  |  |  |
|--|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|--|

|  |  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |  |  |  |  |  |
|--|--|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|--|
|  |  |  | <p>алға созу, допты сол қолына салу; 2 - тұрып, бастапқы қалыпқа келу. Жаттығу 6-7 рет қайталанады.</p> <p>5. Бастапқы қалып: аяқ алшақ, допты оң қолымен ұстау.</p> <p>1 - қолдарын жанына созу; 2 - қолдарын артқа қойып, допты сол қолына салу; 3 - қолдарын жанына созу; 4 - допты сол қолына ұстап, бастапқы қалыпқа келу. Жаттығуды сол қолымен орындау. Жаттығу 6-8 рет қайталанады.</p> <p>6. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, допты екі қолымен төменде ұстау. Допты жоғары лақтыру (3-4 рет), кідіріс жасап, қайта лақтыру (3-4 рет).</p> <p>7. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, допты оң қолымен ұстау.</p> <p>Педагогтің 1-8-ге</p> |  |  |  |  |  |
|--|--|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|--|

|         |                                 |                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                           |                            |                                  |   |  |
|---------|---------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|----------------------------------|---|--|
|         |                                 |                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | дейін санауы бойынша аяқты алшақ және қайшылап секіру, кідіріс жасап, қайта секіру. Жаттығу 3-4 рет қайталанады.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                           |                            |                                  |   |  |
| 10<br>4 | Құрсаумен жаттығуларды пысықтау | Балаларды бір орыннан ұзындыққа секіру; түзу бағытта шоқырақтап жүруге үйрету; балаларда көтеріңкі заттың үстімен жүру; сап түзеу арқылы жылдамдыққа ирелендеп жүгіру дағдыларын дамыту; бұрын үйретілген жаттығуларды қайталау, қимыл біліктерімен | Педагог белгісі бойынша балалар сап болып бірінің соңынан бірі жүреді; аяқтың ұшымен, өкшемен, тізені жоғары көтеріп жүреді; жүгіреді. Жәй қалыпқа түсіп, тез айналған музыка әуенімен жүгіреді, жүгіріп келе жатып, жәй жүріске түседі. Аяқтың ұшымен денелерін тік ұстап жүреді. Жүріп келе жатып, біртіндеп жалпы дамыту жаттығуларын жасауға тұрады. | Жалпы дамыту жаттығулары (доптармен)<br>1. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, допты оң қолымен ұстау.<br>1 - қолдарын жанына жіберу; 2 - қолдарын алға созып, допты сол қолға салу; 3 - қолдарын жанына жіберу; 4 - бастапқы қалып. Жаттығуды сол аяқпен қайталау. Жаттығу 6-7 рет қайталанады.<br>2. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, допты оң қолымен ұстау.<br>1 - алға иілу, допты жерге екі аяқтың арасына қою; 2 - тіктеліп, қолын беліне қою; 3 - алға иілу, допты сол | 1) бір орыннан ұзындыққа секіру;<br>2) түзу бағытта шоқырақтап жүру;<br>3) көтеріңкі заттың үстімен жүру. | "Жарысайық" қимылды ойыны. | "Зырылдауық" тыныс алу жаттығуы. | 1 |  |



|  |  |                       |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |  |  |  |  |  |
|--|--|-----------------------|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|--|
|  |  | дағдыларын жетілдіру. |  | <p>қолымен алу; 4 - тіктелу, допты сол қолымен ұстау. Осы жаттығуды сол жаққа қайталау. Жаттығу 7-8 рет қайталанады.</p> <p>3. Бастапқы қалып: тізеге отырып, допты оң қолымен ұстау.</p> <p>1 - 3 - допты денесін айналдырып секірту; 4 - допты сол қолымен алу. Жаттығуды сол қолымен орындау. Жаттығу әр жаққа 4 рет қайталанады.</p> <p>4. Бастапқы қалып: аяқты алшақ, допты оң қолымен төменде ұстау.</p> <p>1 - отыру, қолдарын алға созу, допты сол қолына салу; 2 - тұрып, бастапқы қалыпқа келу. Жаттығу 6-7 рет қайталанады.</p> <p>5. Бастапқы қалып: аяқ алшақ, допты оң қолымен ұстау.</p> <p>1 - қолдарын жанына созу; 2 - қолдарын артқа</p> |  |  |  |  |  |
|--|--|-----------------------|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|--|

