

Тәрбиелеу – білім беру процесінің циклограммасы
Физикалық қасиеттерді дамыту: Дене шынықтыру нұсқаушысы

Білім беру ұйымы: «Балбөбек» жекеменшік шағын орталығы
Жоспардың құрылу кезеңі: 01 -05 қараша

Дүйсенбі	Сейсенбі	Сәрсенбі	Бейсенбі	Жума
07.45.-8.00 Таңғы жаттығуға денешынықтыру залын дайындау.(Желдету. Бөлмені тазарту. 8.00.-8.40 Таңғы жаттығу музыка ырғағымен. 8.40-9.00 Денешынықтыру залды дайындау,қажетті жабдықтарды оқу қызметіне дайындау .Залды желдету. 09.00 Ортаңғы тобы Міндеттері: дене жаттығуларын орындауға қызығушылықтарын ояту; негізгі қимыл түрлері: жүру, жүгіру, секіру. Күтілетін нәтиже: жүруде тепе-теңдікті сактайды; ҮІӘ барысы: Бойына карай бір-бірден қатарға	07.45.-8.00 Таңғы жаттығуға денешынықтыру залын дайындау.(Желдету. Бөлмені тазарту. 8.00.-8.40 Таңғы жаттығу музыка ырғағымен. 8.40-9.00 Денешынықтыру залды дайындау,қажетті жабдықтарды оқу қызметіне дайындау .Залды желдету. 10.00 ортағы тобы Міндеттері: Дене сапаларын: күш, жылдамдық, төзімділік, ептілік, икемділікті қалыптастыру. Күтілетін нәтиже: өз бепінше ойнайды және спорттық ойындардың ережелерін сактайды; ҮІӘ барысы: Бір қатар сапка тұру, орында тұрып онға, солға бұрылу. Жай, шашырап жүру, жүру	07.45.-8.00 Таңғы жаттығуға денешынықтыру залын дайындау.(Желдету. Бөлмені тазарту. 8.00.-8.40 Таңғы жаттығу музыка ырғағымен. 8.40-9.00 Денешынықтыру залды дайындау,қажетті жабдықтарды оқу қызметіне дайындау .Залды желдету 09.20 Кіші тобы Міндеттері: дене жаттығуларын орындауға қызығушылықтарын ояту; негізгі қимыл түрлері: жүру, жүгіру, секіру. Күтілетін нәтиже: бірқалыпты, аяқтың ұшымен, әр түрлі бағытта жүгіреді; ҮІӘ барысы: Бір қатар сапка тұру. Сәлемдесу. Секіртпемен орындалатын ЖДЖ. Б.к.: колдар жоғары	07.45.-8.00 Таңғы жаттығуға денешынықтыру залын дайындау.(Желдету. Бөлмені тазарту. 8.00.-8.40 Таңғы жаттығу музыка ырғағымен. 8.40-9.00 Денешынықтыру залды дайындау,қажетті жабдықтарды оқу қызметіне дайындау .Залды желдету. 09.00 Кіші тобы 09.45 Ортаңғы тобы Міндеттері: дене жаттығуларын орындауға қызығушылықтарын ояту; негізгі қимыл түрлері: жүру, жүгіру, секіру. Күтілетін нәтиже: сапта бір- бірлеп, шеңбер бойымен, шашырап, заттарды айналып жүгіреді; ҮІӘ барысы: 1.Бір қатар сапка тұру. 2.Жүру түрлері: - алдыға қарап жүру;	07.45.-8.00 Таңғы жаттығуға денешынықтыру залын дайындау.(Желдету. Бөлмені тазарту 8.00.-8.40 Таңғы жаттығу музыка ырғағымен. 8.40-9.00 Денешынықтыру залды дайындау,қажетті жабдықтарды оқу қызметіне дайындау .Залды желдету. 09.00 Ересек тобы Міндеттері: Негізгі қимыл түрлерін: жүру мен жүгіруді, секіру мен лақтыруды, қағып алуды, енбектеу мен өрмелеуді, жеке мәдени-гигиеналық дағдылары жетілдіру; дене шынықтыру жаттығуларын орындауға қызығушылықты ояту. Күтілетін нәтиже: жеке гигиенаның бастапқы дағдыларын сактайды; ҮІӘ барысы: Қатардан бір-

тұру. Сәлемдесу. «Орындарына бару» ойыны. Нұсқаушы орындарына өзгелерді итермей, жылдам барған балаларды атап өтеді. Ойын 2-3 рет қайталанады. Бір бағытта бүкіл топпен жүгіру. ЖДЖ (заттарсыз): 1.Б.қ.: аяқтары нық денгейінде, қолдары кеуде алдында, шынтақтары бүгілген, саусақтары жұдырыққа түйілген. Осы күйінде қолдарын айналдыру қимылдарын орындайды. Қолдарын кезек-кезек айналдырады. 2.Б.қ.: аяқтары сәл ашылған, қолдары артқа қарай жіберілген. Отырып, қолдарымен тізесін құшақтау, тұру, қолдарын артқа жіберу және т.б. 3.Б.қ.: аяқтарын ашып отыру, қолдары артқа жіберілген. Еңкейіп, аяқтарының ұштарына қолдарын тигізу, тік тұру, қолдарды артқа қарай жіберу, қайтадан алғашқы қалыпқа келу.	барысында «Сапта өз орнында тап!» 15-20 м қашақтықты жүгіріп өту. Секіртпемен орындалатын жалпы дамыту жаттығулары. 1.«Секіртпені соз» жаттығуы.Б.қ.: 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 6-8 рет. 2.«Сағаттың тілі» жаттығуы. Б.қ.: аяқ сәл алшақ, секіртпенің екі шетінен ұстап, қолды жоғары көтеру. 1 – оңға еңкею 2 – б.қ.3-солға еңкею. 4-б.қ.: 6-8 рет. 3.«Сәл отыру» жаттығуы. Б.қ.: н.т. екіге бүктелен секіртпемен қол төмен. 1-2 – тізені алшақ, секіртпемен қолды жоғары көтере сәл отыру. 2- б.қ.: келу. 6 рет. 4.«Бүгілу, майысу». Б.қ.: екіге бүктелген секіртпенің екі шетінен ұстап, алға созған күйде етпетінен жату. 1-3 – артқа қарай иілу, бір мезгілде аяқты көтере (аяқтың ұшын соза)секіртпемен қолды алға, жоғары көтеру. . 4-	көтеріледі, екі жаққа еңкею. Б.қ.: қолдар арқанның артында. 1-қолдар жоғары көтеріледі; 2- бастапқы қалыпқа келу. Б.қ.: қолдар арқанның артында. 1- алға еңкею, қолдарды жоғары көтеру; 2- бастапқы қалыпқа келу. Б.қ.: негізгі тұрыста тұру. Секіртпе арқылы секіру. Б.қ.: қолдарын алға созу. 1-денені екі жаққа бұрулары; 2- бастапқы қалыпқа оралу. Б.қ.: секіртпе еденде жатыр. Секіртпе арқылы қос аяқпен бұрылып секіру. Б.қ.: қолдар төменде. 1-қолдарды алға қарай созу; 2-қолдарды көтеру; 3-қолдарды алға созу; 4-бастапқы қалыпқа келу. Б.қ.: оң қол алға созылады, секіртпені қолға ораймыз. Б.қ.: отырып, қолдарды жоғары көтеру. 1- алға еңкею; 2-бастапқы қалыпқа келу. Б.қ.: - отыру. 1-жату, қолдарды жоғары көтеру; 2- бастапқы қалыпқа келу. Б.қ.: секіртпені өкшемен қысып ұстау, 1- жату, аяқты желкеге тигізу, 2-бастапқы қалыпқа келу. Арқаға секіртпемен өздігінен массаж жасау	- бір бүйірімен жүру; - көзді жұмып жүру; - қол шапалақтап жүру. үгіру: - тізені жоғары көтеріп жүгіру; - сирақты артқа лақтырып жүгіру; - секіріп жүгіру. Кішкентай доппен орындалатын ЖДЖ: Б.қ.: негізгі тұрыс, доп оң қолында. 1-қолды екі жаққа созу; 2-қолды жоғары көтеру. Допты сол қолына ауыстыру. Б.қ.: нықтың денгейінде тұру, доп оң қолында. 1-2- оңға, солға бұрылу, допты еденге ұру. Б.қ.: негізгі тұрыс, доп оң қолында. 1-жартылай отыру, допты еденге соғу, ыршыған допты қағып алу; 2-бастапқы қалып. Б.қ.: тізерлеп тұру. Допты денені айландыра домалату. Негізгі қимылдар: Ілініп тұрған затқа қолды тигізіп секіру. Қимылды ойын:№2	бірден сапқа тұру; тізені сәл бүге жүру; қолды жан-жаққа созып арқан үстімен жүру; заттардың арасынан «жыланша» ирелендеп жүгіру; орта жылдамдықпен жүгіру, марш. Жалаушалармен орындалатын жалпы дамыту жаттығулары. 1.«Қол бұлға» жаттығуы. Б.қ. аяқ сәл алшақ, жалаушаны арт жақта ұстап тұру. 1-2 – жалаушамен қолды шетке созу арқылы жоғары көтеру, жалаушаға қарау. 2. Б.қ.- жалауша ұстаған қолды кеуде тұсында ұстап, тізерлеп тұру. 1-қолды жоғары көтеріп, 3 рет жалаушаны бір-біріне соғып, тарсылдату; 2-жоғары созыла, жалаушаға қарау; 3-қолды жан-жаққа созу; 4-б.қ-қа келу, 5-6 рет. 3. Б.қ.- аяқ сәл алшақ қойылып, жалаушаны екі қолда ұстап, төмен түсіріп тұру. 1-қолды алға созып, жалаушаға қарау; 2-қолды оңға созу; 3-қолды алға созу; 4-б.қ-қа келу, осылайша сол жақпен орындау. 6-8 рет. 4.Б.қ- аяқ сәл алшақ, жалауша ұстаған қолды жоғары көтеріп тұру. 1-алға еңкейіп, жалаушаны аяқтың
---	--	---	--	---

4.Б.к.: аяқтарын тік түзеп отыру, қолдарын артқа тіреу. Оң аяқты көтеру, түсіру. Сол аяқты көтеру, түсіру. 5.Б.к.: аяқтарды қосу, қолдарын беліне қою. өзінің айналасында екі аяқпен секіру. Негізгі қимылдар: Заттарды айналып және заттардың арасымен секіру. Қимылды ойын:№22	б.к.: 6 рет 5.«Еңкею» жаттығуы. Б.к.: аяқ нық деңгейінде, сеіртпенің екі ұшынан ұстап, қолды төмен түсіріп тұру. Негізгі қимылдар: Бұрылу; қырлы, көлбеу тақтай бойымен (ені 2 сантиметр, биіктігі 30-35 сантиметр) жүру. Қимылды ойын:№7	Секіртпе арқылы секіру (ұзын). Негізгі қимылдар: 15-20 сантиметр биіктіктен секіру. Қимылды ойын:№1 сантиметр дейінгі биіктіктікке секіру. Қимылды ойын:№23		ұшына тигізу; 2-б.к-қа келу, қолды төмен түсіру. 6-рет. 5. Б.к.- қолды төмен түсіріп шалқалай жату. 1-2-оң аяқты, сол қолды жоғары көтеру. 3-4-б.к-қа келу. 1-2- сол аяқты, оң қолды жоғары көтеру; 3-4-б.к-қа келу 6-8 рет орындау. Негізгі қимылдар: Қолдарды әртүрлі қалыпта ұстап, еденнен 20 – 25 сантиметр жоғары қойылған сатының таяқшаларынан, үрленген доптардан (бір-бірінен қашық қойылған 5–6 доп арқылы кезекпен) аттап өту. Қимылды ойын:№8 с лақтыруды, қағып алуды, еңбектеу мен өрмелеуді, жеке мәдени-гигиеналық дағдылары жетілдіру; дене шынықтыру жаттығуларын орындауға қызығушылықты ояту.
--	---	--	--	--

