

Бекітемін:

«Ақмола облысы білім басқармасының
Көкшетау қаласы бойынша білім
бөлімін жанындағы Көкшетау
қаласының «Арай» бөбекжайы»
МКҚК меңгерушісі

 Н.Ж.Курмашева

2024-2025 оқу жылына арналған дене шынықтыру ұйымдастырылған
іс-әрекеттің перспективалық жоспары

«Арай» бөбекжайы

Топ: №9 «Шұғыла» мектепалды тобы.

Балалар 5-жас

Жоспардың құрылу кезеңі: күркүйек-мамыр

Дене шынықтыру нұсқаушысы: Есимов Ануарбек Оралбекұлы.

Айы	Ұйымдастырылған іс-әрекет	Ұйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері
Қыркүйек	Дене шынықтыру	1 апта
		1. Сапта бір-бірлеп, бірінің артынан бірі, аралықты сақтай отырып жүру. Белгілі бір тапсырмаларды орындау арқылы жүгіру. Тура бағытта 4-6 метр арақашықтықта, «жыланша» арасы алшақтанған заттар арасымен еңбектеу.
		2. Сапта бір-бірлеп, бірінің артынан бірі, аралықты сақтай отырып жүру. Белгілі бір тапсырмаларды орындау арқылы жүгіру. Бір-бірінен 1,5-2 метр арақашықтықта отырып, аяқты алшақ ұстаған қалпында допты домалату.
		3. Сапта бір-бірлеп, бірінің артынан бірі, тізені жоғары көтеріп, аралықты сақтай отырып жүру. Белгілі бір тапсырмаларды орындау арқылы жүгіру. Бір-бірінен 1,5-2 метр арақашықтықта отырып, аяқты алшақ ұстаған қалпында допты домалату.
		2 апта
		1. Сапта бір-бірлеп, бірінің артынан бірі, аралықты сақтай отырып шеңбер бойы жүру. Сапта бір-бірлеп, бірінің артынан бірі, аяқтың ұшымен, қол мен аяқ қозғалыстарын үйлестіру арқылы жүгіру. 5-10 см биіктіктегі зат арқылы жерде жатқан жалпақ құрсауға секіру.
		2. Сапта бір-бірлеп, бірінің артынан бірі, аралықты сақтай отырып шеңбер бойы жүру. Сапта бір-бірлеп, бірінің артынан бірі, аяқтың ұшымен, қол мен аяқ қозғалыстарын үйлестіру арқылы жүгіру. 5-10 см биіктіктегі зат арқылы жерде жатқан жалпақ құрсауға секіру.
		3. Сапта бір-бірлеп, бірінің артынан бірі, тізені жоғары көтеріп, аралықты сақтай отырып жүру. Белгілі бір тапсырмаларды орындау арқылы жүгіру. Тепе-теңдікті сақтай отырып, бір-бірінен 10 см қашықтықта орналасқан тақтай бойымен жүру.