|         |                       |                                             |                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                          |                                                 |                                  |   |  |
|---------|-----------------------|---------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------|----------------------------------|---|--|
|         |                       |                                             |                                                                | <p>қойып, допты сол қолына салу; 3 - қолдарын жанына созу; 4 - допты сол қолына ұстап, бастапқы қалыпқа келу. Жаттығуды сол қолымен орындау. Жаттығу 6-8 рет қайталанады.</p> <p>6. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшак, допты екі қолымен төменде ұстау. Допты жоғары лақтыру (3-4 рет), кідіріс жасап, қайта лақтыру (3-4 рет).</p> <p>7. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшак, допты оң қолымен ұстау. Педагогтің 1-8-ге дейін санауы бойынша аяқты алшак және қайшылап секіру, кідіріс жасап, қайта секіру. Жаттығу 3-4 рет қайталанады.</p> |                                                                          |                                                 |                                  |   |  |
| 10<br>5 | Құрсаумен эстафеталар | Балаларды көлденең бөрене бойымен жүру және | Педагог белгісі бойынша балалар сап болып бірінің соңынан бірі | <p>Жалпы дамыту жаттығулары (доптармен)</p> <p>1. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшак,</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | <p>1) көлденең бөрене бойымен жүру және жүгіру;</p> <p>2) "Қарлығаш"</p> | "Эстафета" қимылды ойыны. "Жылғалардан су ақты" | "Жел үрледі" тыныс алу жаттығуы. | 1 |  |

|  |  |                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                   |                   |  |  |  |
|--|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------|-------------------|--|--|--|
|  |  | жүгіруге<br>үйрету;<br>"Қарлығаш"<br>жаттығуын<br>орындау;<br>балаларда<br>қос аяқтап<br>секіру<br>дағдыларын<br>дамыту; сап<br>түзеу және<br>сапқа қайта<br>тұрудың<br>бұрын<br>игерілген<br>әдістерін<br>қайталау<br>және<br>жетілдіру. | жүреді; аяқтың<br>ұшымен,<br>өкшемен, тізені<br>жоғары көтеріп<br>жүреді;<br>жүгіреді. Жәй<br>қалыпқа түсіп,<br>тез айналған<br>музыка әуенімен<br>жүгіреді,<br>жүгіріп келе<br>жатып, жәй<br>жүріске түседі.<br>Аяқтың ұшымен<br>денелерін тік<br>ұстап жүреді.<br>Жүріп келе<br>жатып,<br>біртіндеп жалпы<br>дамыту<br>жаттығуларын<br>жасауға тұрады. | допты оң қолымен<br>ұстау.<br>1 - қолдарын<br>жанына жіберу; 2 -<br>қолдарын алға<br>созып, допты сол<br>қолға салу; 3 -<br>қолдарын жанына<br>жіберу; 4 - бастапқы<br>қалып. Жаттығуды<br>сол аяқпен<br>қайталау. Жаттығу<br>6-7 рет<br>қайталанады.<br>2. Бастапқы қалып:<br>дене тік, аяқ алшак,<br>допты оң қолымен<br>ұстау.<br>1 - алға иілу, допты<br>жерге екі аяқтың<br>арасына қою; 2 -<br>тіктеліп, қолын<br>беліне қою; 3 - алға<br>иілу, допты сол<br>қолымен алу; 4 -<br>тіктелу, допты сол<br>қолымен ұстау. Осы<br>жаттығуды сол<br>жаққа қайталау.<br>Жаттығу 7-8 рет<br>қайталанады.<br>3. Бастапқы қалып:<br>тізеге отырып,<br>допты оң қолымен<br>ұстау.<br>1 - 3 - допты денесін | жаттығуын<br>орындау;<br>3) қос аяқтап<br>секіру. | қимылды<br>ойыны. |  |  |  |
|--|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------|-------------------|--|--|--|

|  |  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |  |  |  |  |  |  |
|--|--|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|--|--|
|  |  |  | <p>айналдырып секірту; 4 - допты сол қолымен алу. Жаттығуды сол қолымен орындау. Жаттығу әр жаққа 4 рет қайталанады.</p> <p>4. Бастапқы қалып: аяқты алшақ, допты оң қолымен төменде ұстау.</p> <p>1 - отыру, қолдарын алға созу, допты сол қолына салу; 2 - тұрып, бастапқы қалыпқа келу. Жаттығу 6-7 рет қайталанады.</p> <p>5. Бастапқы қалып: аяқ алшақ, допты оң қолымен ұстау.</p> <p>1 - қолдарын жанына созу; 2 - қолдарын артқа қойып, допты сол қолына салу; 3 - қолдарын жанына созу; 4 - допты сол қолына ұстап, бастапқы қалыпқа келу. Жаттығуды сол қолымен орындау. Жаттығу 6-8 рет қайталанады.</p> <p>6. Бастапқы қалып:</p> |  |  |  |  |  |  |
|--|--|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|--|--|

