

Бекітемін

Жүлді Г. Жетпісова

МКҚК «№1 бөбекжайы» басшысы

«08» 09 2022 жыл

**Мектепке дейінгі тәрбие мен оқытудың үлгілік
бағдарламасы негізінде 2022 – 2023 оқу жылына
арналған ұйымдастырылған іс-әрекеттің
перспективалық жоспары**

2022- 2023 оқу жылы

Білім беру ұйымы МКҚК «№ 1 бөбекжайы»

Топ «Ақжелкен» ортаңғы тобы

Балалардың жасы 3-4 жас

Жоспардың құрылу кезеңі 2022-2023 оқу жылы

Айы	Ұйымдастырылған іс-әрекет	Ұйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері
Қыркүйек	Дене шынықтыру	<p>Сапта бір-біреуден жүру және жүгіру. Қос аяқпен секіру. Қарама-қарсы отырып, аяқты алшак ұстап допты домалату.</p> <p>4-6 м арақашықтыққа еңбектеу. Сапта бірінің артынан бірі жүру және жүгіру. «Жыланша» арасы алшак тұрған заттар арасымен еңбектеу. Тізені жоғары көтеріп жүру және аяқтың ұшымен жүгіру. Тепе-теңдікті сақтай отырып, бір-бірінен 10 см қашықтықта орналасқан тақтай бойымен жүру. 2-3 м қашықтыққа алға жылжи отырып секіру. Аралықты сақтай отырып жүру және жүгіру. Допты қақпадан асыра лақтыру.</p>
Қазан	Дене шынықтыру	<p>Тапсырманы орындай отырып, сапта бір-біреуден жүру және жүгіру. Тоқтап және заттардың арасымен тапсырманы орындай жүгіру, текшенің үстінде тепе-теңдік сақтап тұру, қос аяқпен алға жылжи секіру. Бір орында тұрып қос аяқпен секіруге үйрету. Қимылды музыка ырғағына сәйкес орындау. Қатарды бұзбауға тәрбиелеу.</p> <p>Тізені жоғары көтеріп жүру және аяқтың ұшымен жүгіру. «Жыланша» арасы алшак тұрған заттар арасымен еңбектеу. Тепе-теңдікті сақтай отырып, бір-бірінен 10 см</p>

		қашықтықта орналасқан тактай бойымен жүру. 2-3 м қашықтыққа алға жылжи отырып секіру. Аралықты сақтай отырып жүру және жүгіру. Допты қақпадан асыра лақтыру.
Қараша	Дене шынықтыру	Тапсырманы орындай отырып, сапта бір-біреуден жүру және жүгіру. 2-3 м қашықтыққа алға жылжи отырып секіру. Қарама-карсы отырып, аяқты алшақ ұстап допты домалату. Бағытты өзгертіп жүру және жүгіру. Еденге қойылған такта бетімен еңбектеу. Тұрған орнынан ұзындыққа секіру. Қол мен аяқ қозғалыстарын үйлестіріп жүру және жүгіру. Допты екі қолымен көкірек тұсынан лақтыру. 40 см биіктіктегі доғамен еңбектеу. Еңіс тактай бойымен жүруде тепе-теңдікті сақтау. Екі қолмен жоғары бастан асыра лақтыру. Сапқа бір-бірден, шеңберге шағын топпен қайта тұру. Еңіс тактай бойымен еңбектеу. Допты жоғарыға лақтыру. Шеңбер бойлап және тоқтап жүру және жүгіру. Бөрененің үстімен еңбектеу. Биіктігі 5-10 см заттан жерге секіру.
Желтоқсан	Дене шынықтыру	Төбешікке шығып және одан түсіп саппен жүру және тұтас топпен сапқа қайта тұру. Лақтырған допты қағып алу. Орындық аяқтарының арасымен еңбектеу. Допты тура нысанаға лақтыру. Қол ұстасып, арқаннан ұстап жүру және алаңның бір жағынан екінші жағына жүгіру. Допты көлденең нысанаға лақтыру. Еңіс тактай бойымен

		жүруде тепе-теңдікті сақтау. Жүрелеп жүру және «жыланша» жүгіру. Биіктігі 5-10 см заттан жерге секіру.
Қаңтар	Дене шынықтыру	Бұрылып жүру және алаңның бір жағынан екінші жағына жүгіру. Лақтырған допты қағып алу. Еңіс тақтай бойымен жүруде тепе-теңдікті сақтау. Бөрененің үстімен еңбектеу. Төбешікке шығып және одан түсіп саппен жүру және тұтас топпен сапка қайта тұру. Тепе-теңдікті сақтай отырып, бір-бірінен 10 см қашықтықта орналасқан тақтай бойымен жүру. Допты екі қолмен жоғарыға лақтыру. Қол ұстасып, арқаннан ұстап жүру және алаңның бір жағынан екінші жағына жүгіру. Орындық аяқтарының арасымен еңбектеу. Допты көлденең нысанаға лақтыру. «Жыланша» заттарды айналып өтіп жүру және жүгіру. Биіктігі 5-10 см заттан жерге секіру.
Ақпан	Дене шынықтыру	Нық қадаммен алға жүру және түрлі бағытта жүгіру. Биіктігі 5-10 см заттан жерге секіру. Көлденең нысанаға лақтыру. Бір аяқтан бір аяққа секіру. Еденде тігінен тұрған құрсаудан еңбектеп өту. Нық қадаммен артқа жүру және жылдам (10-20 м) жүгіру. Тура секіру. Тура жолмен жүруде тепе-теңдікті сақтау. Нық қадаммен алға жүру. Музыкалық жаттығу: «Кірпілер билейді» және түрлі бағытта жүгіру. Алысқа лақтыру.
Наурыз	Дене шынықтыру	Өз бетінше сапка тұру және тізені жоғары көтеріп жүру.