Тексерілді әдіскер С.С.С. Г.К.Сагпазова

Тәрбиелеу – білім беру процесінің циклограммасы
Физикалық қасиеттерді дамыту: Дене шынықтыру нұсқаушысы

Білім беру ұйымы: «Балбөбек» жекеменшік шағын орталығы
Жоспардың құрылу кезеңі: 6 -10 қазан

Дүйсенбі	Сейсенбі	Сәрсенбі	Бейсенбі	Жұма
07.45.-8.00 Танғы жаттығуға денешынықтыру залын дайындау.(Желдету. Бөлмені тазарту. 8.00.-8.40 Танғы жаттығу музыка ырғағымен. 8.40-9.00 Денешынықтыру залды дайындау,қажетті жабдықтарды оқу қызметіне дайындау .Залды желдету. 09.00 Ортаңғы тобы Міндеттері: дене жаттығуларын орындауға қызығушылықтарын ояту; негізгі қимыл түрлері: жүру, жүгіру, секіру. Күтілетін нәтиже: тұрған орнында қос аяқпен, алға қарай	07.45.-8.00 Танғы жаттығуға денешынықтыру залын дайындау.(Желдету. Бөлмені тазарту. 8.00.-8.40 Танғы жаттығу музыка ырғағымен. 8.40-9.00 Денешынықтыру залды дайындау,қажетті жабдықтарды оқу қызметіне дайындау .Залды желдету. 09.30 Кіші тобы 10.00 ересек «Тотъ» тобы Міндеттері: Әртүрлі ұлттық қимылды ойындарға, жарыс сипатындағы ойындарға қызығушылыққа баулу. Күтілетін нәтиже: салауатты өмір салты туралы бастапқы түсініктерге ие; ҮІӘ барысы: 1.Бір қатар сапқа тұру.	07.45.-8.00 Танғы жаттығуға денешынықтыру залын дайындау.(Желдету. Бөлмені тазарту. 8.00.-8.40 Танғы жаттығу музыка ырғағымен. 8.40-9.00 Денешынықтыру залды дайындау,қажетті жабдықтарды оқу қызметіне дайындау .Залды желдету 09.20 Кіші тобы 09.45 Ортаңғытобы Міндеттері: дене жаттығуларын орындауға қызығушылықтарын ояту; негізгі қимыл түрлері: жүру, жүгіру, секіру. Күтілетін нәтиже: оң және сол қолмен қашықтыққа, көлденең нысанаға, тік нысанаға заттарды лақтырады; ҮІӘ барысы: 1.Бір қатар сапқа тұру. Сәлемдесу. 2.Нұсқаушының баскетбол және оның ережелері туралы әңгімелуі. 3.Жүру түрлері:	07.45.-8.00 Танғы жаттығуға денешынықтыру залын дайындау.(Желдету. Бөлмені тазарту. 8.00.-8.40 Танғы жаттығу музыка ырғағымен. 8.40-9.00 Денешынықтыру залды дайындау,қажетті жабдықтарды оқу қызметіне дайындау .Залды желдету. 09.45Ортаңғытобы Міндеттері: Мәдени-гигиеналық дағдыларды қалыптастыру; қимылдарды белсенді орындауды дамыту және қимылдарды үйлестіру. Күтілетін нәтиже: допты жоғары-төмен лақтырады, қағып алады; ҮІӘ барысы: Бойына қарай бір-бірден қатарға тұру. Сәлемдесу. «Орындарына бару» ойыны. Нұсқаушы орындарына өзгелерді итермей, жылдам барған балаларды атап өтеді. Ойын 2-3 рет қайталанады. Бір бағытта	07.45.-8.00 Танғы жаттығуға денешынықтыру залын дайындау.(Желдету. Бөлмені тазарту 8.00.-8.40 Танғы жаттығу музыка ырғағымен. 8.40-9.00 Денешынықтыру залды дайындау,қажетті жабдықтарды оқу қызметіне дайындау .Залды желдету. 09.00 Ересек тобы Міндеттері: Ойын барысында, спорт жабдықтарын қолдануда қауіпсіздікті сақтау. Күтілетін нәтиже: өзінің жасаған іс-әрекетінің ағзаға әсерін, тістерді тазалаудың пайдасын, суық тимеудің алдын-алуға болатынын түсінеді; ҮІӘ барысы: 1.Бір

жылжып, биіктіктен және ұзындыққа секіреді; ҮІӘ барысы: 1. Жүру. 2. Алаң бойынша баяу жүгіру (2,5 минут). 3. Жүру. 4. Екі қатарға тұру. Кегельмен орындалатын ЖДЖ: 1. Б.к.: негізгі тұрыс, кегельдер төменде. 1-кегельдерді екі жакқа созу; 2-кегельдерді жоғарыға көтеру; 3-кегельдерді екі жакқа созу; 4-алғашқы қалыпқа оралу. 2. Б.к.: аяқты екі жакқа кеңінен ашып тұру, кегельдерді кеуде тұсында ұстап тұру. 1-кегельдерді екі жакқа созу; 2-алға иілу, кегельді еденге тигізу; 3-тік тұру, кегельді екі жакқа ұстау; 4-б.к. келу. 6-7 рет. 3. Б.к.: тізерлеп тұру, кегельдерді иықтарына қою. 1-2-	Сәлемдесу. 2. Нұсқаушының баскетбол және оның ережелері туралы әңгімелуі. 3. Жүру түрлері: -алдыға қарап жүру; -бір бүйірмен жүру; -қысқа және кең адыммен жүру. 4. Қарапайым жүгіру. Шығыршықпен орындалатын ЖДЖ: 1. Б.к.: аяқтарының арасын ашып, шығыршықтың екі шетінен ұстап, алдыға созып отыру. Қолдарын жоғары көтеру, жоғары қарау, төмен түсіру. 2. Б.к.: тұру, шығыршық еденде жатады. Шығыршыққа кіру және отыру («балапандар ұяларында отыр»), түзеліп тұру, шығыршықтан қығу, қолдарын екі жакқа көтеріп, т.кмен түсіру («Құстар қанаттарын қағады»). 3. Б.к.: аяқтарының арасын ашып, қолдарын артқа тіреп отыру, шығыршық аяқтарының арасында еденде жатады. Аяқтарын көтеріп қосу, еденге түсіру («Шығыршықты жасыру»). Аяқты көтеру, екі жакқа созу, еденге түсіру («Шығыршықты көрсету»).	-алдыға қарап жүру; -бір бүйірмен жүру; -қысқа және кең адыммен жүру. 4. Қарапайым жүгіру. Шығыршықпен орындалатын ЖДЖ: 1. Б.к.: аяқтарының арасын ашып, шығыршықтың екі шетінен ұстап, алдыға созып отыру. Қолдарын жоғары көтеру, жоғары қарау, төмен түсіру. 2. Б.к.: тұру, шығыршық еденде жатады. Шығыршыққа кіру және отыру («балапандар ұяларында отыр»), түзеліп тұру, шығыршықтан қығу, қолдарын екі жакқа көтеріп, т.кмен түсіру («Құстар қанаттарын қағады»). 3. Б.к.: аяқтарының арасын ашып, қолдарын артқа тіреп отыру, шығыршық аяқтарының арасында еденде жатады. Аяқтарын көтеріп қосу, еденге түсіру («Шығыршықты жасыру»). Аяқты көтеру, екі жакқа созу, еденге түсіру («Шығыршықты көрсету»). Шығыршықпен бүкіл алаң ішімен жан-жакқа шашырап жүгіру («Автокөліктер жүреді»). 30-40 сек. Негізгі қимылдар: Тұрған орнынан ұзындыққа 40 сантиметр қашықтыққа секіру. Қимылды ойын: №3 10.10 Ортаңғы тобы Міндеттері: дене жаттығуларын орындауға қызығушылықтарын ояту; негізгі қимыл түрлері: жүру,	бүкіл топпен жүгіру. ЖДЖ (заттарсыз): 1. Б.к.: аяқтары иық деңгейінде, қолдары кеуде алдында, шынтақтары бүгілген, саусақтары жұдырыққа түйілген. Осы күйінде қолдарын айналдыру қимылдарын орындайды. Қолдарын кезек-кезек айналдырады. 2. Б.к.: аяқтары сәл ашылған, қолдары артқа қарай жіберілген. Отырып, қолдарымен тізесін құшақтау, тұру, қолдарын артқа жіберу және т.б. 3. Б.к.: аяқтарын ашып отыру, қолдары артқа жіберілген. Еңкейіп, аяқтарының ұштарына қолдарын тигізу, тік тұру, қолдарды артқа қарай жіберу, қайтадан алғашқы қалыпқа келу. 4. Б.к.: аяқтарын тік түзеп отыру, қолдарын артқа тіреу. Оң аяқты көтеру, түсіру. Сол аяқты көтеру, түсіру. 5. Б.к.: аяқтарды қосу, қолдарын беліне қою. өзінің айналасында екі аяқпен секіру. Негізгі қимылдар: Сапқа тұру, қайта сапқа тұру. Бірінің артынан бірі сапқа тұру. Қимылды ойын: №4 10.10 Ораңғы тобы Ойын: №14 Күтілетін нәтиже: өзінің жасаған іс-әрекетінің ағзаға әсерін, тістерді тазалаудың пайдасын, суық тимеудің алдын-алуға болатынын	қатар сапқа тұру. 2. Жүру түрлері: - алдыға қарап жүру; - бір бүйірімен жүру; - көзді жұмып жүру; - қол шапалақтап жүру. үгіру: - тізені жоғары көтеріп жүгіру; - сирақты артқа лақтырып жүгіру; - секіріп жүгіру. Доппен орындалатын ЖДЖ: Б.к.: негізгі тұрыс, доп оң қолында. 1-қолды екі жакқа созу; 2-қолды жоғары көтеру. Допты сол қолына ауыстыру. Б.к.: иықтың деңгейінде тұру, доп оң қолында. 1-2- оңға, солға бұрылу, допты еденге ұру. Б.к.: негізгі тұрыс, доп оң қолында. 1-жартылай отыру, допты еденге соғу, ыршыған допты қағып алу; 2-бастапқы қалып. Б.к.: тізерлеп тұру. Допты денені айландыра домалату. Негізгі қимылдар: Орташа жылдамдықпен жүруді кезектестіре отырып, 40-50 метрге жүгіру.
---	--	---	--	---

