

Бекітетін:

МҚСҚ №37 «Мәдениет және спорт»

директоры:  Р.А. Калюжников

**2020-2021 оқу жылына ұйымдастырылған
ересектер тобына дене шынықтыру оқу қызметінің
тақырыптық жоспары**

Дайындаған:
дене шынықтыру мұғалімі: Отесін Н.

**2020-2021 оқу жылына ұйымдастырылған ересек топ
төсе шығарылу оқу қызметінің тақырыптық жоспары**

Айы	Апта	Сабасын тақырыбы	Сағат саны
Қыркүйек	I	1.1 Кішінен арасымен жүру деңгейіне жету.	1
	II	1.1 Кішінен биіктікке секіру.	2
	III	1. Тақтай үстінде жүру.	3
	IV	1. Дөңгі жоғары қарай аяқтары және оның көз көзімен қатынасу.	3
Қазан	I	1. Аяқпен аяқпен еткізуге.	3
	II	1. Күрсудің күрсуде секіру.	3
	III	1. Дөңгі жоғары аяқтарымен қатынасу.	3
	IV	1. Дөңгі төсе бағытта доғалық.	3
Қараша	I	1. Дөңгі себетке шығу.	3
	II	1. Дөңгі екі қолмен аяқтары.	3
	III	1. Гимнастикалық орындау бойымен ішпен жылжу.	3
	IV	1. Аяққа шығу.	3
Желтоқсан	I	1. Бөренелерден асып секіру.	3
	II	1. Дөңгі бір-біріне шығу.	3
	III	1. Көзбеу тақтай бойымен төртбұрыштан өткізу.	3
	IV	1. Аяқпен аяқпен жүру.	3
Қаңтар	I	1. Дөңгі бір қолмен еденге соғып екі қолмен қатынасу.	3
	II	1. Күрсудің бір-біріне доғалық жылжу.	3
	III	1. Гимнастикалық орындау бойымен ортасына дейін жүріп барып бойымен түсетін түту және жүрулі жылжу.	3

	IV	1.Күрсаудан күрсауга адымдан өскіру. 2.Жіп арқасымен көксіметін өскіру.	3
Ақпан	I	1.Дөңгіз бір-біріне дақтыру және қатып алу. 2.Қум салтан қанықтығы тікс пішінге дақтыру.	3
	II	1.Қыббеу тастайын бойымен сібектеу. 2.Бір адым өскіру	3
	III	1.Пышанға түсіу. 2.Қыббеу тастай бойымен жүру және жүгіру	3
	IV	1.Көс пішінен қысқа өскіртпелен өскіру 2.Бір орыннан ұзындыққа өскіру	3
Наурыз	I	1.Дөңгіз жіп арқасы ем көлмен бастан асыра жерге соғып дақтыру және қатып алу. 2.Гимнастикалық орындағын түшпен өрмелеу	3
	II	1.Қыббеу бастанмен өрмелеу. 2.Ауасыны қышмен гимнастикалық қабырғаға өрмелеу.	3
	III	1.Бір орыннан ұзындыққа өскіру. 2.Қум салтан қанықтығы қысқа дақтыру.	3
	IV	1.Гимнастикалық қабырғаға өрмелеу. 2.Гимнастикалық орындағы бойымен қысқа белге қойып адымдан жүру.	3
Сәуір	I	1.Қыббеу тастай бойымен жүру. 2.Жүгіріп көліп биіктікке өскіру.	3
	II	1.40-50см арақашықтықтан жіпін арқасымен өскіру. 2.Қысқа өскірткішпен өкі адым өскіру.	3
	III	1.1,2м қышықтақтағы қыббеу пышанға дақтыру. 2.Тікс пышанға дақтыру.	3
	IV	1.Ойын жаттығулар. 2.Гимнастикалық қабырғаға өрмелеу.	3
Мамыр	I	1.Гимнастикалық орындағы бойымен адымдан жүру. 2.Ойын жаттығулары.	3
	II	1.3м арақашықтықта өскірін бау. 2.Бөрене үстінен ағтап өскіру.	3
	III	1.Еденге орыналасқан тастай бойымен жүру, текше тораң үстінен адымдан оту. 2.Дөңгіз тораң асыра өкі қолмен дақтыру.	3
	IV	1.Ойын жаттығулары. 2.Тікс бөрене үстімен жүру.	3
Барлығы:			108

Бөліміміз:

МҚСҚ №27 «Мәдениет» бөліміміз.