		<p>Биіктігі 5-10 см заттан жерге секіру. Тура нысанаға оң қолмен лақтыру. Шеңбердегі өз орнын тауып сапқа қайта тұру және баяу қарқында (50-60 сек) жүгіру. Тақтай бойымен тепе-теңдік сақтап жүру. Гимнастикалық қабырға бойымен жоғары өрмелеу және түсу. Тура нысанаға сол қолмен лақтыру. Арқан бойымен жүру кезінде тепе-теңдікті сақтау. Қос аяқпен аяқтарды қосып қойып секіру. Доғаның астымен өрмелеу.</p>
Сәуір	Дене шынықтыру	<p>Нық кадаммен алға және артқа жүру. Қос аяқпен аяқтарды алшақ қойып секіру. Оң және сол қолмен тік нысанаға көздеп лақтыру. Арқан бойымен жүру кезінде тепе-теңдікті сақтау. Допты педагогтан 1-1,5 м арақашықтыққа лақтыру. Өз бетінше сапқа тұру және тізені жоғары көтеріп жүру. 15-20 см биіктен секіру. Үлкен допты екі қолмен арқаннан, тордан асыра лақтыру. Шеңбердегі өз орнын тауып сапқа қайта тұру және баяу қарқында (50-60 сек) жүгіру. Гимнастикалық қабырға бойымен жоғары өрмелеу және түсу.</p>
Мамыр	Дене шынықтыру	<p>Шеңбердегі өз орнын тауып сапқа қайта тұру және баяу қарқында (50-60 сек) жүгіру. Арқан бойымен жүру кезінде тепе-теңдікті сақтау. Гимнастикалық қабырға бойымен жоғары өрмелеу және түсу. Үлкен допты екі қолмен арқаннан, тордан асыра лақтыру. 15-20 см биіктен секіру. Оң және сол қолмен тік</p>

	<p>нысанаға көздеп лақтыру. Нық қадаммен алға және артқа жүру. Допты педагогтан 1-1,5 м арақашықтыққа лақтыру. Арқан бойымен жүру кезінде тепендікті сақтау. Еденде тігінен тұрған құрсаудан еңбектеп өту. Алысқа лақтыру.</p>
--	--

Білім беру ұйымы МКҚК «№ 1 бөбекжайы»

Топ «Гүлдер» ересек тобы

Балалардың жасы 4-5 жас

Жоспардың құрылу кезеңі 2022-2023 оқу жылы

Айы	Ұйымдастырылған іс-әрекет	Ұйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері
Қыркүйек	Дене шынықтыру	<p>Сапта бір-бірлеп жүру және жүгіру. Бір орында тұрып, екі аяқпен секіру. Сызықтар арасымен (15 см арақашықтық) тепе-теңдікті сақтап жүру. Сапта бір-бірлеп жүру, жүруді жүгірумен, секірумен кезектестіру. Сызықтар арасымен (15 см арақашықтық) жүру. Допты тура бағытта домалату. Балаларды бір-бірінің қолынан ұстап шеңбер бойымен тізбектеліп жүруге және берілген бағытта жүгіруге үйрету. Құрсаудан еңбектеп өту. Бірқалыпты, аяқтың ұшымен, тізені жоғары көтеріп жүру және жүгіру. Заттар арасымен доптарды, құрсауларды домалату. Сапта бір-бірлеп, түрлі бағытта жүру және жүгіру. 8 м дейінгі қашықтықта заттар арасымен тура бағыт бойынша төрттағандап еңбектеу. Түрлі тапсырмалармен жүгіру: шапшаң және баяу қарқынмен, жетекшімен ауыса отырып жүгіру. 8 м дейінгі қашықтықта заттар арасымен тура бағыт бойынша төрттағандап еңбектеу. 1,5 м қашықтықтан тігінен нысанаға дәлдеп лақтыру. 1-1,5 минут ішінде баяу қарқынмен үздіксіз жүгіру. Табан мен алақанға сүйеніп төрттағандап еңбектеу. Кіші және үлкен қадаммен жүру және жүгіру. Гимнастикалық қабырға бойынша жоғары-төмен кезектескен қадаммен өрмелеу. Орта жылдамдықпен</p>

		<p>жүруді кезектестіре отырып, 40-50 метрге жүгіру. Бір орында тұрып, екі аяқпен секіру. Сапта бір-бірлеп жүру, жүруді басқа қимылдармен кезектестіру. Бір орында тұрып, екі аяқпен секіру. Допты екі қолымен бастан асыра кедергі арқылы лақтыру. Сапқа тұру, сапқа құрылымын өзгертіп қайта тұру. Допты домалату.</p> <p>50 см жоғары көтерілген арқанның астынан оң және сол бүйірмен алға еңбектеп кіру. Тізені жоғары көтеріп жүру мен жүгіру. 50 см жоғары көтерілген арқанның астынан оң және сол бүйірмен алға еңбектеп кіру. Басқа қап киіп, заттарды аттап өту, бұрылу. Қапшықты нысанаға лақтыру.</p>
Қазан	Дене шынықтыру	<p>Орта жылдамдықпен жүруді кезектестіре отырып, 40-50 метрге жүгіру. Басқа қап киіп, заттарды аттап өту, бұрылу. 2-3 метрлік қашықтықта алға ұмтыла қос аяқпен секіру. Шапшаң және баяу қарқынмен жүру және жүгіру. Тепе-теңдікті сақтап бөренемен жүру. Ойлы-қырлы тақтаймен жүру және жүгіру. Допты бір-біріне төменнен лақтыру және қағып алу (1,5 м қашықтықта). Қол мен аяқ қимылын үйлестіріп жүру. Тақтайда, орындықта көлденеңінен еңбектеу. Сызықтар арасымен (15 см арақашықтық) жүру, жүгіру. Бір-бірінен қашық қойылған 5-6 доп арқылы кезекпен аттап өту. Педагогтің белгісімен сапта жүрудің бағытын өзгерту. Допты аяқтарымен бір-біріне домалату. Сапта бағыттарын ауыстыра отырып жүру, жүгіру. Қимылының бағытын сақтап, 6 метр арақашықтықта төрт тағандап еңбектеу. Бірінің соңынан бірі бой түзулігін дұрыс сақтап</p>

		<p>жүру, жүгіру. Жіп бойымен тепе-теңдікті сақтап жүру. Орта жылдамдықпен жүруді кезектестіре отырып жүгіру. 2-3 метрлік қашықтықта алға ұмтыла қос аяқпен секіру. Бөрене үстінде еңбектеу. Отырған және тізерлеп тұрған күйі допты өз айналасында домалату. Сапта бір-бірлеп, түрлі бағытта жүру және жүгіру. Шапшаң және баяу қарқынмен жүгіру. Гимнастикалық қабырға бойынша жоғары-төмен кезектескен қадаммен өрмелеу.</p>
Қараша	Дене шынықтыру	<p>Сапта бір-бірлеп, түрлі бағытта жүру және жүгіру. Гимнастикалық қабырға бойынша жоғары-төмен кезектескен қадаммен өрмелеу. Басқа қап киіп, заттарды аттап өту. Көлбеу тақтаймен (ені 2 см, биіктігі 30-35 см) жоғары және төмен жүру және жүгіру. Допты лақтыру және қағып алу, допты дұрыс лақтыру және өзіне қыспай қағып алу. Кіші және үлкен қадаммен жүгіру. Бір шеңберден екінші шеңберге біртіндеп секіру. Орта жылдамдықпен жүруді кезектестіре отырып жүгіру. Екі сызықтың арасымен тепе-теңдікті сақтап жүру. Баяу қарқында жүру және жүгіру. Жіп бойымен жүруде тепе-теңдікті сақтап жүру, қабілеттерін дамыту. 40 см биіктікте көтерілген арқанның астынан еңбектеп өту. Сапта бір-бірлеп жүру, жүруді жүгірумен, секірумен кезектестіру. Еденнен 20-25 см көтерілген баспалдақ тақайдан аттап өту. Шапшаң және баяу қарқынмен ауыса отырып жүгіру. Заттар арасымен тура бағыт бойынша төрттағандап еңбектеу. 4-5 сызық арқылы орнынан ұзындыққа секіру (сызықтардың арақашықтығы 40–50 см). 1-1,5 минут ішінде баяу</p>