оңға бұрылу, оң аяқтың өкшесінің тұсына жақындатып, еденге тигізу; 3-4-тұзу тұрып алғашқы қалыпқа оралу. Дәл осылай сол жаққа қарай 6 рет. 4. Б.к.: негізгі тұрыс кегельдер төменде. 1-2-отырып, кегельдерді алға созу; 3-4-алғашқы қалыпқа келу. 5-7 рет. 5. Б.к.: н.т. қолдары белдерінде, кегельдер еденде. Қос аяқпен секіру, кегельдердің айналасында екі бағытта оң және сол аяқпен кезек-кезек секіру. -бір-бірден сап түзеп жүру. Негізгі қимылдар: Тұрған орнынан жоғары секіру, сызықтан секіру. Қимылды ойын: №2 09.30 Ортаңғы тобы Міндеттері: дене жаттығуларын орындауға	Шығыршықпен бүкіл алаң ішімен жан-жаққа шашырап жүгіру («Автокөліктер жүреді»). 30-40 сек. Негізгі қимылдар: Түрлі тапсырмаларды орындай отырып: шапшаң және баяу қарқынмен, жетекшіні ауыстырып жүгіру, 1-1,5 минут ішінде баяу қарқынмен жүгіру. Күтілетін нәтиже: қимылды ойындарды өз бетінше ұйымдастыруда белсенділік танытады; ҮІӘ барысы: Бір қатар сапка тұру, дене тұлғаларын дұрыс ұстап тұру қалыптарын тексеру; бір тізбекте сапта қолдарын белге қойып, тізені бүкпей аяқтың ұшымен, өкшемен жүру, жүгіру; тізбекпен бағытты өзгерте жүру, жүгіру; бытырап жүру, жүгіру; бір тізбекте сап түзеп жүру; шеру жасап жүру Жалпы дамыту жаттығулары. Негізгі тұрыс- екі өкшені бірге, аяқтың басын алшақ қойып тұру. Б. қ. – негізгі тұрыс, қолды төмен түсіріп тұру. 1- қолды жан-жаққа созу,	жүгіру, секіру. Қолдарын жоғары көтеру, жоғары қарау, төмен түсіру. 2.Б.к.: тұру, шығыршық еденде жатады. Шығыршыққа кіру және отыру («балапандар ұяларында отыр»), түзеліп тұру, шығыршықтан қығу, қолдарын екі жаққа көтеріп, тікмен түсіру («Құстар қанаттарын қағады»). 3.Б.к.: аяқтарының арасын ашып, қолдарын артқа тіреп отыру, шығыршық аяқтарының арасында еденде жатады. Аяқтарын көтеріп қосу, еденге түсіру («Шығыршықты жасыру»). Аяқты көтеру, екі жаққа созу, еденге түсіру («Шығыршықты көрсету»). Шығыршықпен бүкіл алаң ішімен жан-жаққа шашырап жүгіру («Автокөліктер жүреді»). 30-40 сек. Негізгі қимылдар: Түрлі тапсырмаларды орындай отырып: шапшаң және баяу қарқынмен, жетекшіні ауыстырып жүгіру, 1-1,5 минут ішінде баяу қарқынмен жүгіру. Қимылды ойын: №10	түсінеді; ҮІӘ барысы: 1.Бір қатар сапка тұру. 2.Жүру түрлері: - алдыға қарап жүру; - бір бүйірімен жүру; - көзді жұмып жүру; - қол шапалақтап жүру. үгіру: - тізені жоғары көтеріп жүгіру; - сирақты артқа лақтырып жүгіру; - секіріп жүгіру. Доппен орындалатын ЖДЖ: Б.к.: негізгі тұрыс, доп оң қолында. 1-қолды екі жаққа созу; 2-қолды жоғары көтеру. Допты сол қолына ауыстыру. Б.к.: иықтың деңгейінде тұру, доп оң қолында. 1-2- оңға, солға бұрылу, допты еденге ұру. Б.к.: негізгі тұрыс, доп оң қолында. 1-жартылай отыру, допты еденге соғу, ыршыған допты қағып алу; 2-бастапқы қалып. Б.к.: тізерлеп тұру. Допты денені айландыра домалату. Негізгі қимылдар: Орташа жылдамдықпен жүруді кезектестіре отырып, 40-50 метрге жүгіру. Қимылды ойын: №11 11.05 Ересек тобы Міндеттері: Ойын барысында, спорт жабдықтарын қолдануда қауіпсіздікті сақтау.	тұрғызу, дене түзілісін бақылау және түзелу. Заттардың арасымен жүру; заттарды аттай жүру; қолды шынтақтан бүгіп, денені сәл ғана алға қарай еңкейтіп, бір тізбекте бір қалыпта жүгіру, жүгіруді жүріске алмастыру. Секіртпемен орындалатын жалпы дамыту жаттығулары 1.Б.к.- екіге бүктелген секіртпенің екі ұшынан ұстап, қолды төмен түсіріп тұрады. 1-секіртпені керіп, қолды алға созу. 2- жоғары көтеру. 3- қолды алға созу. 4- б.к.-қа келу. (6-8 рет орындау) 2.Б.к.- аяқ иіп деңгейінде, секіртпені желке тұсында ұстап тұру. 1-3 оңға бұрылу. 4- б.к.-қа келу. Осылайша сол жақпен орындау. Әр жаққа 5-6 рет орындау. 3.Б.к.- аяқты сал алшақ қойып тұрып, секіртпені екі шетімен ұстап, қолды арқа жақты ұстау. 1-2 – алға қарай еңкею, артқа
--	---	---	--	--

кызыгушылыктарын ояту; негізгі қимыл түрлері: жүру, жүгіру, секіру.	демді ішке тарту; 2- қолды төмен түсіру, дем шығару. Б. қ.- аяқтарын сал ашып қойып , қолдарын төмен түсіріп тұрады. 1- басты оңға иіп , қолды төмен сырғытып түсіру; 2- б.қ. – қа келу. 3- басты солға иіп, қолды төмен сырғытып түсіру. 4- б.қ. Бастанқы сәтте жай , содан соң жылдам орындалады. (6рет). 3. Б.қ. – аяқ сәл алшақ қойылып, қолды желке тұсында ұстау. 1 – денені оңға бұру, қол желке тұсында.; 2 – б.қ. 3 – денені солға бұру, қол желке тұсында.; 4 – б.қ. (6рет). 4. «Гайканы бұрайық» жаттығуы. Б.қ. – аяқ алшақ қойылып, қолдарын төмен түсіріп тұрады. 1 – қолды алға созып, қолдың білезігін ішке қарай айналдыру. 2 – «Гайканы бұрап алайық» жаттығуы. Б.қ. – аяқ алшақ, қолдарын төмен түсіріп тұрады. 1 – қолды алға созып, қолдың білезігін сыртқа қарай айналдыру. 5. «Ағаш жару» жаттығуы. Б.қ. – аяқ сәл алшақ, екі алақанды бір – біріне қысып ұстап тұру. 1-			шалқаю, қолды артқа созу. Жоғары көтеру; басты тура ұстау. 3-4 – б.қ.-қа келу. (6 рет) 4.Б.қ.- негізгі тұрыс, секіртпені екі шетімен ұстап, қолды төмен түсіріп тұру. 1- тізіне екі жаққа аша сәл отыру, қолды жоғары көтеру; 2- б.қ.-қа келу.(6 рет) 5.Б.қ. – етпетінен жату, секіртпені екі ұшынан керіп, бастан жоғары ұстау. 1-3 – артқа қарай шалқайып, секіртпені жоғары көтеру; 4- б.қ.- қа келу. (5-6 рет) 6.Б.қ. – аяқты алға созып отыру, секіртпені желке тұсында ұстау; 1- алға еңкею, секіртпені аяқтың ұшына тигізу; 2- б.қ.-қа келу. Еңкейген сәтте демді ішке тартып, аяқты созғанда демді шығару. (6 рет орындау). 7.* Б.қ.- қолды бастан асыра созып , шалқадан жату. 1- қолды, аяқты жоғары көтеріп , аяқтың ұшын секіртпеге тигізу; 2- б.қ.-қа келу. (6 -8
--	---	--	--	---

	3 – алға қарай серпіле еңкею – төмен еңкейіп, демді ішке тарту; 4 – дем шығару. (5-6 рет). 6. «Киіз дайындау үшін жүн сабау». Б.к. – тізерлеп отыру, қол төмен; денені алға қарай еңкейтіп, «жүнді пыбықпен сабағандай» оң және сол қолды кезек – кезек сермеу (6 рет). 7. *Б.к. – қолды жоғары көтере созып, шалқалай жату. 1 – оң аяқты түзу жоғары көтеру, қолдың саусақтарын аяқтың басына тигізу. 2 – б.к. –қа келу. 3 – сол аяқты түзу жоғары көтеру, қолдың саусақтарын аяқтың басына тигізу; 4 – б.к. –қа келу. 8. * «Доп секірді». Б.к. – н.т., қол белде. 1-2 -3 – сол аяқпен секіру. 4-5-6 – оң аяқпен секіру; 7-8-9 – екі аяқпен секіру (6 рет). Негізгі қимылдар: Допты бір қатарға қойылған заттардың арасымен домалату, допты қабырғаға лақтыру және екі қолымен қағып алу. Қимылды ойын: №25			реттен орындау). 8. *Б.к.- қолды бастан асыра созып, шалқалаң жату. 1- қолды жоғары созу, аяқты жоғары көтеріп , секіртпені арқаға түсіру. 3-4 – б.к. – қа келу. (6 рет) Негізгі қимылдар: Допты екі қолымен бір-біріне (арақашықтығы 1,5–2 метр) басынан асыра лақтыру. Қимылды ойын: №27
--	--	--	--	--

Тексерілді С.А. Г.К.Сағпазова

Тәрбиелеу – білім беру процесінің циклограммасы
Физикалық қасиеттерді дамыту: Дене шынықтыру нұсқаушысы

Білім беру ұйымы: «Балбөбек» жекеменшік шағын орталығы
Жоспардың құрылу кезеңі: 16 -20 қазан

Дүйсенбі	Сейсенбі	Сәрсенбі	Бейсенбі	18 Жұма
07.45.-8.00 Таңғы жаттығуға денешынықтыру залын дайындау.(Желдету. Бөлмені тазарту. 8.00.-8.40 Таңғы жаттығу музыка ырғағымен. 8.40-9.00 Денешынықтыру залды дайындау,қажетті жабдықтарды оқу қызметіне дайындау .Залды желдету. 09.00 Ортаңғы тобы Міндеттері: Қимылдарды белсенді орындауды дамыту және қимылдарды үйлестіру. Күтілетін нәтиже: заттардың арасымен еңбектейді, ҮІӘ барысы: Бір-бірден сапқа тұрып жүру. Нұсқаушының	07.45.-8.00 Таңғы жаттығуға денешынықтыру залын дайындау.(Желдету. Бөлмені тазарту. 8.00.-8.40 Таңғы жаттығу музыка ырғағымен. 8.40-9.00 Денешынықтыру залды дайындау,қажетті жабдықтарды оқу қызметіне дайындау .Залды желдету. 09.30 Кіші тобы 10.00 ересек тобы Міндеттері: дене сапаларын: күш, жылдамдық, төзімділік, ептілік, икемділікті қалыптастыру; негізгі қимыл түрлерін: жүру мен жүгіруді, секіру мен лақтыруды, қағып алуды, еңбектеу мен өрмелеуді, жеке мәдени-гигиеналық дағдылары жетілдіру. Күтілетін нәтиже: адамның өмірі мен денсаулығы үшін дене шынықтырудың маңыздылығын түсінеді. ҮІӘ барысы: Музыканың	07.45.-8.00 Таңғы жаттығуға денешынықтыру залын дайындау.(Желдету. Бөлмені тазарту. 8.00.-8.40 Таңғы жаттығу музыка ырғағымен. 8.40-9.00 Денешынықтыру залды дайындау,қажетті жабдықтарды оқу қызметіне дайындау .Залды желдету 09.20 Кіші тобы 09.45 Ортаңғы « Ақбота» тобы Міндеттері: дене жаттығуларын орындауға қызығушылықтарын ояту; негізгі қимыл түрлері: жүру, жүгіру, секіру. Күтілетін нәтиже: гимнастикалық қабырғаға өрмелейді және одан түседі; ҮІӘ барысы: Музыканың сүйемелдеуімен жүру және жүгіру. Шығыршықпен орындалатын ждж: 1.Б.к.: негізгі тұрыс, қолды алға созып, шығыршықтың екі шетінен ұстап тұру. 1-2- оң	07.45.-8.00 Таңғы жаттығуға денешынықтыру залын дайындау.(Желдету. Бөлмені тазарту. 8.00.-8.40 Таңғы жаттығу музыка ырғағымен. 8.40-9.00 Денешынықтыру залды дайындау,қажетті жабдықтарды оқу қызметіне дайындау .Залды желдету. 09.20 Кіші тобы 09.45 Ортаңғытобы Міндеттері: Дене жаттығуларына қызығушылыққа баулу. Күтілетін нәтиже: бір-бірден сапқа, шеңберге тұрады, сапта өз орнын табады; ҮІӘ барысы: Бір-бірден сапқа тұрып жүру. Нұсқаушының белгі беруіне қарай жаттығуларды орындай отырып, жан-жаққа шашырап жүгіру. ЖДЖ (затсыз орындау): 1.Б.к.: аяқты сәл ашып қойып, қолды төмен түсіріп тұру.	07.45.-8.00 Таңғы жаттығуға денешынықтыру залын дайындау.(Желдету. Бөлмені тазарту. 8.00.-8.40 Таңғы жаттығу музыка ырғағымен. 8.40-9.00 Денешынықтыру залды дайындау,қажетті жабдықтарды оқу қызметіне дайындау .Залды желдету. 09.00 Ересек тобы Міндеттері: Дене шынықтыру жаттығуларын орындауға қызығушылықты ояту, салауатты өмір салтын ұстануға тәрбиелеу. Күтілетін нәтиже: өкшемен, аяқтың сыртқы қырымен, адымдап жүреді; ҮІӘ барысы: Сапта бірінің артынан бірі жүру, қолды белде ұстап, аяқтың ұшы, өкшемен жүру, баяу қарқынмен жүруді жүгірумен алмастыру; музыка ырғағына сәйкес