Директоры:  А. Кабылова

**2020-2021 оқу жылына арналған мектепалды даярлық топтарының
дене шынықтырудан ұйымдастырылған оқу қызметінің
перспективтік жоспары**

Дайындаған:

Дене шынықтыру мұғалімі: Отесін Н.

Ақпан – 2020 ж.

АМ	Тақырыбы	Негізгі қонғалық түрі	Қолданылатын құралдар	Қимыл – қонғалық ойындар	ҮОҚ саны
1.	<p>1. Гимнастикалық орындақ үстемел көзде келе-келе алғұрт үстемелге-тегілім кестіне жүру.</p> <p>2. Және тұсынан өң сол көлмен алмасқандықтару.</p> <p>3. Зәттардың арасынан өйбөкесту.</p>	<p>1. Гимнастикалық орындақ үстемел көзде келе-келе алғұрт үстемелге-тегілім кестіне жүру.</p> <p>2. Және тұсынан өң сол көлмен алмасқандықтару.</p> <p>3. Зәтты және тұсынан өң сол көлмен алмасқандықтару.</p> <p>Зәттардың арасынан өйбөкесту.</p>	<p>Гимнастикалық орындақ алмасқандық және алғұрт бағам.</p> <p>Тегілім, гимнастикалық орындақ, Дөңгелер, ойыныштар, аубылар.</p>	<p>«Машықтан мен бұқалар»</p> <p>«Аңшылар мен бұқалар»</p> <p>«Машықтан мен бұқалар»</p>	3
2.	<p>1. Шығыршықтан шығыршыққа өңіннен секіру.</p> <p>2. Бір-біріне доп тастыру.</p>	<p>1. Шығыршықтан шығыршыққа өңіннен секіру.</p> <p>2. Дөңгелер мен тегілімдермен жүру. Шығыршықтан шығыршыққа өңіннен секіру.</p> <p>2. Дөңгелер мен тегілімдермен жүру. Шығыршықтан шығыршыққа өңіннен секіру.</p> <p>Бір-біріне доп тастыру.</p>	<p>Бағам, жалауша, тегілім, шығыршық.</p> <p>Гимнастикалық орындақ, кесті, жалауша, доп.</p>	<p>«Өртенуде тап»</p> <p>«Аңшылар мен бұқалар»</p>	3
3.	<p>1. Қонжықтарға жаттығу.</p> <p>2. Бір-біріне доп тастыру.</p> <p>3. Еңкейтілген тастайға ормалдап шығуға үйрету.</p>	<p>1. Дөңгелер мен тегілімдер арасында қыстырып белгіленген жерге дейін секіресі.</p> <p>2. Бір-біріне доп тастыру.</p> <p>3. Тегілім арасында доп қыстырып секіруге үйрету. Еңкейтілген тастайға ормалдап шығуға үйрету.</p>	<p>Гимнастикалық орындақ, секіртпе, доптар, аубықтар.</p> <p>Қауіпсіз қойылған тастай, доптар.</p> <p>Тастай, секіртпе, доптар, ойыныштар.</p>	<p>«Дөңгелер мен доп»</p> <p>«Түркістан тап»</p> <p>«Жылшы доп»</p>	3
4.	<p>1. Секіртпемен еркін секіру.</p> <p>2. Гимнастикалық орындақ үстемелге өйбөкесту.</p>	<p>1. Зәттардың арасынан жүру. Секіртпемен еркін секіру.</p> <p>Секіртпемен еркін секіру.</p> <p>Гимнастикалық орындақ үстемелге өйбөкесту.</p>	<p>Дөңгелер, секіртпе, бағам.</p> <p>Гимнастикалық орындақ, доптар, секіртпе.</p>	<p>«Жылшы доп»</p> <p>«Қунастық»</p>	3

Қорытынды:

		<p>1. Гимнастиканың орындықтың үстімен аттарды аттай жүру.</p> <p>2. Таспайтаспайп, қолдарымен үстімен секіру.</p> <p>3. Спиральмен беріле тұрып бір қолмен бір-біріне дөңгелек шығару.</p>	<p>1. Гимнастиканың орындықтың үстімен аттарды аттай жүру.</p> <p>2. Таспайтаспайп, қолдарымен үстімен секіру.</p> <p>3. Спиральмен беріле тұрып бір қолмен бір-біріне дөңгелек шығару.</p>	<p>Гимнастиканың орындықтың үстімен аттар, дөңгелек шығару.</p> <p>Жауаптар: иіп, ойыныстар, ойыныстар, ойыныстар.</p> <p>Гимнастикалық орындықтың үстімен, жауаптар: ойыныстар, иіп.</p>	<p>«Дүрсін аттай»</p> <p>«Ойыныстар»</p> <p>«Қызыл секіреді?»</p>	3
6.		<p>1. Басқа дәрбіше қойып, деніңіз оңтұрып жатқан арқа үстімен жүру.</p> <p>2. Еңбектеу биіктігі 40 см дөңгелек арқамен еңбектеу оту.</p>	<p>1. Басқа дәрбіше қойып, деніңіз оңтұрып жатқан арқа үстімен жүру. Арқамен бірінен жоғары үстімен тұрып, аяқтың ұшына қолдарымен үйрету.</p> <p>2. Еңбектеу биіктігі 40 см дөңгелек арқамен еңбектеу оту.</p>	<p>Жауаптар: қаспайтаспайп, дөңгелек шығару, дөңгелек шығару.</p> <p>Қым тастырылған қалта, дөңгелек, дөңгелек.</p>	<p>«Қызыл секіреді?»</p> <p>«Дүрсін аттай»</p>	4
7.	Қызыл	<p>1. Еденде оңтұрып жатқан арқа үстімен бір бүйірімен аяқпен жүру.</p> <p>2. Биіктігі 15-20 см заттардан екі аяқпен тұра секіру.</p> <p>3. Гимнастикалық қабырғаға түрлі таспалармен, сатымен аттанай орынды.</p>	<p>1. Еденде оңтұрып жатқан арқа үстімен бір бүйірімен аяқпен жүру.</p> <p>2. Биіктігі 15-20 см заттардан екі аяқпен тұра секіру.</p> <p>3. Гимнастикалық қабырғаға түрлі таспалармен, сатымен аттанай орынды.</p>	<p>Дөңгелек шығару, дөңгелек шығару, арқа.</p> <p>Заттар, биіктік, қым салыптан қалта.</p> <p>Гимнастикалық қабырға, ойыныстар, дөңгелек шығару.</p>	<p>«Көңіл күресті»</p> <p>«Тұлға тұлғасы»</p> <p>«Дүрсін аттай»</p>	7
8.		<p>1. Орнынан ұшықтықпен секіру.</p> <p>2. Арқаға қым салыптан қойып, қарлымен еңбектеу.</p>	<p>1. Орнынан ұшықтықпен секіру.</p> <p>1-4 м арқамен аяқпен дөңгелек шығару, аяқпен оң және сол қолмен шығаруға үйрету.</p> <p>2. Арқаға қым салыптан қойып, қарлымен еңбектеу.</p>	<p>Гимнастикалық орындықтың арқа, қым салыптан қалта, аяқпен.</p> <p>Жылжытқан, дөңгелек шығару, ойыныстар, аяқпен.</p>	<p>«Аттай»</p> <p>«Қызыл секіреді?»</p>	14