|         |                                  |                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                     |                                                                |                                  |   |  |
|---------|----------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|----------------------------------|---|--|
|         |                                  |                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                          | дене тік, аяқ алшақ, допты екі қолымен төменде ұстау. Допты жоғары лақтыру (3-4 рет), кідіріс жасап, қайта лақтыру (3-4 рет). 7. Бастапқы қалып:дене тік, аяқ алшақ, допты оң қолымен ұстау. Педагогтің 1-8-ге дейін санауы бойынша аяқты алшақ және қайшылап секіру, кідіріс жасап, қайта секіру. Жаттығу 3-4 рет қайталанады. |                                                                                                     |                                                                |                                  |   |  |
| 10<br>6 | Құрсаумен эстафеталарды пысықтау | Балаларды көлденең бөрене бойымен жүру және жүгіруге үйрету; "Қарлығаш" жаттығуын орындау; балаларда қос аяқтап секіру дағдыларын дамыту; сап түзеу және сапқа қайта | Педагог белгісі бойынша балалар сап болып бірінің соңынан бірі жүреді; аяқтың ұшымен, өкшемен, тізені жоғары көтеріп жүреді; жүгіреді. Жәй қалыпқа түсіп, тез айналған музыка әуенімен жүгіреді, жүгіріп келе жатып, жәй | Жалпы дамыту жаттығулары (доптармен) 1. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, допты оң қолымен ұстау. 1 - қолдарын жанына жіберу; 2 - қолдарын алға созып, допты сол қолға салу; 3 - қолдарын жанына жіберу; 4 - бастапқы қалып. Жаттығуды сол аяқпен қайталау. Жаттығу                                                          | 1) көлденең бөрене бойымен жүру және жүгіру; 2) "Қарлығаш" жаттығуын орындау; 3) қос аяқтап секіру. | "Эстафета" қимылды ойыны. "Жылғалардан су ақты" қимылды ойыны. | "Жел үрледі" тыныс алу жаттығуы. | 1 |  |

|  |  |                                                                              |                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |  |  |  |  |  |
|--|--|------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|--|
|  |  | <p>тұрудың бұрын игерілген әдістерін қайталау және жетілдіруді пысықтау.</p> | <p>жүріске түседі. Аяқтың ұшымен денелерін тік ұстап жүреді. Жүріп келе жатып, біртіндеп жалпы дамыту жаттығуларын жасауға тұрады.</p> | <p>6-7 рет қайталанады.<br/> 2. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, допты оң қолымен ұстау.<br/> 1 - алға иілу, допты жерге екі аяқтың арасына қою; 2 - тіктеліп, қолын беліне қою; 3 - алға иілу, допты сол қолымен алу; 4 - тіктелу, допты сол қолымен ұстау. Осы жаттығуды сол жаққа қайталау. Жаттығу 7-8 рет қайталанады.<br/> 3. Бастапқы қалып: тізеге отырып, допты оң қолымен ұстау.<br/> 1 - 3 - допты денесін айналдырып секірту; 4 - допты сол қолымен алу. Жаттығуды сол қолымен орындау. Жаттығу әр жаққа 4 рет қайталанады.<br/> 4. Бастапқы қалып: аяқты алшақ, допты оң қолымен төменде ұстау.<br/> 1 - отыру, қолдарын</p> |  |  |  |  |  |
|--|--|------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|--|

|  |  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |  |  |  |  |  |
|--|--|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|--|
|  |  |  | <p>алға созу, допты сол қолына салу; 2 - тұрып, бастапқы қалыпқа келу. Жаттығу 6-7 рет қайталанады.</p> <p>5. Бастапқы қалып: аяқ алшақ, допты оң қолымен ұстау.</p> <p>1 - қолдарын жанына созу; 2 - қолдарын артқа қойып, допты сол қолына салу; 3 - қолдарын жанына созу; 4 - допты сол қолына ұстап, бастапқы қалыпқа келу. Жаттығуды сол қолымен орындау. Жаттығу 6-8 рет қайталанады.</p> <p>6. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, допты екі қолымен төменде ұстау. Допты жоғары лақтыру (3-4 рет), кідіріс жасап, қайта лақтыру (3-4 рет).</p> <p>7. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, допты оң қолымен ұстау.</p> <p>Педагогтің 1-8-ге</p> |  |  |  |  |  |
|--|--|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|--|