		<p>қарқынмен үздіксіз жүгіру. Тепе-теңдікті сақтап бөренемен жүру. Саптізбекте бағыттарын ауыстыра отырып жүру. Допты бір-біріне төменнен лақтыру және қағып алу. Ойлы-қырлы тактаймен жүру. Бір қалыппен 40–50 метрге жүгіру. Қатарға бір-бірден сапқа тұру. Сапты қайтадан құру.</p>
Желтоқсан	Дене шынықтыру	<p>Жетекшімен ауыса отырып жүру және жүгіру. Сапқа құрылымын өзгертіп қайта тұру. Допты екі қолымен бастан асыра кедергі арқылы лақтыру (2 м қашықтықтан). Орта жылдамдықпен жүруді кезектестіре отырып жүгіру. Қысқа секіртпемен секіру. Бір қалыпты жүру, жүгіру. Оң және сол қолымен көлденең нысанаға (2-2,5 м қашықтықтан), дәлдеп лақтыру. Түрлі тапсырмалармен шапшаң және баяу қарқынмен, жетекшімен ауыса отырып жүгіру. 50 см жоғары көтерілген арқанның астынан оң және сол бүйірмен алға еңбектеп кіру. Екі сызықтың арасымен жүру және жүгіру. Қолдарын белдеріне қойып, гимнастикалық орындық бойымен жүру. Қатардан шықпай қолдың еркін қимылымен жеңіл және ырғақты жүгіру. Гимнастикалық қабырғадан кезектескен қадаммен өрмелеу. Баяу қарқынмен үздіксіз сырғанау. Шеңбер түрінде салынған арқан бойымен тепе-теңдікті сақтап жүруге үйрету. Шапшаң және баяу қарқынмен ауыса отырып жүгіру. Түрлі бағытта төрттағандап еңбектеу. Екі сызықтың арасындағы жолмен қолдарын еркін жағдайда ұстап кеңдеу адыммен жүру. Түрлі бағытта шаңғымен сырғанау. Шашырап жүру және жүгіру. Қысқы ойындар түрін еске түсіріп ойын</p>

		шартымен таныса отырып ойнау. Жүруді жүгіруге ауыстыру. Алға домалау. Басына құм салынған қап қойып (салмағы 400 грамм), тура салынған жіп бойымен жүру. Допты жоғары қарай лақтыру және оны қос қолымен қағып алу. Қатар қойылған заттардың арасынан «жыланша» жүгіру. Сызықтардың үстінен қос аяқпен секіру (бір-бірінен 1 м арақашықтықтағы 4 сызық).
Қантар	Дене шынықтыру	Балаларға дұрыс тыныс алу туралы әңгімелеу. Негізгі қасиеттерді - шапшаңдық, ептілікті дамыту. Танертеңгі гимнастика кешенін орындау білігін тексеру. Өз жүрісін қадағалау тәсілдерін қайталау. Алға қарай домалауды қайталау. Қысқа секіртпемен секірулерді қайталау. Гимнастикалық орындық үстімен жүруге үйрету. Еңбектеп жүруге үйрету арқылы ептілік, шапшаңдық сияқты қасиеттерді дамыту. Допты бастан асырып, екі қолмен лақтыру. Балаларға жай қарқынмен үздіксіз жүгіруге үйрету. Кеуде тұсына допты қойып таяқшалар арасынан допты домалатуды үйрету ептіліктерін дамыту. Бір орында тұрып секіруге жаттықтыру, берілген белгі бойынша жылдам әрекет етуге үйрету. Түрлі бағытта жүгіру. Гимнастикалық қабырға бойынша жоғары-төмен кезектескен кадаммен өрмелеу. Басынан асыра лақтыру және оны қағып алу. Допты домалату. Биіктігі 5-10см 2-3 заттың үстінен кезектесе секіру. Сызықпен (диаметрі 1,5см) тепе-теңдікті сақтап жүру. Жай қарқында үздіксіз жүгіру (50-60метр жүгіру). Затты жанау арқылы орнынан жоғары секіру. Көлденең және көлбеу орындықта төрттағандап еңбектеу. 20-25 см биіктіктен секіру.

		<p>Гимнастикалық орында колдарымен тартылу арқылы ішімен еңбектеу. Сапқа тұру және сап құрылымын өзгертіп қайта тұру. Допты екі қолымен басынан асыра лақтыру. Бір орында тұрып ұзындыққа 4-6 сызықтың үстіне секіру (сызықтардың ара қаш-ғы 40-50 см). Арқанмен (диаметрі 1,5 см) тепе-теңдікті сақтап жүру.</p>
Ақпан	Дене шынықтыру	<p>Допты бір қолымен кедергі арқылы лақтыру (2м ара қашықтық). Табан мен алақанға сүйеніп, төрттағандап еңбектеу. Затты тігінен (нысана ортасының биіктігі 1,5 м) 1,5-2 м ара қашықтыққа лақтыру. Гимнастикалық орында үстімен тепе-теңдікті сақтап жүру. Затты көлденеңінен 2-2,5 ара қашықтықта оң және сол қолымен лақтыру. Арқанмен (диаметрі 1,5 см) тепе-теңдікті сақтап жүру. Көлденең және көлбеу орында төрттағандап еңбектеу. Құрсауларды домалату. Затты жанау арқылы орнынан жоғары секіру (биіктігі 5-10 см). Сызықтар арасымен (10 см қаш-та) тепе-теңдікті сақтап жүру. Жоғары көтерілген арқанның астынан оң және сол бүйірімен алға еңбектеп кіру. Тақтай үстімен тепе-теңдікті сақтап жүру. 50 см жоғары көтерілген доғаның астынан оң және сол бүйірімен алға еңбектеп кіру. Бөрене үстімен тепе-теңдікті сақтап жүру.</p>
Наурыз	Дене шынықтыру	<p>Көлденең және көлбеу орында төрттағандап еңбектеу. Доптарды домалату. Затты көлденеңінен 2-2.5 ара қашықтықта оң және сол қолымен лақтыру. Затты жанау арқылы орнынан жоғары секіру (биіктігі 5-10 см). Доптарды домалату. Гимнастикалық қабырға</p>