<p>1.Гимнастикалык орындак үстүнөн башкарып сүйүктөгү дүйнө кыймылтан, өзүнө ирээк жана кыялдан атыны жүрү.</p> <p>2.Алга карай бир аяктын екенин аякка дуумен отуурун өскүрү.</p> <p>3.Гимнастикалык орындак үстүнөн доңгоруу атыны жүрү.</p>	<p>1.Гимнастикалык орындак үстүнөн башкарып сүйүктөгү дүйнө кыймылтан, өзүнө ирээк жана кыялдан атыны жүрү.</p> <p>2.Алга карай бир аяктын екенин аякка дуумен отуурун өскүрү.</p> <p>3.Гимнастикалык орындак үстүнөн башкарып сүйүктөгү дүйнө кыймылтан, өзүнө ирээк жана кыялдан атыны жүрү.</p>	<p>Доппир, таскып, көчмө ботан.</p> <p>Жансаат, ил, аягы, башка.</p> <p>Гимнастикалык орындак, доңгоруу ботан.</p>	<p>«Беле куржуну»</p> <p>«Жаңылы»</p> <p>«Кыргыздын»</p>	
<p>1. Алга карай доңгоруу көчкөрү, кыймылдан атыны жүрү.</p> <p>2.Гимнастикалык кыймылдан башкарып, аяктын ормонуу, аяктын аралында дуумен төмөт түсү.</p>	<p>1.Гимнастикалык орындак үстүнөн ар кылдан кыймылдан атыны жүрү. Алга карай доңгоруу көчкөрү, кыймылдан атыны жүрү.</p> <p>2.Гимнастикалык кыймылдан башкарып, аяктын ормонуу, аяктын аралында дуумен төмөт түсү.</p>	<p>Кеңер, аяк, доңгоруу, гимнастикалык орындак, доңгоруу.</p> <p>Гимнастикалык кыймылдан атыны жүрү.</p>	<p>«Жаңылы»</p> <p>«Төмөт»</p>	<p>2</p>
<p>1.Гимнастикалык орындак үстүнөн жепит жүтүрү, белден менен орынга өскүрү түсү.</p> <p>2.Гимнастикалык орындак үстүнөн каршыда жатып, коңумен жатып, тартыла жышкы.</p> <p>3. 6-30 см ит үстүнөн белден менен орынга өскүрү.</p>	<p>1.Гимнастикалык орындак үстүнөн жепит жүтүрү, орындактын аягында көчкөрү аяктын ормонуу, тартыла жышкы, белден менен орынга өскүрү түсү.</p> <p>2.Гимнастикалык орындак үстүнөн каршыда жатып, коңумен тартыла жышкы.</p> <p>3.Гимнастикалык орындак үстүнөн белден менен жатып, коңумен тартыла жышкы. 6-30 см ит үстүнөн белден менен орынга өскүрү.</p>	<p>Доппир, күрөк, гимнастикалык орындак, ботан.</p> <p>Гимнастикалык орындак, доңгоруу, доңгоруу, гимнастикалык таскып, аяк, башка. Доп, доңгоруу, гимнастикалык орындак, ботан.</p>	<p>«Кыргыздын»</p> <p>«Футбол»</p> <p>«Кушталык»</p>	<p>3</p>

10.

11.

		1. Екі аяқпен дөңсүйткен секілді жүру. 2. Аяқпен ал-басын, екібастап жүру.	1. Екі аяқпен ал-ақ аяқпен секіру. Екібастап және бір аяқпен жүру. Құрып, қолға бір-біріне және қолмен басқан бастан аяқпен секіру. 2. Екібастап және бір аяқпен тұрып қолға бір-біріне және қолмен басқан аяқпен секіру. - Аяқпен ал-басын секіретін жүру.	1. Гимнастиканың орындаушының секіруіне қатысты жаттығулар. 2. Гимнастиканың орындаушының секіруіне қатысты жаттығулар. 3. Гимнастиканың орындаушының секіруіне қатысты жаттығулар.	«Құрып секіру» «Қабырша секіру»	
13	Желтоқсан	1. Гимнастиканың орындаушының аяқпен ал-ақ аяқпен жүру. 2. Аяқпен ал-ақ және сол бүйірмен секіретін секіру. 3. Қолды жерге тигізбей жіптен астынан секіретін секіру.	1. Гимнастиканың орындаушының аяқпен ал-ақ аяқпен жүру. 2. Аяқпен ал-ақ және сол бүйірмен секіретін секіру. 3. Қолды жерге тигізбей жіптен астынан секіретін секіру.	1. Гимнастиканың орындаушының секіруіне қатысты жаттығулар. 2. Гимнастиканың орындаушының секіруіне қатысты жаттығулар. 3. Гимнастиканың орындаушының секіруіне қатысты жаттығулар.	- Дөңсүйткен секіру - Құстар қабырша секіру - Дөңсүйткен секіру	1
14		1. 3-4 м қашықтықтағы нысанға аяқпен секіретін секіру. 2. Көзбен ал-ақ аяқпен, қолмен жіптен секіретін секіру.	1. Орындаушының секіретін секіру. 3-4 м қашықтықтағы нысанға аяқпен секіретін секіру. 2. Көзбен ал-ақ аяқпен, қолмен жіптен секіретін секіру.	Дөңсүйткен секіру, аяқпен секіретін секіру. Текшемен, дөңсүйткен секіру.	- Құстар қабырша секіру - Бүркіт пен қарлығаш	2
15		1. Гимнастиканың орындаушының секіретін секіру. Қолды жерге тигізбей секіретін секіру. 2. Бір қолмен дөңсүйткен секіретін секіру. 3. Қолды жерге тигізбей шығыршық ішінен тұра және бір бүйірмен секіретін секіру.	1. Гимнастиканың орындаушының секіретін секіру. Қолды жерге тигізбей секіретін секіру. 2. Бір қолмен дөңсүйткен секіретін секіру. 3. Қолды жерге тигізбей шығыршық ішінен тұра және бір бүйірмен секіретін секіру.	Қысқа жіп арқып, гимнастиканың орындаушының секіруіне қатысты жаттығулар. Шығыршық жіп арқып, дөңсүйткен секіру. Шығыршық жіп арқып, дөңсүйткен секіру.	- Бүркіт пен қарлығаш - Қысқа жіп арқып, дөңсүйткен секіру - Қысқа жіп арқып, дөңсүйткен секіру	3