белгі беруіне қарай жаттығуларды орындай отырып, жан-жаққа шашырап жүтіру. ЖДЖ (затсыз орындау): 1.Б.к.: аяқты сәл ашып қойып, қолды төмен түсіріп тұру. Қолдарын екі жаққа созып, алға-артқа 4 реттен айландыру, төмен түсіру. Б.к. келу. 2.Б.к.: сол сияқты қолы артында. Отыру, қолдарын алға созу. Тұру, қолдарын артқа жіберу. Б.к.келу. 3.Б.к.: тізерлеп тұру, қолы белде. Солға, оңға иілу. Б.к. 4.Б.к.: шынтағымен еденді тіреп, етпетінен жату. Аяқты кезекпен бүгу. 5.Б.к.: қолды белге қойып, аяқтарды біріктіріп тұру. Негізгі қимылдар: Бірінің артынан бірі сапқа тұру, бір-бірінің жанына сапқа тұру.	сүйемелдеуімен жүру және жүтіру. Шығыршықпен орындалатын ждж: 1.Б.к.: негізгі тұрыс, қолды алға созып, шығыршықтың екі шетінен ұстап тұру. 1-2-оң жаққа бұрылу; 3-4-бастапқа қалыпқа оралу; 5-6-сол жаққа бұрылу; 7-8- б.к. келу. 2. б.к.: негізгі тұрыс, қолды алға созып, шығыршықтың екі шетінен ұстап тұру. 1-отыру, шығыршықты жоғары көтеру; 2-б.к.-қа келу. 3.Б.к.: аяқтар иық деңгейінде қойылған, шығыршықты оң қолмен ұстап, төмен түсіріп тұру. 1-қолды екі жаққа созу; 2-қолдарды жоғары көтеру, шығыршықты екінші қолға ауыстыру; 3-қолды екі жаққа созу; 4-б.к.-қа оралу. Дәл солай екінші қолмен орындау. 4.Б.к.: аяқтар иық деңгейінде қойылған, шығыршықты оң қолмен ұстап, төмен түсіріп тұру. 1-сол аяқты тізеден бүгіп жоғары көтеру, оның астынан шығыршықты екінші қолмен алу; 2- аяқты түсіру, б.к.-қа оралу. Дәл солай оң аяқпен орындалады. 5.Б.к.: негізгі тұрыс, қолды	жаққа бұрылу; 3-4- бастапқа қалыпқа оралу; 5-6- сол жаққа бұрылу; 7-8- б.к. келу. 2. б.к.: негізгі тұрыс, қолды алға созып, шығыршықтың екі шетінен ұстап тұру. 1-отыру, шығыршықты жоғары көтеру; 2-б.к.-қа келу. 3.Б.к.: аяқтар иық деңгейінде қойылған, шығыршықты оң қолмен ұстап, төмен түсіріп тұру. 1-қолды екі жаққа созу; 2-қолдарды жоғары көтеру, шығыршықты екінші қолға ауыстыру; 3-қолды екі жаққа созу; 4-б.к.-қа оралу. Дәл солай екінші қолмен орындау. 4.Б.к.: аяқтар иық деңгейінде қойылған, шығыршықты оң қолмен ұстап, төмен түсіріп тұру. 1-сол аяқты тізеден бүгіп жоғары көтеру, оның астынан шығыршықты екінші қолмен алу; 2- аяқты түсіру, б.к.-қа оралу. Дәл солай оң аяқпен орындалады. 5.Б.к.: негізгі тұрыс, қолды алға созып, шығыршықтың екі шетінен ұстап тұру. 1-қолдарды алдыға қарай тік созу; 2-иіліп шығыршықты еденге тигізу; 3-түзеліп, алға созып, тігінен ұстау; 4-б.к.-қа келу. 6.Б.к.: негізгі тұрыс, шығыршықты жоғары көтеріп тұру. 1- оң аяқты оң жаққа жылжытып қою; 2- сол аяқты	Қолдарын екі жаққа созып, алға-артқа 4 реттен айландыру, төмен түсіру. Б.к. келу. 2.Б.к.: сол сияқты қолы артында. Отыру, қолдарын алға созу. Тұру, қолдарын артқа жіберу. Б.к.келу. 3.Б.к.: тізерлеп тұру, қолы белде. Солға, оңға иілу. Б.к. 4.Б.к.: шынтағымен еденді тіреп, етпетінен жату. Аяқты кезекпен бүгу. 5.Б.к.: қолды белге қойып, аяқтарды біріктіріп тұру. Негізгі қимылдар: Ырғақтық жаттығулар. Таныс, бұрын үйренген жаттығуларды және қимылдарды музыканың сүйемелдеуімен орындау. Қимылды ойын:№7 10.10 Ораңғы тобы Міндеттері: Дене жаттығуларына қызығушылыққа баулу. Ойын:№14 белде ұстап, аяқтың ұшы, өкшемен жүру, баяу қарқынмен жүруді жүтірумен алмастыру; музыка ырғағына сәйкес және жеңіл жүтіруге жаттықтыру. Сапқа тұру, жетекшіге қарап түзелу. Жалпы дамыту жаттығулары. 1.«Зырылдауық (пропеллер)» жаттығуы. Бастапқы қалып:	және жеңіл жүтіруге жаттықтыру. Сапқа тұру, жетекшіге қарап түзелу. Жалпы дамыту жаттығулары. 1.«Зырылдауық (пропеллер)» жаттығуы. Бастапқы қалып: аяқ сәл алшақ, қол төмен. 1 – қолды екі жаққа созу. 2 – екі қолды кеуде тұсына әкеліп, бір-бірінен айнылдырып, «р-р-р» деп айту.3- екі жаққа созу. 4- б.к. келіп, «төмен» деу. Бастапқы кездеқолды ақырын айналдыру, біртіндеп жылдым айналдыру.(5 рет) 1.« Тізені шапалақтау» жаттығуы. Б.к.: аяқ иық деңгейінде, қол артта. 1-2-оң тізеге(сол) еңкейіп, «шарт» деу. 3-4-б.к. (5рет). 1.«Сипаймыз» жаттығуы. Б.к. аяқты алшақ қойып отыру, қолды жанға қою. Оң аяқ пен сол аяқты тізеден жоғары-төмен 3-4 рет сипау. 4-5 рет еркін тыныс алу. 1.« Өкшемізге қараймыз» жаттығуы. Б.к.: тізерлеп отыру, аяқ бірге, қол белде (
--	---	--	---	---

Қимылды ойын: №5 үйлестіру. 10.00 балалардың денесін үйлесімді дамыту, спорттық, қимылды ойындарға, спортпен айналысуға қызығушылықты арттыру. Күтілетін нәтиже: дене белсенділігі мен ұйқының қанық болуының пайдасы туралы біледі; ҮІӘ барысы: Сапта бірінің артынан бірі жүру, қолды белде ұстап, аяқтың ұшы, өкшемен жүру, баяу қарқынмен жүруді жүгірумен алмастыру; музыка ырғағына сәйкес және жеңіл жүгіруге жаттықтыру. Сапқа тұру, жетекшіге қарап түзелу. Жалпы дамыту жаттығулары. 1.«Зырылдауық (пропеллер)» жаттығуы. Бастапқы қалып: аяқ сәл алшақ, қол төмен. 1	алға созып, шығыршықтың екі шетінен ұстап тұру. 1- қолдарды алдыға қарай тік созу; 2-нiлiп шығыршықты еденге тигізу; 3-түзеліп, алға созып, тігінен ұстау; 4-б.қ.-қа келу. 6.Б.қ.: негізгі тұрыс, шығыршықты жоғары көтеріп тұру. 1- оң аяқты оң жаққа жылжытып қою; 2- сол аяқты оның қасына қою; 3- сол аяқты сол жаққа жылжытып қою; 4- оның қасына оң аяқты қою. 7.Б.қ.: шығыршық еденде жатады. Шығыршықты айнала оңға және солға 3-4 рет секіру. Негізгі қимылдар: Етпетімен жатып, гимнастикалық скамейка бойымен қолдарымен тартылып, алға қарай еңбектеу. Қимылды ойындар: №13 10.30 маңызы мен қажеттілігін түсінеді ҮІӘ барысы: Бір қатар сапқа тұру, дене тұлғаларын дұрыс ұстап тұру қалыптарын тексеру; бір тізбекте сапта қолдарын белге қойып, тізені бүкпей аяқтың ұшымен, өкшемен жүру, жүгіру; тізбекиен	оның қасына қою; 3- сол аяқты сол жаққа жылжытып қою; 4- оның қасына оң аяқты қою. 7.Б.қ.: шығыршық еденде жатады. Шығыршықты айнала оңға және солға 3-4 рет секіру. Негізгі қимылдар: Шеңберге тұру (көзбен бағдарлау бойынша). Саптағы, шеңбердегі өз орнын табуға үйрету. Қимылды ойын: №6 күш, жылдамдық, төзімділік, ептілік, икемділікті қалыптастыру; негізгі қимыл түрлерін: жүру мен жүгіруді, секіру мен лақтыруды, қағып алуды, еңбектеу мен өрмелеуді, жеке мәдени-гигиеналық дағдылары жетілдіру. Күтілетін нәтиже: адамның өмірі мен денсаулығы үшін дене шынықтырудың маңыздылығын түсінеді. ҮІӘ барысы: Музыканың сүйемелдеуімен жүру және жүгіру. Шығыршықпен орындалатын ждж: 1.Б.қ.: негізгі тұрыс, қолды алға созып, шығыршықтың екі шетінен ұстап тұру. 1-2- оң жаққа бұрылу; 3-4- бастапқа қалыпқа оралу; 5-6- сол жаққа бұрылу; 7-8- б.қ. келу. 2. б.қ.: негізгі тұрыс, қолды алға созып, шығыршықтың екі шетінен ұстап тұру. 1-отыру,	аяқ сәл алшақ, қол төмен. 1 – қолды екі жаққа созу. 2 – екі қолды кеуде тұсына әкеліп, бір-бірінен айнылдырып, «р-р-р» деп айту. 3- екі жаққа созу. 4- б.қ. келіп, «төмен» деу. Бастапқы кезде қолды ақырын айналдыру, біртіндеп жылдым айналдыру. (5 рет) 1.«Тізені шапалақтау» жаттығуы. Б.қ.: аяқ иық деңгейінде, қол артта. 1-2-оң тізеге(сол) еңкейіп, «шарт» деу. 3-4-б.қ. (5рет). 1.«Сипаймыз» жаттығуы. Б.қ. аяқты алшақ қойып отыру, қолды жанға қою. Оң аяқ пен сол аяқты тізеден жоғары- төмен 3-4 рет сипау. 4-5 рет еркін тыныс алу. 1.«Өкшемізге қараймыз» жаттығуы. Б.қ.: тізерлеп отыру, аяқ бірге, қол белде (артта, иықта). 1- 2 – сол жақпен артқа қарай бұрылып, өкшеге қарау. 3-4-б.қ. келу.(4-5 рет). 1.«Өкшенді көрсет» жаттығуы. Б.қ.: қолды арт жақтан еденге тіреп отырыру. 1- аяқтың басын өзіне қарай тартып өкшені алға қарай	артта, иықта). 1- 2 – сол жақпен артқа қарай бұрылып, өкшеге қарау. 3-4-б.қ. келу.(4-5 рет). 1.«Өкшенді көрсет» жаттығуы. Б.қ.: қолды арт жақтан еденге тіреп отырыру. 1- аяқтың басын өзіне қарай тартып өкшені алға қарай итеру. 2-б.қ. Қимылды тек табанмен орындау. 4-5 рет еркін тыныс алу. «Зырылдауық» жаттығуы: Б.қ.: аяқ сәл 1.алшақ, қол төмен 10-12 рет өзін айнала 10-12 рет секіру. Жеңіл, серіппелі секіру. 4-5 рет қайталау, бағытты өзгерте секіруді жүрумен алмастыру. Жүріп келе жатып аяқтың ұшына көтеріліп, демді ішке тарту, қолды босанысытып, алға қарай еңкейіп, дем шығару. Негізгі қимылдар: Табан мен алақанға сүйеніп, төрт тағандап еңбектеу, 50 сантиметр биіктікте ілінген арқанның астынан еңбектеу; құрсаудан еңбектеп өту. 9.30 мектепалды даярлық «Гүлдер» тобы
--	---	--	--	--