		<p>бойынша жоғары-төмен кезектескен кадаммен өрмелеу. Биіктігі 5-10 см 2-3 заттың үстінен кезектесе секіру. Бөрене үстімен тепе-теңдікті сақтап жүру. Бір-бірінен қашық қойылған үрленген 5-6 доп арқылы кезекпен, қолдың түрлі қалпымен аттап өту. Допты басынан асыра лақтыру және оны қағып алу. Түрлі жағдайда тепе-теңдікті сақтап жүру. 20-25 см биіктіктен секіру.</p>
Сәуір	Дене шынықтыру	<p>Жоғары көтерілген таяқтың астынан оң және сол бүйірімен алға еңбектеп кіру. Қырлы тақтаймен тепе-теңдікті сақтап жүру. Гимнастикалық қабырға бойынша оң аралықтан сол аралыққа ауысу. Көлбеу тақтайда жоғары-төмен жүру және жүгіру. Бір орында тұрып, ұзындыққа 4-6 сызықтың үстімен секіру(ара қаш-ы 40-50 см). Затты тігінен (нысана ортасының биіктігі 1,5 м), (ара қаш-ы 1,5-2 м) лақтыру. Құрсауды домалату. Бөрене үстімен тепе-теңдікті сақтап жүру. Бір орында тұрып, екі аяқпен секіру. Табан мен алақанға сүйеніп, төрттағандап еңбектеу. Допты еденге ұру және екі қолымен қағып алу. Допты жерге ұру. Аяқты бірге, алшақ қойып, біреуін алға, екіншісін артқа қойып секіру. Гимнастикалық қабырға бойынша жоғары-төмен кезектескен кадаммен өрмелеу. Допты бір-біріне төменнен лақтыру.</p>
Мамыр	Дене шынықтыру	<p>Қырлы тақтаймен тепе-теңдікті сақтап жүру. Гимнастикалық қабырға бойынша оң аралықтан сол аралыққа ауысу. Заттарды алысқа дәлдеп лақтыру(3,5-6,5 м кем емес). Көлденең және көлбеу орындықта төрттағандап еңбектеу. Биіктігі 5-10 см 2-3 заттың үстінен кезектесе секіру. Жоғары көтерілген таяқтың астынан оң және сол бүйірімен алға</p>

		<p>еңбектеп кіру. Допты екі қолымен басынан асыра лақтыру (2 м ара қашықтықта). 50 см жоғары көтерілген арқанның астынан оң және сол бүйірімен алға еңбектеп кіру. 20-25 см биіктіктен секіру. Бөрене арқылы еңбектеп өту. 5метрден 3 рет жүгіру. Допты кедергі арқылы лақтыру (2 м ара қаш-а) 50-60 м жүгіру. Сызықтар арасымен 10 см ара қашықтықта тепе-теңдікті сақтап жүру. Допты қағып алып жүгіру. Затты жанау арқылы орнынан жоғары секіру (биіктігі 5-10 см). Бір-бірінен қашық қойылған үрленген 5-6 доп арқылы кезекпен, қолдың түрлі қалпымен аттап өту. Тақтай үстімен тепе-теңдікті сақтап жүру.</p>
--	--	--

Білім беру ұйымы МКҚК «№ 1 бөбекжайы»

Топ «Күншуақ» ересек тобы

Балалардың жасы 4-5 жас

Жоспардың құрылу кезеңі 2022-2023 оқу жылы

Айы	Ұйымдастырылған іс-әрекет	Ұйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері
Қыркүйек	Дене шынықтыру	Сапта бір-бірлеп жүру және жүгіру. Бір орында тұрып, екі аяқпен секіру. Сызықтар арасымен (15 см арақашықтық) тепе-теңдікті сақтап жүру. Сапта бір-бірлеп жүру, жүруді жүгірумен, секірумен кезектестіру. Сызықтар арасымен (15 см арақашықтық) жүру. Допты тура бағытта домалату. Балаларды бір-бірінің қолынан ұстап шеңбер бойымен тізбектеліп жүруге және берілген бағытта жүгіруге үйрету. Құрсаудан еңбектеп өту. Бірқалыпты, аяқтың ұшымен, тізені жоғары көтеріп жүру және жүгіру. Заттар арасымен доптарды, құрсауларды домалату. Сапта бір-бірлеп, түрлі бағытта жүру және жүгіру. 8 м дейінгі қашықтықта заттар арасымен тура бағыт бойынша төрттағандап еңбектеу. Түрлі тапсырмалармен жүгіру: шапшаң және баяу қарқынмен, жетекшімен ауыса отырып жүгіру. 8 м дейінгі қашықтықта заттар арасымен тура бағыт бойынша төрттағандап еңбектеу. 1,5 м қашықтықтан тігінен нысанаға дәлдеп лақтыру. 1-1,5 минут ішінде баяу қарқынмен үздіксіз жүгіру. Табан мен алақанға сүйеніп төрт тағандап еңбектеу. Кіші және үлкен кадаммен жүру және жүгіру. Гимнастикалық қабырға бойынша жоғары-төмен кезектескен кадаммен өрмелеу. Орта жылдамдықпен