Айы	Ұйымдастырылған іс-әрекет	Ұйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері
Қазан	Дене шынықтыру	1 апта
		<p>1.Сапта бір-бірлеп, бірінің артынан бірі, аралықты сақтай отырып жүру. Белгілі бір тапсырмаларды орындау арқылы жүгіру. Тура бағытта 4-6 метр арақашықтықта, «жыланша» арасы алшақтанған заттар арасымен еңбектеу.</p> <p>2. Сапта бір-бірлеп, бірінің артынан бірі, аралықты сақтай отырып жүру. Белгілі бір тапсырмаларды орындау арқылы жүгіру. Бір-бірінен 1,5-2 метр арақашықтықта отырып, аяқты алшақ ұстаған қалпында допты домалату.</p> <p>3. Сапта бір-бірлеп, бірінің артынан бірі, тізені жоғары көтеріп, аралықты сақтай отырып жүру. Белгілі бір тапсырмаларды орындау арқылы жүгіру. Бір-бірінен 1,5-2 метр арақашықтықта отырып, аяқты алшақ ұстаған қалпында допты домалату.</p>
		2 апта
		<p>1.Қадамды алмастыра жүру, 1,5–2 мин тоқтаусыз жүгіру. Допты екі қолымен бір-біріне (арақашықтығы 1,5–2 м) басынан асыра лақтыру. Гимнастикалық орындық үстінде ішпен еңбектеу.</p> <p>2.Сапта бір қатармен, аяқтың ұшымен, өкшемен жүру; бір қатармен жүгіру.</p> <p>Қос қолмен допты лақтырып, қайта қағып алу (арақашықтығы 4–5 м). 20 см дейінгі биіктіктікке секіру.</p> <p>3. Түрлі қарқында, тәрбиешінің белгісімен тоқтау, қозғалыс бағытын өзгертіп жүру. түрлі жылдамдықпен – баяу жүгіру. Қос қолмен допты лақтырып, қайта қағып алу (арақашықтығы 4–5 м). Сапқа бір, екі, үш қатармен тұру,</p> <p>1.Сапта бір-бірлеп жүру, жүруді жүгірумен алмастыру. Қатарға екеуден, үшеуден тұрып, қайта сапқа тұру. Бір аяқпен секіру (шамамен 4–5 рет оң және сол аяқпен).</p> <p>2.Сапта бір-бірлеп жүру, аяқ ұшымен, өкшемен жүру, шапшаң және баяу қарқынмен жүгіру. бір орында оңға, солға бұрылып секіру. Табан мен алақанға сүйеніп төрт тағандап еңбектеу.</p> <p>3. Қадамды алмастыра жүру, 1,5–2 мин тоқтаусыз жүгіру. Орнынан биіктікке, арқаннан, сызықтан аттап секіру. Допты екі қолымен заттар арасымен жүргізу (арақашықтығы 4 м)</p>
		4 апта
		<p>1.Тізеден бүгілген аяқты жоғары көтеріп жүру, бір сызыққа қойылған заттар арасымен "жыланша" ирелендеп жүгіру. Сап түзеуден бір және екі, үш қатармен қайта тұру, Футбол. Берілген бағытқа допты оң және сол аяқпен домалату.</p> <p>2 Тізеден бүгілген аяқты жоғары көтеріп жүру заттарды аттап өту, бір қатармен, заттарды аттап жүгіру. 20 см дейінгі биіктіктікке секіру; Көлбеу басқышпен өрмелеп гимнастикалық қабырғаға өтіп, сатыдан ұстай отырып қайта түсу,</p> <p>3 Сапта бір қатармен, аяқтың ұшымен, өкшемен жүру; бір қатармен жүгіру. Бір орында және қимыл үстінде оңға, солға бұрылу. Баскетбол. Кеуде тұсынан қос қолмен допты бір-біріне лақтыру.</p>