– колды екі жакка созу. 2 – екі колды кеуде тұсына әкеліп, бір-бірінен айнылдырып, «р-р-р» деп айту. 3- екі жакка созу. 4- б.к. келіп, «төмен» деу. Бастапқы кездесу колды ақырын айналдыру, біртіндеп жылдым айналдыру. (5 рет) 1.«Тізені шапалақтау» жаттығуы. Б.к.: аяқ иық деңгейінде, қол артта. 1-2-оң тізеге (сол) еңкейіп, «шарт» деу. 3-4-б.к. (5рет). 1.«Сипаймыз» жаттығуы. Б.к. аяқты алшақ қойып отыру, колды жанға қою. Оң аяқ пен сол аяқты тізеден жоғары-төмен 3-4 рет сипау. 4-5 рет еркін тыныс алу. 1.«Өкшемізге қараймыз»	бағытты өзгерте жүру, жүгіру; бытырап жүру, жүгіру; бір тізбекте сап түзеп жүру; шеру жасап жүру Жалпы дамыту жаттығулары. Негізгі тұрыс- екі өкшені бірге, аяқтың басын алшақ қойып тұру. Б. к. – негізгі тұрыс, колды төмен түсіріп тұру. 1- колды жан-жаққа созу, демді ішке тарту; 2- колды төмен түсіру, дем шығару. Б. к.- аяқтарын сал ашып қойып, колдарын төмен түсіріп тұрады. 1- басты оңға иіп, колды төмен сырғытып түсіру; 2- б.к. – қа келу. 3- басты солға иіп, колды төмен сырғытып түсіру. 4- б.к. Бастапқы сәтте жай, содан соң жылдам орындалады. (брет). 3. Б.к. – аяқ сәл алшақ қойылып, колды желке тұсында ұстау. 1 – денені оңға бұру, қол желке тұсында.; 2 – б.к. 3 – денені солға бұру, қол желке тұсында.; 4 – б.к. (брет). 4. «Гайканы бұрайық» жаттығуы. Б.к. – аяқ алшақ қойылып, колдарын төмен түсіріп тұрады. 1 – колды алға созып, колдың білезігін	шығыршықты жоғары көтеру; 2- б.к.-қа келу. 3.Б.к.: аяқтар иық деңгейінде қойылған, шығыршықты оң қолмен ұстап, төмен түсіріп тұру. 1-колды екі жакка созу; 2- колдарды жоғары көтеру, шығыршықты екінші қолға ауыстыру; 3-колды екі жакка созу; 4-б.к.-қа оралу. Дәл солай екінші қолмен орындау. 4.Б.к.: аяқтар иық деңгейінде қойылған, шығыршықты оң қолмен ұстап, төмен түсіріп тұру. 1-сол аяқты тізеден бүгіп жоғары көтеру, оның астынан шығыршықты екінші қолмен алу; 2- аяқты түсіру, б.к.-қа оралу. Дәл солай оң аяқпен орындалады. 5.Б.к.: негізгі тұрыс, колды алға созып, шығыршықтың екі шетінен ұстап тұру. 1-колдарды алдыға қарай тік созу; 2-иіліп шығыршықты еденге тигізу; 3- түзеліп, алға созып, тігінен ұстау; 4-б.к.-қа келу. 6.Б.к.: негізгі тұрыс, шығыршықты жоғары көтеріп тұру. 1- оң аяқты оң жакка жылжытып қою; 2- сол аяқты оның қасына қою; 3- сол аяқты сол жакка жылжытып қою; 4- оның қасына оң аяқты қою. 7.Б.к.: шығыршық еденде жатады. Шығыршықты айнала оңға және солға 3-4 рет секіру.	итеру. 2-б.к. Қимылды тек табанмен орындау. 4-5 рет еркін тыныс алу. «Зырылдауық» жаттығуы: Б.к.: аяқ сәл 1. алшақ, қол төмен 10-12 рет өзін айнала 10-12 рет секіру. Жеңіл, серіппелі секіру. 4-5 рет қайталау, бағытты өзгерте секіруді жүрумен алмастыру. Жүріп келе жатып аяқтың ұшына көтеріліп, демді ішке тарту, колды босанысытып, алға қарай еңкейіп, дем шығару. Негізгі қимылдар: Табан мен алақанға сүйеніп, төрт тағандап еңбектеу, 50 сантиметр биіктікте ілінген арқанның астынан еңбектеу; құрсаудан еңбектеп өту. Қимылды ойындар: №14 ҮІӘ барысы: Бір қатар, екі қатарға тұру, -шеңбер бойына тұрып, жүру, жүгіру, -жетекшінің белгісі бойынша 180-қа бұрылу. -шығыршықты алдынан, артынан қолдан-қолға ауыстыра жүру (аралары «қол созымдай» қашықтық болу керек). -терең тыныс алу жаттығуларын орындау.	Міндеттері: Балалардың дене қалыптарының дұрыс дамуына, қимылдарының үйлесімді қалыптасуына, жалпақ табандылықтың алдын алуға медициналық педагогикалық бақылау жүргізу және ұлттық қимылды ойындар өткізуге жағдайлар жасау. Күтілетін нәтиже: салауатты өмір салтының құндылығын түсінеді. ҮІӘ барысы: Бір қатар сапқа тұру, дене тұлғаларын дұрыс ұстап тұру қалыптарын тексеру; бір тізбекте сапта колдарын белге қойып, тізені бүкпей аяқтың ұшымен, өкшемен жүру, жүгіру; тізбекінен бағытты өзгерте жүру, жүгіру; бытырап жүру, жүгіру; бір тізбекте сап түзеп жүру; шеру жасап жүру Жалпы дамыту жаттығулары. Негізгі тұрыс- екі өкшені бірге, аяқтың басын алшақ қойып тұру. Б. к. – негізгі тұрыс, колды төмен түсіріп тұру. 1- колды жан-жаққа созу, демді ішке тарту; 2- колды төмен түсіру, дем шығару. Б. к.- аяқтарын сал
--	---	---	---	---

жаттығуы. Б.қ.: тізерлеп отыру, аяқ бірге, қол белде (артта, нықта). 1-2 – сол жақпен артқа қарай бұрылып, өкшеге қарау. 3-4-б.қ. келу. (4-5 рет). 1.« Өкшенді көрсет» жаттығуы. Б.қ.: қолды арт жақтан еденге тіреп отырыу. 1- аяқтың басын өзіне қарай тартып өкшені алға қарай итеру. 2-б.қ. Қимылды тек табанмен орындау. 4-5 рет еркін тыныс алу. « Зырылдауық» жаттығуы: Б.қ.: аяқ сәл 1.алшақ, қол төмен 10-12 рет өзін айнала 10-12 рет секіру. Жеңіл, серіппелі секіру. 4-5 рет қайталау, бағытты өзгерте секіруді жүрумен алмастыру. Жүріп келе жатып аяқтың	ішке қарай айналдыру. 2 – «Гайканы бұрап алайық» жаттығуы. Б.қ. – аяқ алшақ, қолдарын төмен түсіріп тұрады. 1 – қолды алға созып, қолдың білезігін сыртқа қарай айналдыру. 5. «Ағаш жару» жаттығуы. Б.қ. – аяқ сәл алшақ, екі алақанды бір – біріне қысып ұстап тұру. 1-3 – алға қарай серпіле еңкею – төмен еңкейіп, демді ішке тарту; 4 – дем шығару. (5-6 рет). 6. «Киіз дайындау үшін жүн сабау». Б.қ. – тізерлеп отыру, қол төмен; денені алға қарай еңкейтіп, «жүнді шыбықпен сабағандай» оң және сол қолды кезек – кезек сермеу (6 рет). 7. *Б.қ. – қолды жоғары көтере созып, шалқалай жату. 1 – оң аяқты түзу жоғары көтеру, қолдың саусақтарын аяқтың басына тигізу. 2 – б.қ. –қа келу. 3 – сол аяқты түзу жоғары көтеру, қолдың саусақтарын аяқтың басына тигізу; 4 – б.қ. –қа келу. 8. * «Доп секірді». Б.қ. – н.т., қол белде. 1-2 -3 – сол аяқпен секіру. 4-5-6 – оң аяқпен секіру; 7-8-9 – екі аяқпен секіру (6 рет).	Негізгі қимылдар: Етпетімен жатып, гимнастикалық скамейка бойымен қолдарымен тартылып, алға қарай еңбектеу. Қимылды ойындар: №13 Күтілетін нәтиже: гигиеналық шараларды жүргізуде бір-біріне көмектеседі; өзіне – өзі қызмет көрсету және киіміне күтім жасау дағдыларын біледі; ҰІӘ барысы: Бір қатар, екі қатарға тұру, -шеңбер бойына тұрып, жүру, жүгіру, -жетекшінің белгісі бойынша 180-қа бұрылу. -шығыршықты алдынан, артынан қолдан-қолға ауыстыра жүру (аралары «қол созымдай» қашықтық болу керек). -терең тыныс алу жаттығуларын орындау. II. Шығыршықпен орындалатын ЖДЖ: 1.»Шығыршыққа кара» жаттығуы. Б.қ. – аяқты сәл алшақ қойып, шығыршықты иық тұсында ұстап тұру. 1 – шығыршықты жоғары көтеру, шығыршыққа қарау. 2 – б.қ.-қа келу. «Жоғары», «төмен» деген сөздерді айтып тұру. 6 рет. 2. «Шығыршыққа үрле» жаттығуы. Б.қ. – аяқты иық денгейімен бірдей қойып, шығыршықты кеуде тұсында ұстап тұру. 1 – алға қарай иілу, демді ішке тарту. 2 – шығыршықты бетке тақап, үрлеу. 3 – б.қ.-қа келу. 6 рет. 3. «Шығыршықты иықтың артына қой» жаттығуы. Б.қ. – аяқты сәл алшақ қойып, шығыршықты төмен түсіріп ұстап тұру. 1 – шығыршықты жоғары көтеру. 2 – иықтың арт жағында ұстау (арқа түзу, басты тура ұстау). 3 – шығыршықты жоғары көтеру. 4 – б.қ.-қа келу. 6-8 рет. 4. «Оңға, солға» жаттығуы. Б.қ. – тізерлеп, шығыршықты жоғары көтеріп тұру. 1 – еденге оң жағымен отыру. 2 – шығыршықты иық тұсына қою. 3-4- б.қ. Осылайша сол жақпен орындау. 6-8 рет. 5. «Бұрыл» жаттығуы. Б.қ. –	Шығыршықпен орындалатын ЖДЖ: 1.»Шығыршыққа кара» жаттығуы. Б.қ. – аяқты сәл алшақ қойып, шығыршықты иық тұсында ұстап тұру. 1 – шығыршықты жоғары көтеру, шығыршыққа қарау. 2 – б.қ.-қа келу. «Жоғары», «төмен» деген сөздерді айтып тұру. 6 рет. 2. «Шығыршыққа үрле» жаттығуы. Б.қ. – аяқты иық денгейімен бірдей қойып, шығыршықты кеуде тұсында ұстап тұру. 1 – алға қарай иілу, демді ішке тарту. 2 – шығыршықты бетке тақап, үрлеу. 3 – б.қ.-қа келу. 6 рет. 3. «Шығыршықты иықтың артына қой» жаттығуы. Б.қ. – аяқты сәл алшақ қойып, шығыршықты төмен түсіріп ұстап тұру. 1 – шығыршықты жоғары көтеру. 2 – иықтың арт жағында ұстау (арқа түзу, басты тура ұстау). 3 – шығыршықты жоғары көтеру. 4 – б.қ.-қа келу. 6-8 рет. 4. «Оңға, солға» жаттығуы. Б.қ. – тізерлеп, шығыршықты жоғары көтеріп тұру. 1 – еденге оң жағымен отыру. 2 – шығыршықты иық тұсына қою. 3-4- б.қ. Осылайша сол жақпен орындау. 6-8 рет. 5. «Бұрыл» жаттығуы. Б.қ. –	ашып қойып, қолдарын төмен түсіріп тұрады. 1- басты оңға иіп, қолды төмен сырғытып түсіру; 2- б.қ. – қа келу. 3- басты солға иіп, қолды төмен сырғытып түсіру. 4- б.қ. Бастапқы сәтте жай, содан соң жылдам орындалады. (брет). 3. Б.қ. – аяқ сәл алшақ қойылып, қолды желке тұсында ұстау. 1 – денені оңға бұру, қол желке тұсында; 2 – б.қ. 3 – денені солға бұру, қол желке тұсында; 4 – б.қ. (брет). 4. «Гайканы бұрайық» жаттығуы. Б.қ. – аяқ алшақ қойылып, қолдарын төмен түсіріп тұрады. 1 – қолды алға созып, қолдың білезігін ішке қарай айналдыру. 2 – «Гайканы бұрап алайық» жаттығуы. Б.қ. – аяқ алшақ, қолдарын төмен түсіріп тұрады. 1 – қолды алға созып, қолдың білезігін сыртқа қарай айналдыру. 5. «Ағаш жару» жаттығуы. Б.қ. – аяқ сәл алшақ, екі алақанды бір – біріне қысып ұстап тұру. 1-3 – алға қарай серпіле еңкею – төмен еңкейіп, демді ішке тарту; 4 – дем
--	---	---	---	---