		<p>жүруді кезектестіре отырып, 40-50 метрге жүгіру. Бір орында тұрып, екі аяқпен секіру. Сапта бір-бірлеп жүру, жүруді басқа қимылдармен кезектестіру. Бір орында тұрып, екі аяқпен секіру. Допты екі қолымен бастан асыра кедергі арқылы лақтыру. Сапқа тұру, сапқа құрылымын өзгертіп қайта тұру. Допты домалату.</p> <p>50 см жоғары көтерілген арқанның астынан оң және сол бүйірмен алға еңбектеп кіру. Тізені жоғары көтеріп жүру мен жүгіру. 50 см жоғары көтерілген арқанның астынан оң және сол бүйірмен алға еңбектеп кіру. Басқа қап киіп, заттарды аттап өту, бұрылу. Қапшықты нысанаға лақтыру.</p>
Қазан	Дене шынықтыру	<p>Орта жылдамдықпен жүруді кезектестіре отырып, 40-50 метрге жүгіру. Басқа қап киіп, заттарды аттап өту, бұрылу. 2-3 метрлік кашықтықта алға ұмтыла қос аяқпен секіру. Шапшаң және баяу қарқынмен жүру және жүгіру. Тепе-теңдікті сақтап бөренемен жүру. Ойлы-қырлы тақтаймен жүру және жүгіру. Допты бір-біріне төменнен лақтыру және қағып алу (1,5 м кашықтықта). Қол мен аяқ қимылын үйлестіріп жүру. Тақтайда, орындықта көлденеңінен еңбектеу. Сызықтар арасымен (15 см арақашықтық) жүру, жүгіру. Бір-бірінен кашық қойылған 5-6 доп арқылы кезекпен аттап өту. Педагогтің белгісімен сапта жүрудің бағытын өзгерту. Допты аяқтарымен бір-біріне домалату. Сапта бағыттарын ауыстыра отырып жүру, жүгіру. Қимылының бағытын сақтап, 6 метр арақашықтықта төрт тағандап еңбектеу. Бірінің соңынан бірі бой түзулігін дұрыс сақтап</p>

		<p>жүру, жүгіру. Жіп бойымен тепе-теңдікті сақтап жүру. Орта жылдамдықпен жүруді кезектестіре отырып жүгіру. 2-3 метрлік қашықтықта алға ұмтыла қос аяқпен секіру. Бөрене үстінде еңбектеу. Отырған және тізерлеп тұрған күйі допты өз айналасында домалату. Сапта бір-бірлеп, түрлі бағытта жүру және жүгіру. Шапшаң және баяу қарқынмен жүгіру. Гимнастикалық кабырға бойынша жоғары-төмен кезектескен қадаммен өрмелеу.</p>
Қараша	Дене.шынықтыру	<p>Сапта бір-бірлеп, түрлі бағытта жүру және жүгіру. Гимнастикалық кабырға бойынша жоғары-төмен кезектескен қадаммен өрмелеу. Басқа қап киіп, заттарды аттап өту. Көлбеу тактаймен (ені 2 см, биіктігі 30-35 см) жоғары және төмен жүру және жүгіру. Допты лақтыру және қағып алу, допты дұрыс лақтыру және өзіне қыспай қағып алу. Кіші және үлкен қадаммен жүгіру. Бір шеңберден екінші шеңберге біртіндеп секіру. Орта жылдамдықпен жүруді кезектестіре отырып жүгіру. Екі сызықтың арасымен тепе-теңдікті сақтап жүру. Баяу қарқында жүру және жүгіру. Жіп бойымен жүруде тепе-теңдікті сақтап жүру, қабілеттерін дамыту. 40 см биіктікте көтерілген арқанның астынан еңбектеп өту. Сапта бір-бірлеп жүру, жүруді жүгірумен, секірумен кезектестіру. Еденнен 20-25 см көтерілген баспалдақ тактайдан аттап өту. Шапшаң және баяу қарқынмен ауыса отырып жүгіру. Заттар арасымен тура бағыт бойынша төрттағандап еңбектеу. 4-5 сызық арқылы орнынан ұзындыққа секіру (сызықтардың арақашықтығы 40-50 см). 1-1,5 минут ішінде баяу</p>

		<p>карқынмен үздіксіз жүгіру. Тепе-теңдікті сақтап бөренемен жүру. Саптізбекте бағыттарын ауыстыра отырып жүру. Допты бір-біріне төменнен лақтыру және қағып алу. Ойлы-қырлы тақтаймен жүру. Бір қалыппен 40–50 метрге жүгіру. Қатарға бір-бірден сапқа тұру. Сапты қайтадан құру.</p>
Желтоқсан	Дене шынықтыру	<p>Жетекшімен ауыса отырып жүру және жүгіру. Сапқа құрылымын өзгертіп қайта тұру. Допты екі қолымен бастан асыра кедергі арқылы лақтыру (2 м қашықтықтан). Орта жылдамдықпен жүруді кезектестіре отырып жүгіру. Қысқа секіртпемен секіру. Бір қалыпты жүру, жүгіру. Оң және сол қолымен көлденең нысанаға (2-2,5 м қашықтықтан), дәлдеп лақтыру. Түрлі тапсырмалармен шапшаң және баяу карқынмен, жетекшімен ауыса отырып жүгіру. 50 см жоғары көтерілген арқанның астынан оң және сол бүйірмен алға еңбектеп кіру. Екі сызықтың арасымен жүру және жүгіру. Қолдарын белдеріне қойып, гимнастикалық орындық бойымен жүру. Қатардан шықпай қолдың еркін қимылымен жеңіл және ырғақты жүгіру. Гимнастикалық қабырғадан кезектескен қадаммен өрмелеу. Баяу карқынмен үздіксіз сырғанау. Шеңбер түрінде салынған арқан бойымен тепе-теңдікті сақтап жүруге үйрету. Шапшаң және баяу карқынмен ауыса отырып жүгіру. Түрлі бағытта төрттағандап еңбектеу. Екі сызықтың арасындағы жолмен қолдарын еркін жағдайда ұстап кендеу адыммен жүру. Түрлі бағытта шаңғымен сырғанау. Шашырап жүру және жүгіру. Қысқы ойындар түрін еске түсіріп ойын</p>

		шартымен таныса отырып ойнау. Жүруді жүгіруге ауыстыру. Алға домалау. Басына құм салынған қап қойып (салмағы 400 грамм), тура салынған жіп бойымен жүру. Допты жоғары қарай лақтыру және оны қос қолымен қағып алу. Қатар қойылған заттардың арасынан «жыланша» жүгіру. Сызықтардың үстінен қос аяқпен секіру (бір-бірінен 1 м арақашықтықтағы 4 сызық).
Қантар	Дене шынықтыру	<p>•Балаларға дұрыс тыныс алу туралы әңгімелеу. Негізгі қасиеттерді - шапшаңдық, ептілікті дамыту. Таңертеңгі гимнастика кешенін орындау білігін тексеру. Өз жүрісін қадағалау тәсілдерін қайталау. Алға қарай домалауды қайталау. Қысқа секіртпемен секірулерді қайталау. Гимнастикалық орындық үстімен жүруге үйрету. Еңбектеп жүруге үйрету арқылы ептілік, шапшаңдық сияқты қасиеттерді дамыту. Допты бастан асырып, екі қолмен лақтыру. Балаларға жай қарқынмен үздіксіз жүгіруге үйрету. Кеуде тұсына допты қойып таяқшалар арасынан допты домалатуды үйрету ептіліктерін дамыту. Бір орында тұрып секіруге жаттықтыру, берілген белгі бойынша жылдам әрекет етуге үйрету. Түрлі бағытта жүгіру. Гимнастикалық қабырға бойынша жоғары-төмен кезектескен қадаммен өрмелеу. Басынан асыра лақтыру және оны қағып алу. Допты домалату. Биіктігі 5-10см 2-3 заттың үстінен кезектесе секіру. Сызықпен (диаметрі 1,5см) тепе-теңдікті сақтап жүру. Жай қарқында үздіксіз жүгіру (50-60метр жүгіру).</p> <p>Затты жанау арқылы орнынан жоғары секіру. Көлденең және көлбеу орындықта төрттағандап еңбектеу. 20-25 см биіктіктен секіру.</p>