|         |                                  |                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                              |                                                              |                              |   |  |
|---------|----------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|------------------------------|---|--|
|         |                                  |                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | дейін санауы бойынша аяқты алшақ және қайшылап секіру, кідіріс жасап, қайта секіру. Жаттығу 3-4 рет қайталанады.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                              |                                                              |                              |   |  |
| 10<br>7 | Доға астынан өту кезінде топтасу | Балаларды доға астынан өту кезінде топтасуға үйрету; қолын беліне қойып, үрілген доптардан аттап жүруге жаттықтыру; сапқа өз еріктерімен тұру қабілетін және баянат (рапорт) қабылдау дағдыларын қалыптастыру; ептілік пен жылдамдық тарын арттыру. | Балалар музыка әуенімен бірінің артынан бірі шеңбер жасап жүреді, педагогтің белгі беруі бойынша аяқтың ішімен және сыртымен жүреді, жәй қалыпқа түсіп, тез ойналған музыка әуенімен жүгіреді, жүгіріп келе жатып, жәй жүріске түседі және денелерін тік ұстап жүреді. Біртіндеп жүріп келе жатып жалпы дамыту жаттығуларын жасауға тұрады. | Жалпы дамыту жаттығулары "Қара жорға"<br>1. Бастапқы қалып: аяқ арасы сәл алшақ, қол белде. 1 - иықты алға қозғау; 2 - бастапқы қалыпқа келу; 3 - иықты артқа қозғау; 4 - бастапқы қалыпқа келу (6 рет қайталау)<br>2. Бастапқы қалып: аяқ арасы сәл алшақ, қол төменде. 1- оң аяқты алға созып, оңға қарай иіліп, қолды бүге, саусақтарды қозғау; 2 - бастапқы қалыпқа келу; 3 - сол аяқты алға созып, солға қарай иіліп, қолды бүге, саусақтарды қозғау; 4 - бастапқы қалыпқа келу (6 рет қайталау). | 1) доға астынан өту кезінде топтасу;<br>2) қолын беліне қойып, үрілген доптардан аттап жүру. | "Ұшты - ұшты" аз қимылды ойыны. "Жұлдызқұрт" пысықтау ойыны. | Тыныс алу жаттығулары "Шар". | 1 |  |



|  |  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |  |  |  |  |  |
|--|--|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|--|
|  |  |  | <p>3. Бастапқы қалып:<br/>аяқ арасы сәл<br/>алшақ, қол төменде.<br/>1 - сол аяқты алға<br/>созып, оң қолды<br/>жоғары көтере, сол<br/>қолды алға соза, сол<br/>қолды, оң қолға<br/>тигізу; 2 - бастапқы<br/>қалыпқа келу;<br/>3 - оң аяқты алға<br/>созып, оң қолды<br/>жоғары көтере, сол<br/>қолды алға соза, сол<br/>қолды, оң қолға<br/>тигізу; 4 - бастапқы<br/>қалыпқа келу (6 рет<br/>қайталау).</p> <p>4. Бастапқы қалып:<br/>аяқ арасы сәл<br/>алшақ, қол белде.<br/>1- екі аяқты бірге<br/>ұстап, қолды 2<br/>жаққа соза, иықты<br/>қозғау; 2 - бастапқы<br/>қалыпқа келу (6 рет<br/>қайталау).</p> <p>5. Бастапқы қалып:<br/>аяқ арасы сәл<br/>алшақ, қол төменде.<br/>1 - аяқты айқастыра<br/>тұрып, қолды белге<br/>ұстап, иықты алға,<br/>артқа қозғау; 2 -<br/>бастапқы қалыпқа<br/>келу (6 рет</p> |  |  |  |  |  |
|--|--|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|--|