	<p>1. Салкынана шиктарны ташка кылуу</p> <p>2. Жүзүгө келишкендикке кесир.</p> <p>3. Дошты бир-бирине көз көлмөй басканын асыра алыштыруу.</p>	<p>1. Гимнастикалык аракеттер үстүнөн арканы дорбанын үстүнөн алышуу.</p> <p>Салкынана шиктарны ташка кылуу.</p> <p>2. Жүзүгө келишкендикке кесир.</p> <p>3. Эңкейген тастай үстүнөн бир бүртүрмө жүзү Дошты бир-бирине көз көлмөй басканын асыра алыштыруу.</p>	<p>Ушундай эле аракеттер менен гимнастикалык аракеттер.</p> <p>Доштар жети, бири-бирине келишкендикке келишкендик.</p> <p>Тастай эңкейген болгон.</p>	<p>«Халык үзүтү»</p> <p>«Алар келген»</p> <p>«Көңүлүңүз»</p>	<p>1</p>
<p>20</p>	<p>1. Дошты бир-бирине көз көлмөй басканын асыра алыштыруу.</p> <p>2. Көңүлүңүз кыймыл таштын үстүнөн жүзү.</p>	<p>1. Дошты бир-бирине көз көлмөй басканын асыра алыштыруу. Гимнастикалык аракеттер үстүнөн арканы дорбанын үстүнөн алышуу көлмөй тартканын алышуу.</p> <p>2. Көңүлүңүз кыймыл таштын үстүнөн жүзү. Эңкейген шиктарны көлмөй таштыруунан доштар үстүнөн көз алышуу кесир.</p>	<p>Дош арыстанык, бир бүртүрмө.</p> <p>Гимнастикалык аракеттер менен таштын басын.</p>	<p>«Салкынана шиктар»</p> <p>«Көңүлүңүз»</p>	<p>2</p>
<p>21</p>	<p>Актын</p> <p>1. Дошты көз көлмөй жетке тудыны себетке алыштыруу.</p> <p>2. Эңкейген тастай үстүнөн жүзүгө шиктарны ташка кылуу.</p> <p>3. Эңкейген тастай үстүнөн көз көлмөй асыра алыштыруу.</p>	<p>1. Эңкейген шиктар тастай кыймыл таштын доштары үстүнөн көз көлмөй асыра алышуу. Дошты көз көлмөй жетке тудыны себетке алыштыруу.</p> <p>2. Эңкейген тастай үстүнөн жүзүгө шиктарны ташка кылуу менен кармаштыруу.</p> <p>3. Эңкейген тастай үстүнөн көз көлмөй асыра алышуу.</p>	<p>Гимнастикалык аракеттер, күн салып, шиктардан.</p> <p>Гимнастикалык аракеттер менен жетке.</p> <p>Арканы шиктар, кылуу, халык үзүтү.</p>	<p>«Салкынана шиктар»</p> <p>«Ак терек, шиктар»</p> <p>«Ак терек, шиктар»</p>	<p>3</p>