		<p>Гимнастикалық орындықта колдарымен тартылу арқылы ішімен еңбектеу. Сапқа тұру және сап құрылымын өзгертіп қайта тұру. Допты екі қолымен басынан асыра лақтыру. Бір орында тұрып ұзындыққа 4-6 сызықтың үстіне секіру (сызықтардың ара қаш-ғы 40-50 см). Арқанмен (диаметрі 1,5 см) тепе-теңдікті сақтап жүру.</p>
Ақпан	Дене шынықтыру	<p>Допты бір қолымен кедергі арқылы лақтыру (2м ара қашықтық). Табан мен алақанға сүйеніп, төрттағандап еңбектеу. Затты тігінен (нысана ортасының биіктігі 1,5 м) 1,5-2 м ара қашықтыққа лақтыру. Гимнастикалық орындық үстімен тепе-теңдікті сақтап жүру. Затты көлденеңінен 2-2,5 ара қашықтықта оң және сол қолымен лақтыру. Арқанмен (диаметрі 1,5 см) тепе-теңдікті сақтап жүру. Көлденең және көлбеу орындықта төрттағандап еңбектеу. Құрсауларды домалату. Затты жанау арқылы орнынан жоғары секіру (биіктігі 5-10 см). Сызықтар арасымен (10 см қаш-та) тепе-теңдікті сақтап жүру. Жоғары көтерілген арқанның астынан оң және сол бүйірімен алға еңбектеп кіру. Тактай үстімен тепе-теңдікті сақтап жүру. 50 см жоғары көтерілген доғаның астынан оң және сол бүйірімен алға еңбектеп кіру. Бөрене үстімен тепе-теңдікті сақтап жүру.</p>
Наурыз	Дене шынықтыру	<p>Көлденең және көлбеу орындықта төрттағандап еңбектеу. Доптарды домалату. Затты көлденеңінен 2-2.5 ара қашықтықта оң және сол қолымен лақтыру. Затты жанау арқылы орнынан жоғары секіру (биіктігі 5-10 см). Доптарды домалату. Гимнастикалық қабырға</p>

		<p>бойынша жоғары-төмен кезектескен кадаммен өрмелеу. Биіктігі 5-10 см 2-3 заттың үстінен кезектесе секіру. Бөрене үстімен тепе-теңдікті сақтап жүру. Бір-бірінен қашық қойылған үрленген 5-6 доп арқылы кезекпен, қолдың түрлі қалпымен аттап өту. Допты басынан асыра лақтыру және оны қағып алу. Түрлі жағдайда тепе-теңдікті сақтап жүру. 20-25 см биіктіктен секіру.</p>
Сәуір	Дене шынықтыру	<p>Жоғары көтерілген таяқтың астынан оң және сол бүйірімен алға еңбектеп кіру. Қырлы тақтаймен тепе-теңдікті сақтап жүру. Гимнастикалық қабырға бойынша оң аралықтан сол аралыққа ауысу. Көлбеу тақтайда жоғары-төмен жүру және жүгіру. Бір орында тұрып, ұзындыққа 4-6 сызықтың үстімен секіру(ара қаш-ы 40-50 см). Затты тігінен (нысана ортасының биіктігі 1,5 м), (ара қаш-ы 1,5-2 м) лақтыру. Құрсауды домалату. Бөрене үстімен тепе-теңдікті сақтап жүру. Бір орында тұрып, екі аяқпен секіру. Табан мен алақанға сүйеніп, төрттағандап еңбектеу. Допты еденге ұру және екі қолымен қағып алу. Допты жерге ұру. Аяқты бірге, алшақ қойып, біреуін алға, екіншісін артқа қойып секіру. Гимнастикалық қабырға бойынша жоғары-төмен кезектескен кадаммен өрмелеу. Допты бір-біріне төменнен лақтыру.</p>
Мамыр	Дене шынықтыру	<p>Қырлы тақтаймен тепе-теңдікті сақтап жүру. Гимнастикалық қабырға бойынша оң аралықтан сол аралыққа ауысу. Заттарды алысқа дәлдеп лақтыру(3,5-6,5 м кем емес). Көлденең және көлбеу орынықта төрттағандап еңбектеу. Биіктігі 5-10 см 2-3 заттың үстінен кезектесе секіру. Жоғары көтерілген таяқтың астынан оң және сол бүйірімен алға</p>

		<p>еңбектеп кіру. Допты екі қолымен басынан асыра лақтыру (2 м ара қашықтықта). 50 см жоғары көтерілген арқанның астынан оң және сол бүйірімен алға еңбектеп кіру. 20-25 см биіктіктен секіру. Бөрене арқылы еңбектеп өту. 5метрден 3 рет жүгіру. Допты кедергі арқылы лақтыру (2 м ара каш-а) 50-60 м жүгіру. Сызықтар арасымен 10 см ара қашықтықта тепе-теңдікті сақтап жүру. Допты қағып алып жүгіру. Затты жанау арқылы орнынан жоғары секіру (биіктігі 5-10 см). Бір-бірінен қашық қойылған үрленген 5-6 доп арқылы кезекпен, колдың түрлі қалпымен аттап өту. Тақтай үстімен тепе-теңдікті сақтап жүру.</p>
--	--	--

Білім беру ұйымы МККК «№ 1 бөбекжайы»