ұшына көтеріліп, демді ішке тарту, қолды босанысытып, алға қарай еңкейіп, дем шығару. Негізгі қимылдар: Еңбектеу, өрмелеу: 10 метрге дейінгі қашықтықта заттардың арасымен тура бағыт бойынша, көлбеу тақтай бойымен төрттағандап еңбектеу. Міндеттері: балалардың денесін үйлесімді дамыту, спорттық қимылды ойындарға, спортпен айналысуға қызығушылықты арттыру.	Негізгі қимылдар: Допты екі қолымен заттардың арасымен (арақашықтығы 4 метр) жүргізу. Қимылды ойын: № 28	демді ішке тарту. 2 – шығыршықты бетке тақап, үрлеу. 3 – б.қ.-қа келу. 6 рет. 3. «Шығыршықты иықтың артына қой» жаттығуы. Б.қ. – аяқты сәл алшақ қойып, шығыршықты төмен түсіріп ұстап тұру. 1 – шығыршықты жоғары көтеру. 2 – иықтың арт жағында ұстау (арқа түзу, басты тура ұстау). 3 – шығыршықты жоғары көтеру. 4 – б.қ.-қа келу. 6-8 рет. 4. «Оңға, солға» жаттығуы. Б.қ. – тізерлеп, шығыршықты жоғары көтеріп тұру. 1 – еденге оң жағымен отыру. 2 – шығыршықты иық тұсына қою. 3-4- б.қ. Осылайша сол жақпен орындау. 6-8 рет. 5. «Бұрыл» жаттығуы. Б.қ. – шығыршық ішінде аяқты бүгіп, арттан тіреліп отыру. 1 – аяқты алға созу. 2 – б.қ.2рет. Бөкседе отырып, оңға 90, 180-қа бұрылу. 2 реттен. 6.»Шығыршықты көтер» жаттығуы. Б.қ. – н.т., шығыршық еденде жатады. 1 – алға иіліп, шығыршықты алып, жоғары көтеру. 2 – б.қ. 3 – алға иіліп, шығыршықты алып, жоғары көтеріп, оң аяқтың ұшын артқа созып, еденге қою. 4 – б.қ.-қа келу. Негізгі қимылдар: Допты лақтыру және алға қарай	шығыршық ішінде аяқты бүгіп, арттан тіреліп отыру. 1 – аяқты алға созу. 2 – б.қ.2рет. Бөкседе отырып, оңға 90, 180-қа бұрылу. 2 реттен. 6.»Шығыршықты көтер» жаттығуы. Б.қ. – н.т., шығыршық еденде жатады. 1 – алға иіліп, шығыршықты алып, жоғары көтеру. 2 – б.қ. 3 – алға иіліп, шығыршықты алып, жоғары көтеріп, оң аяқтың ұшын артқа созып, еденге қою. 4 – б.қ.-қа келу. Негізгі қимылдар: Допты лақтыру және алға қарай жылжып, екі қолымен қағып алу (арақашықтығы 4-5 метр). Қимылды ойын: № 29	шығару. (5-6 рет). 6. «Киіз дайындау үшін жүн сабау». Б.қ. – тізерлеп отыру, қол төмен; денені алға қарай еңкейтіп, «жүнді шыбықпен сабағандай» оң және сол қолды кезек – кезек сермеу (6 рет). 7. *Б.қ. – қолды жоғары көтере созып, шалқалай жату. 1 – оң аяқты түзу жоғары көтеру, қолдың саусақтарын аяқтың басына тигізу. 2 – б.қ. –қа келу. 3 – сол аяқты түзу жоғары көтеру, қолдың саусақтарын аяқтың басына тигізу; 4 – б.қ. –қа келу. 8. * «Доп секірді». Б.қ. – н.т., қол белде. 1-2 -3 – сол аяқпен секіру. 4-5-6 – оң аяқпен секіру; 7-8-9 – екі аяқпен секіру (6 рет). Негізгі қимылдар: Сапқа тұру, сап түзеу, сапқа қайта тұру: сапқа бір, екі, үш қатармен тұру, бір-бірінің жанына және бір-бірінің артынан сапқа тұру, орнында айналу, оңға, солға бұрылу, сап түзеп, бір және екі, үш қатармен қайта тұру. Қимылды ойын: № 30 Қимылды ойындар: №15 Ойын: №14
--	--	--	---	--

		жылжып, екі қолымен қағып алу (арақашықтығы 4–5 метр). Қимылды ойын: № 29		
--	--	---	--	--

Тексерілді әдіскер С.С.Г. Г.К.Сағпазова

Тәрбиелеу – білім беру процесінің циклограммасы
Физикалық қасиеттерді дамыту: Дене шынықтыру нұсқаушысы

Білім беру ұйымы: «Балбөбек» жекеменшік шағын орталығы
Жоспардың құрылу кезеңі: 27 -30қазан

Дүйсенбі	Сейсенбі	Сәрсенбі	Бейсенбі	Жұма
07.45.-8.00 Таңғы жаттығуға денешынықтыру залын дайындау.(Желдету. Бөлмені тазарту. 8.00.-8.40 Таңғы жаттығу музыка ырғағымен. 8.40-9.00 Денешынықтыру залды дайындау,қажетті жабдықтарды оқу қызметіне дайындау .Залды желдету. 09.00 Ортаңғы тобы Міндеттері: Денсаулықты нығайтуға ықпал ететін дене сапаларын: ептілік пен шапшаңдықты дамыту; құрдастарымен қимылды ойындарды бірге ойнауға, өзара он қарымқатынас жасауға баулу. Күтілетін нәтиже:	07.45.-8.00 Таңғы жаттығуға денешынықтыру залын дайындау.(Желдету. Бөлмені тазарту. 8.00.-8.40 Таңғы жаттығу музыка ырғағымен. 8.40-9.00 Денешынықтыру залды дайындау,қажетті жабдықтарды оқу қызметіне дайындау .Залды желдету. 09.30 Кіші тобы 10.00 ересе тобы Міндеттері: Ойын барысында, спорт жабдықтарын қолдануда қауіпсіздікті сақтау. Күтілетін нәтиже: сызықтардың, арқанның, тактайдың, гимнастикалық скамейканың, бөрененің бойымен тепе-теңдікті сақтап, жүреді; ҰІӘ барысы: Балалардың бойларына қарай бір қатар	07.45.-8.00 Таңғы жаттығуға денешынықтыру залын дайындау.(Желдету. Бөлмені тазарту. 8.00.-8.40 Таңғы жаттығу музыка ырғағымен. 8.40-9.00 Денешынықтыру залды дайындау,қажетті жабдықтарды оқу қызметіне дайындау .Залды желдету Міндеттері: Спорттық жабдықтарды қолдануда қауіпсіздікті қамтамасыз ету. Күтілетін нәтиже: қимылды ойындарды қызығып ойнайды; күнделікті гигиеналық дағдыларды сақтау қажеттігін біледі; ҰІӘ барысы: Балалардың бойларына қарай бір қатар етіп тұрғызу. Ұйымдастыру жұмыстарын өткізу. Жүру, жүгіру, жаттығулары. Шеңбер бойы жүру және жүгіру, Табанның ішкі қырымен жүру. Бір тізбек болып келе жатып , команда бойынша екі	07.45.-8.00 Таңғы жаттығуға денешынықтыру залын дайындау.(Желдету. Бөлмені тазарту. 8.00.-8.40 Таңғы жаттығу музыка ырғағымен. 8.40-9.00 Денешынықтыру залды дайындау,қажетті жабдықтарды оқу қызметіне дайындау .Залды желдету. 09.00 Кіші тобы 09.45 Ортаңғы тобы Міндеттері: Дене жаттығуларын орындауға қызығушылықтарын ояту; негізгі қимыл түрлері: жүру, жүгіру, секіру дағдыларын жетілдіру. Күтілетін нәтиже: өзіне-өзі қызмет көрсетудің бастапқы дағдыларына ие; ҰІӘ барысы: Бір-бірден сапқа тұрып жүру. Нұсқаушының белгі беруіне	07.45.-8.00 Таңғы жаттығуға денешынықтыру залын дайындау.(Желдету. Бөлмені тазарту 8.00.-8.40 Таңғы жаттығу музыка ырғағымен. 8.40-9.00 Денешынықтыру залды дайындау,қажетті жабдықтарды оқу қызметіне дайындау .Залды желдету. 09.00 Ересе тобы Міндеттері: Балалардың денесін үйлесімді дамыту, спорттық, қимылды ойындарға, спортпен айналысуға қызығушылықты арттыру. Күтілетін нәтиже: аяқтың ұшымен, тізені жоғары көтеріп, адымдап, сапта бір-бірінің артынан,