|         |                                                            |                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                          |                                                                         |                                      |   |  |
|---------|------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------|---|--|
|         |                                                            |                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | қайталау).<br>6. Бастапқы қалып:<br>аяқ арасы сәл<br>алшақ, қол белде.<br>1 - екі аяқты кезек<br>көтеріп, қолды<br>белге ұстап,<br>орнында<br>шоқырақтау; 2 -<br>бастапқы қалыпқа<br>келу (6 рет<br>қайталау).                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                          |                                                                         |                                      |   |  |
| 10<br>8 | Доға<br>астынан<br>өту<br>кезінде<br>топтасуды<br>пысықтау | Балаларды<br>аяқтың оң<br>бүйірімен (3<br>рет), одан<br>соң 180<br>градусқа<br>бұрылып,<br>сол<br>бүйірімен<br>секіру;<br>көлбеу<br>бөрене<br>бойымен<br>жүру және<br>жүгіруге<br>үйрету;<br>"Қарлығаш"<br>жаттығуын<br>орындау. | Педагог белгісі<br>бойынша<br>балалар сап<br>болып бірінің<br>соңынан бірі<br>жүреді; аяқтың<br>ұшымен,<br>өкшемен, тізені<br>жоғары көтеріп<br>жүреді;<br>жүгіреді. Жәй<br>қалыпқа түсіп,<br>тез айналған<br>музыка әуенімен<br>жүгіреді,<br>жүгіріп келе<br>жатып, жәй<br>жүріске түседі.<br>Аяқтың ұшымен<br>денелерін тік<br>ұстап жүреді.<br>Жүріп келе<br>жатып,<br>біртіндеп жалпы | Жалпы дамыту<br>жаттығулары<br>(жалаушалармен)<br>1. Бастапқы қалып:<br>дене тік, аяқ алшақ,<br>жалауша төменде.<br>1-оң қолды жоғары<br>көтеріп, сол қолды<br>жанына жіберу; 2-<br>бастапқы қалыпқа<br>келу. Жаттығуды<br>келесі қолмен<br>қайталау. Жаттығу<br>5-6 рет<br>қайталанады.<br>2. Бастапқы қалып:<br>дене тік, аяқ алшақ,<br>жалауша төменде.<br>1-жалаушаларды<br>жанына ұстап, оң<br>аяғымен алға адым<br>жасау; 2-бастапқы<br>қалыпқа келу. Осы<br>жаттығуды сол | 1) аяқтың оң<br>бүйірімен (3<br>рет), одан соң<br>180 градусқа<br>бұрылып, сол<br>бүйірімен<br>секіру;<br>2) көлбеу<br>бөрене бойымен<br>жүру;<br>3) көлбеу<br>бөрене бойымен<br>жүгіру. | "Жарысайық"<br>қимылды<br>ойыны.<br>"Қарлығаш"<br>жаттығуын<br>орындау. | "Қауырсын"<br>тыныс алу<br>жаттығуы. | 1 |  |

|  |  |  |                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |  |  |  |  |  |  |
|--|--|--|----------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|--|--|
|  |  |  | <p>дамыту<br/>жаттығуларын<br/>жасауға тұрады.</p> | <p>жаққа қайталау.<br/>Жаттығу 5-6 рет<br/>қайталанады.<br/>3. Бастапқы қалып:<br/>аяқты алшақ ұстап,<br/>жалаушаны иыққа<br/>қою.<br/>1-2-отырып,<br/>жалаушаны алға<br/>қою; 3-4-бастапқы<br/>қалыпқа келу.<br/>Жаттығу 6 рет<br/>қайталанады.<br/>4. Бастапқы қалып:<br/>тіземен отырып,<br/>жалаушаны иыққа<br/>қою.<br/>1-оң қолындағы<br/>жалаушаны тік<br/>ұстап, оң жаққа<br/>бұрылу; 2-бастапқы<br/>қалып. Жаттығуды<br/>сол жаққа қайталау.<br/>Жаттығу 6 рет<br/>қайталанады.<br/>5. Бастапқы қалып:<br/>жерге отырып,<br/>аяқтарын алшақ<br/>ұстау,<br/>жалаушаларды<br/>иыққа қою.<br/>1-еңкейіп, жалауша<br/>ұстаған қолдарын<br/>аяқтың ұшына<br/>тигізу; 2-бастапқы<br/>қалыпқа келу.</p> |  |  |  |  |  |  |
|--|--|--|----------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|--|--|

|        |  |  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |  |           |  |  |  |
|--------|--|--|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|-----------|--|--|--|
|        |  |  |  | <p>Жаттығу 5-6 рет қайталанады.</p> <p>6. Бастапқы қалып: арқасынан жатып, қолды дене деңгейіне қою. 1-оң аяғын түзу көтеру, жалаушаны қолымен түзу ұстап, төмен түсіру; 2-бастапқы қалыпқа келу. Жаттығуды сол жаққа қайталау. Жаттығу 5-6 рет қайталанады.</p> <p>7. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, жалауша төменде. 1-аяқты алшақ, жалаушаларды жанына жіберіп, 8 рет секіру; 2-секіріп, бастапқы қалыпқа келу.Педагогтің санауы бойынша орташа қарқында орындалады. Жаттығу сол жағына қайталанады. Жаттығу 2-3 рет қайталанады.</p> |  |           |  |  |  |
| ЖИЫНЫ: |  |  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |  | 108 сағат |  |  |  |