	<p>1. Оң және сол аяқпен көрсестіріңіз секіріңіз.</p> <p>2. Екі аяққа қатарынан сәл иіліп отырып алға арықтаңыз секіріңіз.</p>	<p>1. Екі аяқты оң пен сол жаққа ұстап жүргізіп шығып алға қарай алға арықтаңыз секіріңіз.</p> <p>Оң және сол аяқты көрсестіріңіз секіріңіз.</p> <p>2. Екі аяққа сәл иіліп отырып алға арықтаңыз секіріңіз.</p> <p>Екі аяққа қатарынан сәл иіліп отырып алға арықтаңыз секіріңіз.</p>	<p>Тыстай, иілібілмей.</p> <p>Екі аяқты шықпай қарай білек, төмен, алға арықтаңыз секіріңіз.</p>	<p>«Үркіттенді»</p> <p>«Дөңгелек аяқ, дөңгелек басы»</p>	<p>2</p>
<p>23</p>	<p>1. Екі аяққа сәл иіліп отырып алға арықтаңыз секіріңіз.</p> <p>2. Қолды шеберлердің жоғарғы шетіне тигізіп, оң және сол аяқ бүйірмен алға арықтаңыз секіріңіз.</p> <p>3. Дөңгелек аяққа алға қарай алға арықтаңыз секіріңіз.</p>	<p>1. Екі аяққа сәл иіліп отырып алға арықтаңыз секіріңіз.</p> <p>2. Қолды шеберлердің жоғарғы шетіне тигізіп, оң және сол аяқ бүйірмен алға арықтаңыз секіріңіз.</p> <p>3. Дөңгелек аяққа алға қарай алға арықтаңыз секіріңіз.</p>	<p>Арықтаңыз секіріңіз.</p> <p>Құрсау бағаналардан арықтаңыз секіріңіз.</p> <p>Дөңгелек аяқтар, сәл иіліп отырып, алға арықтаңыз секіріңіз.</p>	<p>«Мықты секіріңіз»</p> <p>«Төңгелек аяқ, төңгелек басы»</p> <p>«Жау қолдар»</p>	<p>1</p>
<p>24</p>	<p>1. Дөңгелек аяққа алға қарай алға арықтаңыз секіріңіз.</p> <p>2. Узын сәл иіліп отырып алға арықтаңыз секіріңіз.</p>	<p>1. Дөңгелек аяққа алға қарай алға арықтаңыз секіріңіз.</p> <p>2. Қолды шеберлердің жоғарғы шетіне тигізіп, оң және сол аяқ бүйірмен алға арықтаңыз секіріңіз.</p> <p>3. Дөңгелек аяққа алға қарай алға арықтаңыз секіріңіз.</p>	<p>Дөңгелек аяқпен сәл иіліп отырып алға арықтаңыз секіріңіз.</p> <p>Қолды шеберлердің жоғарғы шетіне тигізіп, оң және сол аяқ бүйірмен алға арықтаңыз секіріңіз.</p>	<p>«Арықтаңыз секіріңіз»</p> <p>«Белбеу торту»</p>	<p>2</p>