Айы	Ұйымдастырылған іс-әрекет	Ұйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері
Қараша	Дене шынықтыру	1 апта
		<p>1.Тізені жоғары көтеріп жүру.Заттардан аттап тепе-теңдік сақтап жүру. Төрттағандап еңбектеу (арақашықтығы 3-4 метр).</p> <p>2. Сапта екеуден жүру. Гимнастикалық скамейканың бойымен екі қадам қашықтықта орналасқан іші толтырылған доптардан аттап өту. Гимнастикалық скамейка бойымен қолымен тартылып алға қарай жылу.</p> <p>3. Заттардан бір қырымен аттап жүру. Скамейканың үстіне қойылған текшелерден аттап жүру. Әр қадам сайын допты алдынан немесе артынан қолдан-қолға ауыстыра отырып жүру.</p>
		2 апта
		<p>1.Белгі бойынша басқа бағытқа бұрылып жүру.Бір сызыққа қойылған заттардың арасымен жүгіру. Әртүрлі тәсілдермен құрсаудың ішіне еңбектеп өту.</p> <p>2.Қозғалыс бағытын өзгертіп жүру.Әр қадам сайын допты алдынан немесе артынан қолдан-қолға ауыстыра отырып жүру. Допты жоғары, жіптің үстінен лақтыру және екі қолымен қағып алу.</p> <p>3. Кедергілердің арасымен өту арқылы «жыланша» жүгіру. Бір орында тұрып биіктікке секіру (6-8 метр).Түзу бағытта (арақашықтығы 6 метр) қос аяқпен секіру.</p>
		<p>1. Бір-бірінің жанына және бір-бірінің артынан сапқа тұру. Гимнастикалық скамейка бойымен қолымен тартылып.Допты бір қатарға қойылған заттардың арасымен домалату.</p> <p>2. 1,5–2 минут тоқтамай жүгіру.Қос аяқпен заттардың арасымен (арақашықтығы 4 метр).</p> <p>Бір қолымен (оң және сол қолын алмастыру) допты қағып алу.</p> <p>3.Қолдың бастапқы қалыптарын өзгерте отырып жүру. Шектелген жазықтықтың үстімен қосалқы қадаммен тепе-теңдік сақтап жүру. Допты екі қолымен заттардың арасымен (арақашықтығы 4 метр) жүргізу.</p>
		4 апта
		<p>1. Сапта бір-бірден жүру.Арқаннан секіру. Допты лақтыру және алға қарай жылжып қағып алу.</p> <p>2.Түрлі қарқында, тәрбиешінің белгісімен тоқтау, қозғалыс бағытын өзгертіп жүру. Кедергілерден өту арқылы әртүрлі жылдамдықпен – баяу жүгіру. Тұрған орнында айналып секіру.</p> <p>3. .Ересектің белгісімен тоқтап, қозғалыс бағытын өзгертіп, шашырап жүру. Бір қолымен (оң және сол қолын алмастыру) допты қағып алу. Гимнастикалық қабырғамен өрмелеу және бір гимнастикалық қабырғадан екіншісіне ауысып өрмелеу.</p>

Айы	Ұйымдастырылған іс-әрекет	Ұйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері
Желтоқсан	Дене шынықтыру	1 апта
		<p>1.Сапта үшеуден жүру. Кедір-бұдыр тактаймен тепе-теңдік сақтап жүру. Жіптің үстінен лақтыру және екі қолымен қағып алу.</p> <p>2. Қосалқы кадаммен алға қарай жүру. Оң және сол аяқты алмастырып секіру.Допты екі қолымен қағып алу (арақашықтығы 4–5 метр).</p> <p>3. Кедергілерден өту арқылы әртүрлі жылдамдықпен – баяу жүгіру. Тізенің арасына қапшықты қысып алып секіру. Табан мен алақанға сүйеніп төрт тағандап еңбектеу.</p>
		2 апта
		<p>1.Сапта бір-бірлеп жүру, жүруді жүгірумен алмастыру. Допты еденнен ыршытып жоғары лақтырып, қос қолмен қағып алу (4–5 рет), Әртүрлі қарқында секіргіштен аттап жүру.</p> <p>2. Кегльдердің арасымен жүру. Сызыктан секіру. Допты лақтыру және алға қарай жылжып қағып алу.</p> <p>3. Тізеден бүгілген аяқты жоғары көтеріп жүру заттарды аттап өту, Шанамен сырғанау. Бір-бірін шанамен сырғанату.</p>
		<p>1 Ересектің белгісімен тоқтап, қозғалыс бағытын өзгертіп, шашырап жүру. Баскетбол элементтері. Кеуде тұсынан екі қолымен допты бір-біріне лақтыру. Допты оң және сол қолмен алып жүруге жаттықтыру.</p> <p>2. Сапта бір-бірден, екеуден, үшеуден жүру. Қосалқы кадаммен (өкшені арқанға, аяқ ұшы еденге қою) жүру, Допты жоғары, жіптің үстінен лақтыру және екі қолымен қағып алу.</p> <p>3.Тізеден бүгілген аяқты жоғары көтеріп жүру, бір сызыққа қойылған заттар арасымен "жыланша" ирелендеп жүгіру. Сап түзеуден бір және екі, үш қатармен қайта тұру, Футбол. Берілген бағытқа допты оң және сол аяқпен домалату.</p>
		4 апта
		<p>1.Сапка тұру, оңға, солға бұрылу.Төбешіктен бір-бірлеп және екі-екіден шанамен сырғанау. Допты заттарды айналдыра жүргізу.</p> <p>2. Аяқтың ұшымен, аяқтың ішкі және сыртқы қырымен жүру. Допты басымен итеріп жүру. Екі тізенің арасына қапшықты қысып алып секіру.</p> <p>3. Тізені жоғары көтеріп жүру. Допты басымен итеріп жүріп еңбектеу. Допты қабырғаға лақтыру және екі қолымен қағып алу</p>