Топ «Еркетай» мектепалды тобы

Балалардың жасы 5-6 жас

Жоспардың құрылу кезеңі 2022-2023 оқу жылы

Айы	Ұйымдастырылған іс-әрекет	Ұйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері
Қыркүйек	Дене шынықтыру	<p>Сапта бір-бірлеп жүру және жүгіру. Бір орында тұрып, екі аяқпен секіру. Сызықтар арасымен (15 см арақашықтық) тепе-теңдікті сақтап жүру. Сапта бір-бірлеп жүру, жүруді жүгірумен, секірумен кезектестіру. Допты тура бағытта домалату.</p> <p>Бірқалыпты, аяқтың ұшымен, тізені жоғары көтеріп жүру және жүгіру. Құрсаудан еңбектеп өту. Заттар арасымен доптарды, құрсауларды домалату. Сапта бір-бірлеп, түрлі бағытта жүру және жүгіру. 8 м дейінгі қашықтықта заттар арасымен тура бағыт бойынша төрттағандап еңбектеу. Түрлі тапсырмалармен жүгіру: шапшаң және баяу қарқынмен, жетекшімен ауыса отырып жүгіру. 1,5 м қашықтықтан тігінен нысанаға дәлдеп лақтыру. 1-1,5 минут ішінде баяу қарқынмен үздіксіз жүгіру. Табан мен алақанға сүйеніп төрт тағандап еңбектеу. Кіші және үлкен кадаммен жүру және жүгіру. Гимнастикалық қабырға бойынша жоғары-төмен кезектескен кадаммен өрмелеу. Сапта бір-бірлеп жүру, жүруді басқа кимылдармен кезектестіру. Допты екі қолымен бастан асыра кедергі арқылы лақтыру. Сапқа тұру, сапқа құрылымын өзгертіп қайта тұру. 50 см жоғары көтерілген арқанның астынан оң және сол бүйірмен алға еңбектеп кіру. Тізені жоғары көтеріп жүру мен жүгіру. Басқа қап киіп, заттарды аттап өту, бұрылу. Қапшықты нысанаға лақтыру. Орта жылдамдықпен жүруді кезектестіре</p>

		отырып, 40-50 метрге жүгіру. 2-3 метрлік қашықтықта алға ұмтыла қос аяқпен секіру. Ойлы-қырлы тақтаймен жүру және жүгіру. Тепе-теңдікті сақтап бөренемен жүру. Допты бір-біріне төменнен лақтыру және қағып алу (1,5 м қашықтықта).
Қазан	Дене шынықтыру	Қол мен аяқ қимылын үйлестіріп жүру. Допты бір-біріне төменнен лақтыру және қағып алу (1,5 м қашықтықта). Тақтайда, орындықта көлденеңінен еңбектеу. Сызықтар арасымен (15 см арақашықтық) жүру, жүгіру. Бір-бірінен қашық қойылған 5-6 доп арқылы кезекпен аттап өту. Педагогтің белгісімен сапта жүрудің бағытын өзгерту. Допты аяқтарымен бір-біріне беру. Сапта бағыттарын ауыстыра отырып жүру, жүгіру. Допты аяқтарымен бір-біріне домалату. Қимылының бағытын сақтап, 6 метр арақашықтықта төрт тағандап еңбектеу. Бірінің соңынан бірі бой түзулігін дұрыс сақтап жүру, жүгіру. Жіп бойымен тепе-теңдікті сақтап жүру. Орта жылдамдықпен жүруді кезектестіре отырып жүгіру. Бөрене үстінде еңбектеу. 2-3 метрлік қашықтықта алға ұмтыла қос аяқпен секіру. Отырған және тізерлеп тұрған күйі допты өз айналасында домалату. Сапта бір-бірлеп, түрлі бағытта жүру және жүгіру. Шапшаң және баяу қарқынмен жүгіру. Гимнастикалық қабырға бойынша жоғары-төмен кезектескен қадаммен өрмелеу.
Қараша	Дене шынықтыру	Сапта бір-бірлеп, түрлі бағытта жүру және жүгіру. Гимнастикалық қабырға бойынша жоғары-төмен кезектескен қадаммен өрмелеу. Басқа қап киіп, заттарды аттап өту. Көлбеу тақтаймен (ені 2 см, биіктігі 30-35 см) жоғары және төмен жүру және жүгіру. Допты лақтыру және қағып алу, допты дұрыс лақтыру және өзіне қыспай қағып алу. Орта жылдамдықпен жүруді кезектестіре отырып жүгіру. Бір

		<p>шеңберден екінші шеңберге біртіндеп секіру. Екі сызықтың арасымен тепе-теңдікті сақтап жүру. Баяу қарқында жүру және жүгіру. Жіп бойымен жүруде тепе-теңдікті сақтап жүру. Кабілеттерін дамыту. 40 см биіктікте көтерілген арқанның астынан еңбектеп өту. Сапта бір-бірлеп жүру, жүруді жүгірумен, секірумен кезектестіру. Еденнен 20-25 см көтерілген баспалдақ тақтайдан аттап өту. Шапшаң және баяу қарқынмен ауыса отырып жүгіру. Заттар арасымен тура бағыт бойынша төрттағандап еңбектеу. 4-5 сызық арқылы орнынан ұзындыққа секіру (сызықтардың арақашықтығы 40–50 см). Бір минут баяу қарқында жүгіру. Тепе-теңдікті сақтап бөренемен жүру. Допты бір-біріне төменнен лақтыру және қағып алу. Саптізбекте бағыттарын ауыстыра отырып жүру. Ойлы-қырлы тақтаймен жүру. Бір қалыппен 40–50 метрге жүгіру. Қатарға бір-бірден сапқа тұру. Сапты қайтадан құру.</p>
Желтоқсан	Дене шынықтыру	<p>Жетекшімен ауыса отырып жүру және жүгіру. Сапқа құрылымын өзгертіп қайта тұру. Допты екі қолымен бастан асыра кедергі арқылы лақтыру (2 м қашықтықтан). Орта жылдамдықпен жүруді кезектестіре отырып жүгіру. Қысқа секіртпемен секіру. Түрлі тапсырмалармен шапшаң және баяу қарқынмен, жетекшімен ауыса отырып жүгіру. Оң және сол қолымен көлденең нысанаға (2-2,5 м қашықтықтан), дәлдеп лақтыру. 50 см жоғары көтерілген арқанның астынан оң және сол бүйірмен алға еңбектеп кіру. Екі сызықтың арасымен жүру және жүгіру. Қолдарын белдеріне қойып, гимнастикалық орындық бойымен жүру. Қатардан шықпай қолдың еркін қимылымен жеңіл және ырғақты жүгіру. Гимнастикалық қабырғадан кезектескен қадаммен өрмелеу. Баяу қарқынмен үздіксіз</p>