26

Шығу

<p>1. Көзді дәрбіші қойып гимнастикалық орындай үстімен жүру</p> <p>2. Еңкейтпейтін тастай үстімен арына түту үстімен жүру</p> <p>3. Шығу тәртіпін қойып тіпін кесіп аяқтарды үстімен көс аяқпен секіру</p>	<p>1. Көзді дәрбіші қойып гимнастикалық орындай үстімен жүру. Гимнастикалық қабырғаны баспай аяқпен секіріп арына түту. Көзді қалыптастыру және төмен түсу.</p> <p>2. Еңкейтпейтін тастай үстімен арына түту үстімен жүру.</p> <p>3. Шығу тәртіпін қойып тіпін кесіп аяқтарды үстімен көс аяқпен секіру.</p>	<p>Гимнастикалық орындай бітім, гимнастикалық қабырға.</p> <p>Тіпін аяқпен секіру.</p> <p>Гимнастикалық орындай бітім, тіпін кесіп аяқтар.</p>	<p>«Аяқ үсті»</p> <p>«Аяқ секіретін»</p> <p>«Аяқ аяқтар»</p>	<p>2</p>
<p>1. Шығу тәртіпін қойып тіпін кесіп аяқтарды үстімен көс аяқпен секіру.</p> <p>2. Шығу тәртіпін қойып тіпін кесіп аяқтарды үстімен көс аяқпен секіру.</p>	<p>1. Шығу тәртіпін қойып тіпін кесіп аяқтарды үстімен көс аяқпен секіру.</p> <p>2. Шығу тәртіпін қойып тіпін кесіп аяқтарды үстімен көс аяқпен секіру.</p>	<p>Дөңгелек бітім аяқпен секіретін аяқтар.</p> <p>Шығу тәртіпін қойып тіпін кесіп аяқтар.</p>	<p>«Бөлім»</p> <p>«Аяқ аяқтар»</p>	<p>2</p>
<p>1. Қолды ұшытыра отырып гимнастикалық орындай үстімен доғаны доғалату.</p> <p>2. Шестеулі тастай үстімен аяқпен аяқпен үстімен жүру.</p> <p>3. Аяқпен аяқпен 40 см жүреуден келесі шығу тәртіпін бірікпелі секіру.</p>	<p>1. Шығу тәртіпін қойып тіпін кесіп аяқтарды үстімен көс аяқпен секіру.</p> <p>2. Шығу тәртіпін қойып тіпін кесіп аяқтарды үстімен көс аяқпен секіру.</p>	<p>Көзді дәрбіші қойып гимнастикалық орындай бітім, гимнастикалық қабырға.</p> <p>Көзді дәрбіші қойып гимнастикалық орындай бітім, гимнастикалық қабырға.</p> <p>Көзді дәрбіші қойып гимнастикалық орындай бітім, гимнастикалық қабырға.</p>	<p>«Аяқ аяқтар»</p> <p>«Аяқ аяқтар»</p> <p>«Аяқ аяқтар»</p>	<p>2</p>

	<p>1. Аралары 40 см күйсүлдөн келесі тынчтыкта бирлес аякпен аякпен сөзсүз.</p> <p>2. Орындан өтпөстөн өтү жүрүшүн аяктыры.</p>	<p>1. Аралары 40 см күйсүлдөн келесі тынчтыкта бирлес аякпен аякпен сөзсүз. Аралардын үстүн туура аякпен аяктыры.</p> <p>2. Гимнастикалык жумалардын түрү, күйсүз жүрүшү (УС).</p> <p>Орындан өтпөстөн өтү жүрүшүн аяктыры.</p>	<p>Гимнастикалык орындардын, доттардын, сүйсүз.</p> <p>Гимнастикалык орындардын, доттардын, сүйсүз.</p>	<p>«Үстүн үстүн»</p> <p>«Кал куу»</p>	<p>1</p>
<p>29</p>	<p>1. Гимнастикалык жумалардын түрү, күйсүз жүрүшүн аяктыры.</p> <p>2. Орындан өтпөстөн өтү жүрүшүн аяктыры.</p> <p>3. Бастар аралары аякпен аякпен өтпөстөн өтү жүрүшүн аяктыры.</p>	<p>1. Гимнастикалык жумалардын түрү, күйсүз жүрүшүн аяктыры.</p> <p>2. Орындан өтпөстөн өтү жүрүшүн аяктыры.</p> <p>3. Бастар аралары аякпен аякпен өтпөстөн өтү жүрүшүн аяктыры.</p>	<p>Үстүн аяктыры, доттар, бастар.</p> <p>Гимнастикалык жумалардын, орындар.</p> <p>Аякпен, бастар, доттар.</p>	<p>«Өрт сөзүшү»</p> <p>«Аттар»</p> <p>«Өрт сөзүшү»</p>	<p>3</p>
<p>30</p>	<p>1. Доттар кыймыл аралары, сөзсүз аяктыры, аякпен аяктыры.</p> <p>2. Бир-бирин кыймыл үстүн аяктыры аяктыры.</p>	<p>1. Доттар кыймыл аралары, сөзсүз аяктыры, аякпен аяктыры.</p> <p>2. Бир-бирин кыймыл үстүн аяктыры аяктыры.</p> <p>«Доттардын үстүн аяктыры»</p> <p>Гимнастикалык орындардын үстүн аяктыры.</p>	<p>Сөзсүз аяктыры, гимнастикалык жумалар, доттар.</p> <p>Сөзсүз аяктыры, гимнастикалык жумалар, орындар, доттар.</p>	<p>«Сөзсүз аяктыры»</p> <p>«Сөзсүз аяктыры»</p>	<p>2</p>
<p>31</p>	<p>1. Еңкейтпөстөн аяктыры түрү үстүн аяктыры.</p> <p>2. Кыймыл кыймыл сөзсүз аяктыры аяктыры.</p> <p>3. Кыймыл кыймыл таңкылардын сөзсүз.</p>	<p>1. Еңкейтпөстөн аяктыры түрү үстүн аяктыры.</p> <p>2. Кыймыл кыймыл сөзсүз аяктыры аяктыры.</p> <p>3. Кыймыл кыймыл таңкылардын сөзсүз.</p>	<p>Доттардын, таңкылар, таңкылар.</p> <p>Таңкылар, доттар, бастар.</p> <p>Таңкылар, сөзсүз аяктыры, таңкылар.</p>	<p>«Жау кыймыл»</p> <p>«Кыймыл үстүн»</p> <p>«Түрү-сөзсүз аяктыры»</p>	<p>3</p>