Айы	Ұйымдастырылған іс-әрекет	Ұйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері
Қантар	Дене шынықтыру	<p style="text-align: center;">1 апта</p> <p>1. Тепе-теңдік сақтап заттардан аттап жүру. Иықтары мен тізелеріне сүйене отырып еңбектеу. Бір аяқпен және қос аяқпен құрсаудан құрсауға секіру (арақашықтықтығы 40 сантиметр),</p> <p>2. Сапта бір қатармен, аяқтың ұшымен, өкшемен жүру; бір қатармен жүгіру.</p> <p>Қос қолмен допты лақтырып, қайта қағып алу (арақашықтығы 4–5 м). 20 см дейінгі биіктіктікке секіру.</p> <p>3. Тұрған орнында айналып секіру. Өз бетінше мұзды жолмен сырғанау. Бір-бірін шанамен сырғанату.</p>
		<p style="text-align: center;">2 апта</p> <p>1. Сапта , екеуден, үшеуден жүру. Баскетбол элементтері. Кеуде тұсынан екі қолымен допты бір-біріне лақтыру. Допты оң және сол қолмен алып жүруге жаттықтыру.</p> <p>2. Аяқтың ұшымен, аяқтың ішкі және сыртқы қырымен жүру. Бір-бірін шанамен сырғанату. Берілген бағытта қақпаға хоккей таяқпен шайбаны сырғанату.</p> <p>3. Ересектің белгісімен тоқтап, қозғалыс бағытын өзгертіп, шашырап жүру. Төбешіктен бір-бірлеп және екі-екіден шанамен сырғанау. Екі тізенің арасына қапшықты қысып алып секіру.</p>
		<p>1. Әртүрлі қарқында секіргіштен аттап жүру. Әр қадам сайын допты алдынан немесе артынан қолдан-қолға ауыстыра отырып жүру. Иықтары мен тізелеріне сүйене отырып, етпетімен өрмелеу.</p> <p>2. Ересектің белгісімен тоқтап, қозғалыс бағытын өзгертіп, шашырап жүру. Сапка бір, екі, үш қатармен тұру. Бір қолымен (оң және сол қолын алмастыру) қағып алу.</p> <p>3. Кегльдердің арасымен жүру. Қолдарынан ұстап, жұптарымен айналу. Бір орында тұрып биіктікке секіру (6-8 метр)</p>
		<p style="text-align: center;">4 апта</p> <p>1. Сапта , екеуден, үшеуден жүру. Баскетбол элементтері. Кеуде тұсынан екі қолымен допты бір-біріне лақтыру. Допты оң және сол қолмен алып жүруге жаттықтыру.</p> <p>2. Аяқтың ұшымен, аяқтың ішкі және сыртқы қырымен жүру. Бір-бірін шанамен сырғанату. Берілген бағытта қақпаға хоккей таяқпен шайбаны сырғанату.</p> <p>3. Кедергілердің арасымен өту арқылы «жыланша» жүгіру. Бір аяқпен және қос аяқпен құрсаудан құрсауға секіру (арақашықтықтығы 40 сантиметр). 2–2,5 м арақашықтықтағы нысанаға құм салынған қапшықты лақтыру.</p>