жалпы дамытушы жаттығулардың орындалу ретін сақтайды; ҰІӘ барысы: Бір-бірден сапқа тұрып жүру. Нұсқаушының белгі беруіне қарай жаттығуларды орындай отырып, жан-жаққа шашырап жүгіру. ЖДЖ (затсыз орындау): 1.Б.қ.: аяқты сәл ашып қойып, қолды төмен түсіріп тұру. Қолдарын екі жаққа созып, алға-артқа 4 реттен айландыру, төмен түсіру. Б.қ. келу. 2.Б.қ.: сол сияқты қолы артында. Отыру, қолдарын алға созу. Тұру, қолдарын артқа жіберу. Б.қ.келу. 3.Б.қ.: тізерлеп тұру, қолы белде. Солға, оңға иілу. Б.қ. 4.Б.қ.: шынтағымен еденді тіреп, етпетінен жату. Аяқты кезекпен бұту. 5.Б.қ.: қолды белге қойып, аяқтарды біріктіріп тұру. Негізгі қимылдар: Тепе-теңдікті сақтай	етіп тұрғызу. Ұйымдастыру жұмыстарын өткізу. Жүру, жүгіру, жаттығулары. Шеңбер бойы жүру және жүгіру, Табанның ішкі қырымен жүру. Бір тізбек болып келе жатып, команда бойынша екі тізбек жасап және тізбекте жұп болып жаттықтыру. Тізбек болып жүру барысында екі түсті жалауша, гимнастикалық доптар мен кегилерді пайдалануға болады. II бөлім. Қолорамалмен орындалатын жалпы дамыту жаттығулары. 1.Б.қ. – н.т. қолорамал ұстаған оң қол төмен, сол қолды белде ұстап тұру. 1 – оң аяқпен шетке қарай бір адым жасау, оң қолды алға, шетке қарай созу; 2 – оң қолды кері б.қ. –қа келу. 3 – б.қ. –қа келу. Осылайша сол аяқпен осы жаттығу орындалады. (8 рет). 2.Б.қ. – қолорамал ұстаған оң қолды белге қойып, аяқты айқастырып отыру. 1 – оңға иілу, орамалды өзінен неғұрлым алыс қою. Б.қ. –қа келу. Осылайша сол жаққа (әр жаққа 6 реттен) орындау. 3.қолорамалды оң қолға ұстап, бір тізбекпен жүру; 1 – қолды екі жаққа созу; 2 – қолды жоғары көтеріп, қолорамалды	тізбек жасап және тізбекте жұп болып жаттықтыру. Тізбек болып жүру барысында екі түсті жалауша, гимнастикалық доптар мен кегилерді пайдалануға болады. Қолорамалмен орындалатын жалпы дамыту жаттығулары. 1.Б.қ. – н.т. қолорамал ұстаған оң қол төмен, сол қолды белде ұстап тұру. 1 – оң аяқпен шетке қарай бір адым жасау, оң қолды алға, шетке қарай созу; 2 – оң қолды кері б.қ. –қа келу. 3 – б.қ. –қа келу. Осылайша сол аяқпен осы жаттығу орындалады. (8 рет). 2.Б.қ. – қолорамал ұстаған оң қолды белге қойып, аяқты айқастырып отыру. 1 – оңға иілу, орамалды өзінен неғұрлым алыс қою. Б.қ. –қа келу. Осылайша сол жаққа (әр жаққа 6 реттен) орындау. 3.қолорамалды оң қолға ұстап, бір тізбекпен жүру; 1 – қолды екі жаққа созу; 2 – қолды жоғары көтеріп, қолорамалды оң қолдан сол қолға ауыстыру; 3 – қолды екі жаққа созу; 4 – б.қ. –қа келу. (6-8 рет). 4.Б.қ. – қолды созып, етпетінен жату (қолорамал сол қолда). 1-2 – оң аяқ пен қолорамал ұстаған сол қолды артқа созу; 3-4 – б.қ.-қа келу. Осылайша сол аяқ, оң қолмен орындау (6-8 рет). 5.Б.қ. –қолды белге қойып, малдас құрып отыру. 1 – оңға қарай	қарай жаттығуларды орындай отырып, жан-жаққа шашырап жүгіру. ЖДЖ (затсыз орындау): 1.Б.қ.: аяқты сәл ашып қойып, қолды төмен түсіріп тұру. Қолдарын екі жаққа созып, алға-артқа 4 реттен айландыру, төмен түсіру. Б.қ. келу. 2.Б.қ.: сол сияқты қолы артында. Отыру, қолдарын алға созу. Тұру, қолдарын артқа жіберу. Б.қ.келу. 3.Б.қ.: тізерлеп тұру, қолы белде. Солға, оңға иілу. Б.қ. 4.Б.қ.: шынтағымен еденді тіреп, етпетінен жату. Аяқты кезекпен бұту. 5.Б.қ.: қолды белге қойып, аяқтарды біріктіріп тұру. Негізгі қимылдар: Жүру. Бірқалыпты, аяқтың ұшымен, тізені жоғары көтеріп, сапта бір-бірден, екеуден (жұппен) жүру; әртүрлі бағытта: тура, шеңбер бойымен, «жыланша», шашырап, тапсырмаларды орындай отырып жүру: Қимылды ойын: №10 1.« Өкшенді көрсет» 1.« Өкшенді көрсет» жаттығуы. Б.қ.: қолды арт жақтан еденге тіреп отырыру. 1- аяқтың басын өзіне қарай тартып өкшені	әртүрлі бағытта жүгіреді; ҰІӘ барысы: Сапта бірінің артыннан бірі жүру, қолды белде ұстап, аяқтың ұшы, өкшемен жүру, баяу қарқынмен жүруді жүгірумен алмастыру; музыка ырғағына сәйкес және жеңіл жүгіруге жаттықтыру. Сапқа тұру, жетекшіге қарап түзелу. Жалпы дамыту жаттығулары. 1.«Зырылдауық (пропеллер)» жаттығуы. Бастапқы қалып: аяқ сәл алшақ, қол төмен. 1 – қолды екі жаққа созу. 2 – екі қолды кеуде тұсына әкеліп, бір-бірінен айнылдырып, « р-р-р» деп айту.3- екі жаққа созу. 4- б.қ. келіп, «төмен» деу. Бастапқы кезде қолды ақырын айналдыру, біртіндеп жылдым айналдыру. (5 рет) 1.« Тізені шапалақтау» жаттығуы. Б.қ.: аяқ нық денгейінде, қол
--	--	---	--	---

отырып, бір қырымен қосалқы кадаммен көлбеу тақтай (20-30 сантиметр), арқан бойымен жүру. Қимылды ойын: №8 ҮІӘ барысы: Сапта бірінің артыннан бірі жүру, қолды белде ұстап, аяқтың ұшы, өкшемен жүру, баяу қарқынмен жүруді жүгірумен алмастыру; музыка ырғағына сәйкес және жеңіл жүгіруге жаттықтыру. Сапка тұру, жетекшіге қарап түзелу. Жалпы дамыту жаттығулары. 1.«Зырылдауық (пропеллер)» жаттығуы. Бастапқы қалып: аяқ сәл алшақ, қол төмен. 1 – қолды екі жаққа созу. 2 – екі қолды кеуде тұсына әкеліп, бір-бірінен айнылдырып, «р-р-р» деп айту. 3- екі жаққа созу. 4- б.қ. келіп, «төмен» деу. Бастапқы кезде қолды ақырын айналдыру, біртіндеп жылдым айналдыру. (5	оң қолдан сол қолға ауыстыру; 3 – қолды екі жаққа созу; 4 – б.қ. –қа келу. (6-8 рет). 4.Б.қ. – қолды созып, етпетінен жату (қолорамал сол қолда). 1-2 – оң аяқ пен қолорамал ұстаған сол қолды артқа созу; 3-4 – б.қ.-қа келу. Осылайша сол аяқ, оң қолмен орындау (6-8 рет). 5.Б.қ. –қолды белге қойып, малдас құрып отыру. 1 – оңға қарай еңкею. 2 – б.қ. 3 – солға қарай еңкею. 4 – б.қ.-қа келу. (әр жаққа 6 реттен орындау). 6.Б.қ. – қолды белге қойып, аяқты айқастырып отыру. 1-3 – қолды алға қарай сермеп, жылдам орнынан тұру. 4 – б.қ.-қа келу. (6 рет). 7.*Б.қ. – аяқты сәл алшақ қойып, түзу тұру (қолорамал оң қолда). Қолорамал ұстаған оң қолды баяу алға, артқа созып, қолорамалды сол қолға ауыстыру (6-8 рет). 8.*Б.қ. – аяқты сәл алшақ қойып, қолды төмен түсіріп тұру (қолорамал сол қолда). 1 – оң аяқты баяу алға созу; 2 – тізені бүгу; 3 – тізенің астынан қолорамалды оң қолға ауыстыру. 4 – б.қ.-қа келу. Осы жаттығу сол аяқ, оң қолмен орындау. (6-8 рет). Негізгі қимылдар: Бөрене және гимнастикалық	еңкею. 2 – б.қ. 3 – солға қарай еңкею. 4 – б.қ.-қа келу. (әр жаққа 6 реттен орындау). 6.Б.қ. – қолды белге қойып, аяқты айқастырып отыру. 1-3 – қолды алға қарай сермеп, жылдам орнынан тұру. 4 – б.қ.-қа келу. (6 рет). 7.*Б.қ. – аяқты сәл алшақ қойып, түзу тұру (қолорамал оң қолда). Қолорамал ұстаған оң қолды баяу алға, артқа созып, қолорамалды сол қолға ауыстыру (6-8 рет). 8.*Б.қ. – аяқты сәл алшақ қойып, қолды төмен түсіріп тұру (қолорамал сол қолда). 1 – оң аяқты баяу алға созу; 2 – тізені бүгу; 3 – тізенің астынан қолорамалды оң қолға ауыстыру. 4 – б.қ.-қа келу. Осы жаттығу сол аяқ, оң қолмен орындау. (6-8 рет). Негізгі қимылдар: Тура жолмен, бір-бірінен 10 сантиметр қашықтықта орналасқан тақтайшалардың, қырлы тақтайдың бойымен жүру. Жүгіру. Бірқалыпты, аяқтың ұшымен. Қимылды ойын: №9 жүру және жүгіру, Табанның ішкі қырымен жүру. Бір тізбек болып келе жатып, команда бойынша екі тізбек жасап және тізбекте жұп болып жаттықтыру. Тізбек болып жүру барысында екі түсті жалауша, гимнастикалық доптар мен кеглилерді пайдалануға болады. II бөлім. Қолорамалмен	алға қарай итеру. 2-б.қ. Қимылды тек табанмен орындау. 4-5 рет еркін тыныс алу. «Зырылдауық» жаттығуы: Б.қ.: аяқ сәл 1. алшақ, қол төмен 10-12 рет өзін айнала 10-12 рет секіру. Жеңіл, серіппелі секіру. 4-5 рет қайталау, бағытты өзгерте секіруді жүрумен алмастыру. Жүріп келе жатып аяқтың ұшына көтеріліп, демді ішке тарту, қолды босанысытып, алға қарай еңкейіп, дем шығару. Негізгі қимылдар: Секіру: бір орында тұрып, қос аяқпен секіру, 2-3 метр қашықтыққа алға ұмтылып қос аяқпен секіру Қимылды ойын: №17 Міндеттері: Дене шынықтыруға баулу, дененің физикалық сапаларын: күш, жылдамдық, шыдамдылық, икемділікті дамыту. Күтілетін нәтиже: ересектің белгісімен тоқтап, қозғалыс бағытын өзгертіп, заттардың арасымен, жіптерден аттап жүреді; ҮІӘ барысы: Балалардың бойларына қарай бір қатар етіп тұрғызу. Ұйымдастыру	артта. 1-2-оң тізеге(сол) еңкейіп, «шарт» деу. 3-4-б.қ. (5рет). 1.«Сипаймыз» жаттығуы. Б.қ. аяқты алшақ қойып отыру, қолды жанға қою. Оң аяқ пен сол аяқты тізеден жоғары-төмен 3-4 рет сипау. 4-5 рет еркін тыныс алу. 1.«Өкшемізге қараймыз» жаттығуы. Б.қ.: тізерлеп отыру, аяқ бірге, қол белде (артта, иықта). 1- 2 – сол жақпен артқа қарай бұрылып, өкшеге қарау. 3-4-б.қ. келу.(4-5 рет). 1.«Өкшенді көрсет» жаттығуы. Б.қ.: қолды арт жақтан еденге тіреп отырыу. 1- аяқтың басын өзіне қарай тартып өкшені алға қарай итеру. 2-б.қ. Қимылды тек табанмен орындау. 4-5 рет еркін тыныс алу. «Зырылдауық» жаттығуы: Б.қ.: аяқ сәл 1. алшақ, қол төмен 10-12 рет өзін айнала 10-12
---	---	--	--	---