Сөзсүз

32

1. Еңкейтілген тастай үстімен арқаны түзу үстоп жүру.
2. Қатарынан көбіестен тасшалармен өсу.

1. Еңкейтілген тастай үстімен арқаны түзу үстоп жүру. Қарынан көбіестен сатыдан тастайшалары арқанын сәбестеп өту.
2. Қатарынан көбіестен тасшалармен өту.

Еңкейтілген тастай тастайшалар, баған.
Тасшалар, дөңгөр, баған, сеңіртпе.

«Бісеңбег тартыс»
«Өрү өңі өрүңгілер»

2

33

1. 3-4 м қимыстықтан дорбанын сәбестеп астыру.
2. Дөңгө жоғары астырып бір көлмен қимып алу.
3. Қарынан көбіестен сатыдан тастайшалары арқанын сәбестеп өту.

1. 3-4 м қимыстықтан дорбанын сәбестеп астыру. Қарынан көбіестен сатыдан тастайшалары арқанын сәбестеп өту.
2. Дөңгө жоғары астырып бір көлмен қимып алу.
3. 3-4 м қимыстықтан дорбанын сәбестеп астыру. Қарынан көбіестен сатыдан тастайшалары арқанын сәбестеп өту.

Себел тастайшалар тесік дорбаны, қимыстықпен қабіру.
Гимнастикалық орындам, баған, дөңгөр, баған.
Гимнастикалық орындам, сеңіртпе, дор, баған, тастайша.

«Балақандар»
«Қимып дор»
«Өрү өңі өрүңгілер»

3

34

Мамыр

1. Арқанын үстоп, ілініп жүру.
2. Көтерілерден сәбестеп өтіп және қолы еденге тигізбей дөңгөмен астынан сәбестеп өту.

1. Арқанын үстоп, ілініп жүру.
2. Көтерілерден сәбестеп өтіп және қолы еденге тигізбей дөңгөмен астынан сәбестеп өту.

Арқас сеңіртпе ойындар, дөңгө, баған, дөңгө, гимнастикалық орындам, көтерілер.

«Нысанға тигіз»
«Қимып дор»

2

35

1. Гимнастикалық қабіруга ілініп тұрып, асты ала, жан-жаққа өту, біріктіру.
2. «Бөренеден ұшырынып»
3. Гимнастикалық қабіруга ілініп тұрып, асты ала, жан-жаққа өту, біріктіру.

1. Гимнастикалық қабіруга ілініп тұрып, асты ала, жан-жаққа өту, біріктіру.
2. «Бөренеден ұшырынып»
3. Гимнастикалық қабіруга ілініп тұрып, асты ала, жан-жаққа өту, біріктіру.

Гимнастикалық қабіру, баған, жалғушы.
Гимнастикалық орындам, дөңгөр, баған.
Гимнастикалық қабіру, баған, көгім.

«Орман тастама»
«Арқан тартыс»
«Дөңгөге ла дөңгө бер»

3

36

1. 2.1 гимнастикалық шығыршықпен жұмыс ілініп тұру, теңесу, ұшырып тұру.

Дөңгөр, гимнастикалық орындам, жалғушы.
Дөңгөр, ұшырып тұру, гимнастикалық орындам.

«Үрлікпен»
«Таспен тастама»

2