		колдарымен тартылу арқылы ішімен еңбектеу. Сапқа тұру және сап құрылымын өзгертіп қайта тұру. Допты екі қолымен басынан асыра лақтыру.
Ақпан	Дене шынықтыру	Допты бір қолымен кедергі арқылы лақтыру (2 м ара қашықтық). Табан мен алақанға сүйеніп, төрттағандап еңбектеу. Затты тігінен (нысана ортасының биіктігі 1,5 м), 1,5-2 м ара қашықтыққа лақтыру. Затты көлденеңінен 2-2,5 ара қашықтықта оң және сол қолымен лақтыру. Арқанмен (диаметрі 1,5 см) тепе-теңдікті сақтап жүру. Көлденең және көлбеу орындықта төрттағандап еңбектеу. Құрсауларды домалату. Затты жанау арқылы орнынан жоғары секіру (биіктігі 5-10 см). Сызықтар арасымен (10 см қаш-та) тепе-теңдікті сақтап жүру. Жоғары көтерілген арқанның астынан оң және сол бүйірімен алға еңбектеп кіру. Тақтай үстімен тепе-теңдікті сақтап жүру. 50 см жоғары көтерілген доғаның астынан оң және сол бүйірімен алға еңбектеп кіру. Бөрене үстімен тепе-теңдікті сақтап жүру.
Наурыз	Дене шынықтыру	Көлденең және көлбеу орындықта төрттағандап еңбектеу. Доптарды домалату. Затты көлденеңінен 2-2,5 ара қашықтықта оң және сол қолымен лақтыру. Затты жанау арқылы орнынан жоғары секіру (биіктігі 5-10 см). Гимнастикалық қабырға бойынша жоғары-төмен кезектескен қадаммен өрмелеу. Биіктігі 5-10 см 2-3 заттың үстінен кезектесе секіру. Бөрене үстімен тепе-теңдікті сақтап жүру. Бір-бірінен қашық қойылған үрленген 5-6 доп арқылы кезекпен, қолдың түрлі қалпымен аттап өту. Допты басынан асыра лақтыру және оны қағып алу. Түрлі жағдайда тепе-теңдікті сақтап жүру. 20-25 см биіктіктен секіру.
Сәуір	Дене шынықтыру	Жоғары көтерілген таяқтың астынан оң және сол бүйірімен алға еңбектеп

		<p>сырғанау. Шеңбер түрінде салынған арқан бойымен тепе-теңдікті сақтап жүруге үйрету. Шапшаң және баяу қарқынмен ауыса отырып жүгіру. Түрлі бағытта төрттағандап еңбектеу. Шашырап жүру және жүгіру. Қысқы ойындар түрін еске түсіріп ойын шартымен таныса отырып ойнау. Жүруді жүгіруге ауыстыру. Алға домалау. Басына құм салынған қап қойып (салмағы 400 грамм), тура салынған жіп бойымен жүру. Допты жоғары қарай лақтыру және оны қос қолымен қағып алу. Қатар қойылған заттардың арасынан «жыланша» жүгіру. Сызықтардың үстінен қос аяқпен секіру (бір-бірінен 1 м арақашықтықтағы 4 сызық).</p>
Қаңтар	Дене шынықтыру	<p>Балаларға дұрыс тыныс алу туралы әңгімелеу. Негізгі қасиеттерді - шапшаңдық, ептілікті дамыту. Таңертеңгі гимнастика кешенін орындау білігін тексеру. Өз жүрісін қадағалау тәсілдерін қайталау. Алға қарай домалауды қайталау. Қысқа секіртпемен секірулерді үйрету. Балаларға жай қарқынмен үздіксіз жүгіруге үйрету. Кеуде тұсына допты қойып, таяқшалар арасынан допты домалатуды үйрету, ептіліктерін дамыту. Бір орында тұрып секіруге жаттықтыру, берілген белгі бойынша жылдам әрекет етуге үйрету. Түрлі бағытта жүгіру. Гимнастикалық қабырға бойынша жоғары-төмен кезектескен қадаммен өрмелеу. Басынан асыра лақтыру және оны қағып алу. Допты домалату. Биіктігі 5-10 см 2-3 заттың үстінен кезектесе секіру. Сызықпен (диаметрі 1,5 см) тепе-теңдікті сақтап жүру. Жай қарқында үздіксіз жүгіру (50-60 метр жүгіру). Затты жанау арқылы орнынан жоғары секіру. Көлденең және көлбеу орындықта төрттағандап еңбектеу. 20-25 см биіктіктен секіру. Гимнастикалық орындықта</p>

		<p>кіру. Қырлы тақтаймен тепе-теңдікті сақтап жүру. Гимнастикалық қабырға бойынша оң аралықтан сол аралыққа ауысу. Бір орында тұрып, ұзындыққа 4-6 сызықтың үстімен секіру (ара қашғы 40-50 см). Затты тігінен (нысана ортасының биіктігі 1,5 м, ара қашғы 1,5-2 м) лақтыру. Құрсауды домалату. Бір орында тұрып, екі аяқпен секіру. Табан мен алақанға сүйеніп, төрттағандап еңбектеу. Допты еденге ұру және екі қолымен қағып алу. Аяқты бірге, алшак қойып, біреуін алға, екіншісін артқа қойып секіру. Допты жерге ұру. Гимнастикалық қабырға бойынша жоғары-төмен кезектескен кадаммен өрмелеу. Допты бір-біріне төменнен лақтыру.</p>
Мамыр	Дене шынықтыру	<p>Қырлы тақтаймен тепе-теңдікті сақтап жүру. Гимнастикалық қабырға бойынша оң аралықтан сол аралыққа ауысу. Заттарды алысқа дәлдеп лақтыру (3,5-6,5 м кем емес). Көлденең және көлбеу орындықта төрттағандап еңбектеу. Жоғары көтерілген таяқтың астынан оң және сол бүйірімен алға еңбектеп кіру. Допты екі қолымен басынан асыра лақтыру (2 м ара қаш-та). 50см жоғары көтерілген арқанның астынан оң және сол бүйірімен алға еңбектеп кіру. 20-25 см биіктіктен секіру. Бөрене арқылы еңбектеп өту. Заттарды алысқа дәлдеп лақтыру (3,5-6,5 м кем емес). 50-60 м. жүгіру. Сызықтар арасымен 10 см ара қашықтықта тепе-теңдікті сақтап жүру. Допты қағып алып жүгіру. Затты жанау арқылы орнынан жоғары секіру (биіктігі 5-10 см). Бір-бірінен қашық қойылған үрленген 5-6 доп арқылы кезекпен, қолдың түрлі калпымен аттап өту. Тақтай үстімен тепе-теңдікті сақтап жүру.</p>