рет) 1.« Тізені шапалақтау» жаттығуы. Б.қ.: аяқ нық денгейінде, қол артта. 1-2-оң тізеге (сол) еңкейіп, «шарт» деу. 3-4-б.қ. (5рет). 1.«Сипаймыз» жаттығуы. Б.қ. аяқты алшақ қойып отыру, қолды жанға қою. Оң аяқ пен сол аяқты тізеден жоғары-төмен 3-4 рет сипау. 4-5 рет еркін тыныс алу. 1.« Өкшемізге қараймыз» жаттығуы. Б.қ.: тізерлеп отыру, аяқ бірге, қол белде (артта, иықта). 1- 2 – сол жақпен артқа қарай бұрылып, өкшеге қарау. 3-4-б.қ. келу.(4-5 рет). 1.« Өкшенді көрсет» жаттығуы. Б.қ.: қолды арт жақтан еденге тіреп отырыру. 1- аяқтың басын өзіне қарай тартып өкшені алға қарай итеру.2-б.қ. Қимылды тек табанмен	скамейкадан аттап өту. Қимылды ойын:№16 Күтілетін нәтиже: сапта бір-бірден, екеуден, үшеуден жүреді, белгі бойынша заттардан бір қырымен аттап жүреді; ҮІӨ барысы: Дене – тұлғаларын түзу ұстап, бір қатарға тұру. Шеңбер бойымен оң және солға қарай аяқтың ұшымен, өкшемен, жартылай жүрелей отырып, баяу бір қалыпты, шапшаң жүру, жүгіруге, ұлттық би элементтерін (қол білезігін айналдырып, иықты алға, артқа созып, жоғары көтеріп, төмен түсіруді) бірінен соң бірін алмастыра орындап жүгіру, еденде ирелендеп жатқан жіп, арқан үстімен басына құм толтырылған дорбашаны қойып жүруге жаттықтыру. Шапқылап жүгіру. Бір тізбекке тұру. Жалпы дамыту жаттығулары. 1.Б.қ. – н.т. 1 – қолды жан – жаққа созу арқылы бастан жоғары көтеріп қол шапалақтау, бір мезгілде аяқтың ұшына көтерілу. (6-8 рет). 2.Б.қ. – қолды төмен түсіріп, өкшемен отыру. 1 – оң иықты	орындалатын жалпы дамыту жаттығулары. 1.Б.қ. – н.т. қолорамал ұстаған оң қол төмен, сол қолды белде ұстап тұру. 1 – оң аяқпен шетке қарай бір адым жасау, оң қолды алға, шетке қарай созу; 2 – оң қолды кері б.қ. –қа келу. 3 – б.қ. –қа келу. Осылайша сол аяқпен осы жаттығу орындалады. (8 рет). 2.Б.қ. – қолорамал ұстаған оң қолды белге қойып, аяқты айкастырып отыру. 1 – оңға иілу, орамалды өзінен неғұрлым алыс қою. Б.қ. –қа келу. Осылайша сол жаққа (әр жаққа 6 реттен) орындау. 3.қолорамалды оң қолға ұстап, бір тізбекпен жүру; 1 – қолды екі жаққа созу; 2 – қолды жоғары көтеріп, қолорамалды оң қолдан сол қолға ауыстыру; 3 – қолды екі жаққа созу; 4 – б.қ. –қа келу. (6-8 рет). 4.Б.қ. – қолды созып, етпетінен жату (қолорамал сол қолда). 1-2 – оң аяқ пен қолорамал ұстаған сол қолды артқа созу; 3-4 – б.қ.-қа келу. Осылайша сол аяқ, оң қолмен орындау (6-8 рет). 5.Б.қ. –қолды белге қойып, малдас құрып отыру. 1 – оңға қарай еңкею. 2 – б.қ. 3 – солға қарай еңкею. 4 – б.қ.-қа келу. (әр жаққа 6 реттен орындау). 6.Б.қ. – қолды белге қойып, аяқты айкастырып отыру. 1-3 – қолды	жұмыстарын өткізу. Жүру, жүгіру, жаттығулары. Шеңбер бойы жүру және жүгіру, Табанның ішкі қырымен жүру. Бір тізбек болып келе жатып , команда бойынша екі тізбек жасап және тізбекте жұп болып жаттықтыру. Тізбек болып жүру барысында екі түсті жалауша , гимнастикалық доптар мен кеглилерді пайдалануға болады. II бөлім. Қолорамалмен орындалатын жалпы дамыту жаттығулары. 1.Б.қ. – н.т. қолорамал ұстаған оң қол төмен, сол қолды белде ұстап тұру. 1 – оң аяқпен шетке қарай бір адым жасау, оң қолды алға, шетке қарай созу; 2 – оң қолды кері б.қ. –қа келу. 3 – б.қ. –қа келу. Осылайша сол аяқпен осы жаттығу орындалады. (8 рет). 2.Б.қ. – қолорамал ұстаған оң қолды белге қойып, аяқты айкастырып отыру. 1 – оңға иілу, орамалды өзінен неғұрлым алыс қою. Б.қ. –қа келу. Осылайша сол жаққа (әр жаққа 6 реттен) орындау. 3.қолорамалды оң қолға ұстап, бір тізбекпен жүру; 1 – қолды екі жаққа созу; 2 – қолды жоғары көтеріп,	рет секіру. Жеңіл, серіппелі секіру. 4-5 рет қайталау, бағытты өзгерте секіруді жүрумен алмастыру. Жүріп келе жатып аяқтың ұшына көтеріліп, демді ішке тарту, қолды босанысығып, алға қарай еңкейіп, дем шығару. Негізгі қимылдар: Секіру: бір орында тұрып, қос аяқпен секіру, 2-3 метр қашықтыққа алға ұмтылып қос аяқпен секіру Қимылды ойын:№17 Міндеттері: Дене шынықтырудың әртүрлі нысандарында шығармашылық, танымдық және сөйлеу қабілеттерін дамыту. Күтілетін нәтиже: жүруде тепе-теңдікті сақтайды; әртүрлі жылдамдықпен – баяу, жылдам, орташа қарқынмен тоқтамай жүгіреді; ҮІӨ барысы: Дене – тұлғаларын түзу ұстап,
---	---	---	--	--

орындау. 4-5 рет еркін тыныс алу. «Зырылдауық» жаттығуы: Б.к.: аяқ сәл 1. алшақ, қол төмен 10-12 рет өзін айнала 10-12 рет секіру. Жөніл, серіппелі секіру. 4-5 рет кайталау, бағытты өзгерте секіруді жүрумен алмастыру. Жүріп келе жатып аяқтың ұшына көтеріліп, демді ішке тарту, қолды босанысытып, алға қарай еңкейіп, дем шығару. Негізгі қимылдар: Гимнастикалық қабырғаға жоғары-төмен ауыспалы кадаммен өрмелеу. Қимылды ойын: №15 Міндеттері: Әртүрлі ұлттық қимылды ойындарға, жарыс сипатындағы ойындарға қызығушылыққа баулу.	көтеру. 2 – б.к.-қа келу. 3 – сол иықты көтеру. 4 – б.к.-қа келу. (6 рет). 3.Б.к. – қолды иыққа қою. 1 – қолды 4 рет алға айналдыру. 2 – 4 рет артқа айналдыру. 4. «Киізді білекпен басу». Б.к. – тізерлеп отыру, кішірек орамды білекпен қатты басып, алға, артқа домалату. (8 рет). 5.Б.к. – қолды жоғары көтеріп, шалқалай жату; 1 – оң аяқты тізеден бүгіп, кеудеге қарай тарту; тізеден бүгілген аяқты екі қолмен қапсыра құшақтап, басты көтеріп, маңдайды тізеге тигізу; 2 – б.к.-қа келу. Осылайша сол аяқпен орындау. (6-8 рет). 6.Б.к. – қолды жоғары көтеріп тұру. 1 – оң аяқпен оң жаққа бір адым жасау, екі қолды жан – жаққа созу; 2 – сол аяқты оң аяқтың жанына қою, қолды жоғары көтеру; 3 – б.к.-қа келу. Осылайша сол жаққа орындау. (әр жаққа 3 рет). 7.*Б.к. – қолды шынтақтан бүгіп, алақанды кеуде тұсында еденге қаратып, етпетінен жату. 1-2 – қолды жазып, иықты көтеру, денені иіп, басты артқа қарай ию. 3-4 – б.к.-қа келу. (5-6 рет). 8.*»Киізді аяқпен тебу» жаттығуы. Орындықта отырып, кішкентай орамды	алға қарай сермеп, жылдам орнынан тұру. 4 – б.к.-қа келу. (6 рет). 7.*Б.к. – аяқты сәл алшақ қойып, түзу тұру (қолорамал оң қолда). Қолорамал ұстаған оң қолды баяу алға, артқа созып, қолорамалды сол қолға ауыстыру (6-8 рет). 8.*Б.к. – аяқты сәл алшақ қойып, қолды төмен түсіріп тұру (қолорамал сол қолда). 1 – оң аяқты баяу алға созу; 2 – тізені бүгу; 3 – тізенің астынан қолорамалды оң қолға ауыстыру. 4 – б.к.-қа келу. Осы жаттығу сол аяқ, оң қолмен орындау. (6-8 рет). Негізгі қимылдар: Бөрене және гимнастикалық скамейкадан аттап өту. Қимылды ойын: №16 II бөлім. Қолорамалмен орындалатын жалпы дамыту жаттығулары. 1.Б.к. – н.т. қолорамал ұстаған оң қол төмен, сол қолды белде ұстап тұру. 1 – оң аяқпен шетке қарай бір адым жасау, оң қолды алға, шетке қарай созу; 2 – оң қолды кері б.к. –қа келу. 3 – б.к. –қа келу. Осылайша сол аяқпен осы жаттығу орындалады. (8 рет). 2.Б.к. – қолорамал ұстаған оң қолды белге қойып, аяқты айқастырып отыру. 1 – оңға иілу, орамалды өзінен неғұрлым алыс қою. Б.к. –қа келу. Осылайша сол жаққа (әр жаққа 6 реттен)	қолорамалды оң қолдан сол қолға ауыстыру; 3 – қолды екі жаққа созу; 4 – б.к. –қа келу. (6-8 рет). 4.Б.к. – қолды созып, етпетінен жату (қолорамал сол қолда). 1-2 – оң аяқ пен қолорамал ұстаған сол қолды артқа созу; 3-4 – б.к.-қа келу. Осылайша сол аяқ, оң қолмен орындау (6-8 рет). 5.Б.к. – қолды белге қойып, малдас құрып отыру. 1 – оңға қарай еңкею. 2 – б.к. 3 – солға қарай еңкею. 4 – б.к.-қа келу. (әр жаққа 6 реттен орындау). 6.Б.к. – қолды белге қойып, аяқты айқастырып отыру. 1-3 – қолды алға қарай сермеп, жылдам орнынан тұру. 4 – б.к.-қа келу. (6 рет). 7.*Б.к. – аяқты сәл алшақ қойып, түзу тұру (қолорамал оң қолда). Қолорамал ұстаған оң қолды баяу алға, артқа созып, қолорамалды сол қолға ауыстыру (6-8 рет). 8.*Б.к. – аяқты сәл алшақ қойып, қолды төмен түсіріп тұру (қолорамал сол қолда). 1 – оң аяқты баяу алға созу; 2 – тізені бүгу; 3 – тізенің астынан қолорамалды оң қолға ауыстыру. 4 – б.к.-қа келу. Осы жаттығу сол аяқ, оң қолмен орындау. (6-8 рет).	бір қатарға тұру. Шеңбер бойымен оң және солға қарай аяқтың ұшымен, өкшемен, жартылай жүрелей отырып, баяу бір қалыпты, шапшаң жүру, жүгіруге, ұлттық би элементтерін (қол білезігін айналдырып, иықты алға, артқа созып, жоғары көтеріп, төмен түсіруді) бірінен соң бірін алмастыра орындап жүгіру, еденде ирелендеп жатқан жіп, арқан үстімен басына құм толтырылған дорбашаны қойып жүруге жаттықтыру. Шапқылап жүгіру. Бір тізбекке тұру. Жалпы дамыту жаттығулары. 1.Б.к. – н.т. 1 – қолды жан – жаққа созу арқылы бастан жоғары көтеріп қол шапалақтау, бір мезгілде аяқтың ұшына көтерілу. (6-8 рет). 2.Б.к. – қолды төмен түсіріп, өкшемен отыру. 1 – оң иықты көтеру. 2 – б.к.-қа келу. 3 – сол иықты көтеру. 4 – б.к.-қа келу. (6 рет).
--	---	---	--	---