Айы	Ұйымдастырылған іс-әрекет	Ұйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері
Ақпан	Дене шынықтыру	1 апта
		<p>1.Сапта бір-бірден, екеуден, үшеуден жүру. Үшеуден тізені жоғары көтеріп жүгіру. Скамейканың үстіне қойылған текшелерден аттап жүру.</p> <p>2.Өртүрлі қарқында секіргіштен аттап жүру.Арқан бойымен бір қырымен тепе-теңдік сақтап жүру.Заттардың арасымен «жыланша» төрттағандап еңбектеу.</p> <p>3. Аяқтың ішкі және сыртқы қырымен жүру. Әр кадам сайын допты алдынан немесе артынан қолдан-қолға ауыстыра отырып жүру. Кедергілер арасынан еңбектеу жүру</p>
		2 апта
		<p>1.Ересектің белгісімен тоқтап, қозғалыс бағытын өзгертіп, шашырап жүру. Сапқа бір, екі, үш қатармен тұру. Бір қолымен (оң және сол қолын алмастыру) қағып алу.</p> <p>2. Гимнастикалық скамейка бойымен жүру. Гимнастикалық қабырғамен өрмелеу және бір гимнастикалық қабырғадан екіншісіне ауысып өрмелеу. Допты қабырғаға лақтыру және екі қолымен қағып алу.</p> <p>3. Кегльдердің арасымен жүру. Қолдарынан ұстап, жұптарымен айналу. Бір орында тұрып биіктікке секіру (6-8 метр)</p>
		<p>1. Тізеден бүгілген аяқты жоғары көтеріп жүру заттарды аттап өту, Шанамен сырғанау. Бір-бірін шанамен сырғанату.</p> <p>2.Сапқа тұру, оңға, солға бұрылу.Төбешіктен бір-бірлеп және екі-екіден шанамен сырғанау. Допты заттарды айналдыра жүргізу.</p> <p>3.Ересектің белгісімен тоқтап, қозғалыс бағытын өзгертіп, шашырап жүру. Бір қолымен (оң және сол қолын алмастыру) допты қағып алу. Гимнастикалық қабырғамен өрмелеу және бір гимнастикалық қабырғадан екіншісіне ауысып өрмелеу.</p>
		4 апта
		<p>1.Жіптерден аттап жүру. Бірнеше заттардан еңбектеп өту. Он және сол аяқты алмастырып секіру.</p> <p>2. Кедергілердің арасымен өту арқылы «жыланша» жүгіру. Бір аяқпен және қос аяқпен құрсаудан құрсауға секіру (арақашықтықтығы 40 сантиметр). 2–2,5 м арақашықтықтағы нысанаға құм салынған қапшықты лақтыру.</p> <p>3. Белгіленген жерге дейін жылдамдыққа (ұзындығы 20 м) жүгіру. Алға айналдыра отырып, ұзын және қысқа секіргіштен секіру. Допты екі қолымен бір-біріне (арақашықтығы 1,5–2 м) басынан асыра лақтыру.</p>

Айы	Ұйымдастырылған іс-әрекет	Ұйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері
Наурыз	Дене шынықтыру	<p style="text-align: center;">1 апта</p> <p>1.Екеуден, үшеуден бірінің артынан бірі қатарға тұру. Орнынан ұзындыққа (шамамен 70 сантиметр), қысқа секіргішпен секіру. Құрсауларды бір-біріне домалату.</p> <p>2.Аяқтың ұшымен, аяқтың ішкі және сыртқы қырымен жүру;Ұлттық қимылды ойындар. Баскетбол элементтері. Кеуде тұсынан екі қолымен допты бір-біріне лақтыру.</p> <p>3. Белгіленген жерге дейін жылдамдыққа (ұзындығы 20 м) жүгіру. Алға айналдыра отырып, ұзын және қысқа секіргіштен секіру. Допты екі қолымен бір-біріне (арақашықтығы 1,5–2 м) басынан асыра лақтыру.</p> <p style="text-align: center;">2 апта</p> <p>1. Белгі бойынша басқа бағытқа бұрылып жүру. Допты оң және сол қолмен алып жүруге жаттықтыру. Допты қабырғаға лақтыру және екі қолымен қағып алу.</p> <p>2. Тепе-теңдік сақтап заттардан аттап жүру. Ұлттық қимылды ойындар. Арқаннан секіру.</p> <p>3. Әртүрлі қарқында секіргіштен аттап жүру. Әр қадам сайын допты алдынан немесе артынан қолдан-қолға ауыстыра отырып жүру. Иықтары мен тізелеріне сүйене отырып, етпетімен өрмелеу.</p> <p>1. Тізені жоғары көтеріп жүру.Заттардан аттап тепе-теңдік сақтап жүру. Төрттағандап еңбектеу (арақашықтығы 3-4 метр).</p> <p>2.Бір аяқпен және қос аяқпен құрсаудан құрсауға секіру (арақашықтықтығы 40 сантиметр),Ұлттық қимылды ойындар. Допты жоғары, жіптің үстінен лақтыру және екі қолымен қағып алу.</p> <p>3. Әртүрлі қарқында секіргіштен аттап жүру. Әр қадам сайын допты алдынан немесе артынан қолдан-қолға ауыстыра отырып жүру. Иықтары мен тізелеріне сүйене отырып, етпетімен өрмелеу.</p> <p>1.Белгіленген жерге дейін жылдамдыққа (ұзындығы 20 м) жүгіру. Алға айналдыра отырып, ұзын және қысқа секіргіштен секіру. Допты екі қолымен бір-біріне (арақашықтығы 1,5–2 м) басынан асыра лақтыру.</p> <p>2.Гимнастикалық скамейка бойымен жүру. Гимнастикалық қабырғамен өрмелеу және бір гимнастикалық қабырғадан екіншісіне ауысып өрмелеу. Допты қабырғаға лақтыру және екі қолымен қағып алу.</p> <p>3. Кегльдердің арасымен жүру. Ұлттық қимылды ойындар Бір орында тұрып биіктікке секіру (6-8 метр)</p> <p style="text-align: center;">4 апта</p>

Айы	Ұйымдастырылған іс-әрекет	Ұйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері
Сәуір	Дене шынықтыру	1 апта
		<p>1. Жіптерден аттап жүру. Бірнеше заттардан еңбектеп өту. Оң және сол аяқты алмастырып секіру.</p> <p>2. Кедергілердің арасымен өту арқылы «жыланша» жүгіру. Бір аяқпен және қос аяқпен құрсаудан құрсауға секіру (арақашықтықтығы 40 сантиметр). 2–2,5 м арақашықтықтағы нысанаға құм салынған қапшықты лақтыру.</p> <p>3. Белгіленген жерге дейін жылдамдыққа (ұзындығы 20 м) жүгіру. Алға айналдыра отырып, ұзын және қысқа секіргіштен секіру. Допты екі қолымен бір-біріне (арақашықтығы 1,5–2 м) басынан асыра лақтыру.</p>
		2 апта
		<p>1. Тізеден бүгілген аяқты жоғары көтеріп жүру заттарды аттап өту. Баскетбол элементтері. Кеуде тұсынан екі қолымен допты бір-біріне лақтыру. Берілген бағытқа допты оң және сол аяқпен тебу.</p> <p>2. Гимнастикалық скамейка бойымен жүру. Гимнастикалық қабырғамен өрмелеу және бір гимнастикалық қабырғадан екіншісіне ауысып өрмелеу. Допты қабырғаға лақтыру және екі қолымен қағып алу.</p> <p>3. Кегльдердің арасымен жүру. Қолдарынан ұстап, жұптарымен айналу. Бір орында тұрып биіктікке секіру (6-8 метр)</p>
		<p>1. Ересектің белгісімен тоқтап, қозғалыс бағытын өзгертіп, шашырап жүру. Сапқа бір, екі, үш қатармен тұру. Бір қолымен (оң және сол қолымен алмастыру) қағып алу.</p> <p>2. Гимнастикалық скамейка бойымен жүру. Гимнастикалық қабырғамен өрмелеу және бір гимнастикалық қабырғадан екіншісіне ауысып өрмелеу. Допты қабырғаға лақтыру және екі қолымен қағып алу.</p> <p>3. Кегльдердің арасымен жүру. Қолдарынан ұстап, жұптарымен айналу. Бір орында тұрып биіктікке секіру (6-8 метр)</p>
		<p>1. Жіптерден аттап жүру. Бірнеше заттардан еңбектеп өту. Оң және сол аяқты алмастырып секіру.</p> <p>2. Кедергілердің арасымен өту арқылы «жыланша» жүгіру. Бір аяқпен және қос аяқпен құрсаудан құрсауға секіру (арақашықтықтығы 40 сантиметр). 2–2,5 м арақашықтықтағы нысанаға құм салынған қапшықты лақтыру.</p> <p>3. Белгіленген жерге дейін жылдамдыққа (ұзындығы 20 м) жүгіру. Алға айналдыра отырып, ұзын және қысқа секіргіштен секіру. Допты екі қолымен бір-біріне (арақашықтығы 1,5–2 м) басынан асыра лақтыру.</p>

Айы	Ұйымдастырылған іс-әрекет	Ұйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері
Мамыр	Дене шынықтыру	1 апта
		<p>1. Бір-бірінің жанына және бір-бірінің артынан сапқа тұру. Гимнастикалық скамейка бойымен қолымен тартылып. Допты бір қатарға қойылған заттардың арасымен домалату.</p> <p>2. 1,5–2 минут тоқтамай жүгіру. Қос аяқпен заттардың арасымен (арақашықтығы 4 метр).</p> <p>Бір қолымен (оң және сол қолын алмастыру) допты қағып алу.</p> <p>3. Қолдың бастапқы қалыптарын өзгерте отырып жүру. Шектелген жазықтықтың үстімен қосалқы қадаммен тепе-теңдік сақтап жүру. Допты екі қолымен заттардың арасымен (арақашықтығы 4 метр) жүргізу.</p>
		2 апта
		<p>1. Ересектің белгісімен тоқтап, қозғалыс бағытын өзгертіп, шашырап жүру Бадминтон. Воланды ракеткамен белгілі бір жаққа бағыттай отырып лақтыру. Допты заттарды айналдыра жүргізу.</p> <p>2. Бір аяқпен және қос аяқпен құрсаудан құрсауға секіру Бір қолымен (оң және сол қолын алмастыру) допты қағып алу. Гимнастикалық қабырғамен өрмелеу және бір гимнастикалық қабырғадан екіншісіне ауысып өрмелеу.</p> <p>3. Гимнастикалық скамейка бойымен жүру. Допты басымен итеріп жүру. Допты қақпаға тебу.</p>
		<p>1. Екеуден, үшеуден бірінің артынан бірі қатарға тұру Велосипед, самокат тебу. Шеңбер бойымен және тура жолмен өз бетінше екі дөңгелекті велосипед тебу.</p> <p>2. Кедергілердің арасымен өту арқылы «жыланша» жүгіру. Бір аяқпен және қос аяқпен құрсаудан құрсауға секіру (арақашықтықтығы 40 сантиметр). 2–2,5 м арақашықтықтағы нысанаға құм салынған қапшықты лақтыру.</p> <p>3. Белгіленген жерге дейін жылдамдыққа (ұзындығы 20 м) жүгіру. Алға айналдыра отырып, ұзын және қысқа секіргіштен секіру. Допты екі қолымен бір-біріне (арақашықтығы 1,5–2 м) басынан асыра лақтыру.</p>
		<p>1. Тепе-теңдік сақтап заттардан аттап жүру. Иықтары мен тізелеріне сүйене отырып еңбектеу. Бір аяқпен және қос аяқпен құрсаудан құрсауға секіру (арақашықтықтығы 40 сантиметр),</p> <p>2. Футбол элементтері. Берілген бағытқа допты оң және сол аяқпен тебу. Допты бірнеше рет аяқпен қабырғаға тебу. Екі тізенің арасына қапшықты қысып алып секіру.</p> <p>3 Эстафеталық ойындар.. Велосипед, самокат тебу, оңға және солға бұрылу. Әртүрлі тәсілдермен құрсаудың ішіне еңбектеп өту</p>