

Бекітемін:



«Ертестік» мектепалды даярлық тобының дene шынықтыру оку қызметінің жылдық жоспары

Нұсқаушысы: Алимбаева К.

2019-2020 оку жылы

«Ертестік» мектепалды даярлық тобы.

Р/С	Тақырыбы	Сағаты	Мерзімі
1	Допты бір қатарға қойылған заттар арасымен домалату.	1	
2	Үлкен допты екі қолмен алға лактыру және қағып алу.	1	
3	Арқан, жіптің бойымен басына қашықты қойып, бір жақ жанымен қырындан адымдау.	1	
4	Екі аяқпен алға ыргып секіріп жылжу.	1	
5	Биіктігі 40 см жіптің астынан қолды еденге тигізбей, бүйірімен еңбектеуді үйрету.	1	
6	Доға астынан биіктігі 40 см астынан қолды еденге тигізбей өтуді дамыту.	1	
7	3-4 доғаның астынан еңбектеп өту.	1	
8	Арқаға қашық қойып төрт тағандап еңбектеу.	1	
9	Екпінмен ұзындыққа қос аяқтап секіру.	1	
10	Орындық үстімен текшелерден аттап жүру.	1	
11	40-50 метрге жүгіру.	1	
12	Аяқ ұшымен жүру, нысанага күм салынған қашықты, асықты дәлдеп лактыру.	1	
13	Сатыдан ұстай отырып қайта түсу, қолды еденге тигізбей доға астынан еңбектеу.	1	
14	Арақашықтығы 4 м орнынан биіктікке, арқаннан, сызықтан аттап секіру	1	
15	Арқаға қашық қойып төрт тағандап еңбектеу.	1	
16	Допты қабыргаға ұрып және еденнен ыршытып қос қолмен қағып алу.	1	
17	Гимнастикалық орындық астынан еңбектеу.	1	
18	Доғаның астымен төрт тағандап, допты басымен итеріп еңбектеу.	1	
19	Қолды еденге, құрсаудың шетіне тигізбей он және сол жақ бүйірімен топталып құрсаудың ішінен өту.	1	
20	Кедір-бұйдыр тақтай үстімен жүру.	1	
21	Допты екі қолымен бір-біріне (арақашықтығы 1,5-2 м) басынан асыра лактыру.	1	
22	Бір қырымен тізе бүге отырып жүру.	1	
23	Бадминтон воланды ракеткамен белгілі бір жаққа бағыттай отырып қағып лактыру.	1	
24	Көлбеу басқышпен өрмелеп гимнастикалық қабыргаға өтіп, сатыдан ұстай отырып қайта түсу.	1	
25	Арқаға қашық қойып төрт тағандап еңбектеу.	1	
26	Қосалқы кадаммен арқан бойымен жүру.	1	
27	Орындық үстімен текшелерден аттап жүру.	1	
28	Үлкен допты екі қолмен алға лақтыру және қағып алу.	1	
29	Доға астынан биіктігі 40 см астынан қолды еденге тигізбей өту.	1	
30	Көлбеу басқышқа шығу.	1	
31	Екпінмен ұзындыққа қос аяқтап секіру.	1	
32	Екі аяқпен алға ыргып секіріп жылжу.	1	
33	Шанамен төбешікке көтерілу.	1	
34	3-4 доғаның астынан еңбектеп өту.	1	
35	Тізенің арасына қашықты қосып, қос аяқтап секіру.	1	
36	Арқаға қашық қойып төрт тағандап еңбектеу.	1	
37	Хоккей.	1	
38	Екі аяқпен алға ыргып секіріп жылжу.	1	
39	Екпінмен ұзындыққа қос аяқтап секіру.	1	
40	Биіктігі 40 см жіптің астынан қолды еденге тигізбей, бүйірімен еңбектеу.	1	
41	Бадминтон воланды ракеткамен белгілі бір жаққа бағыттай отырып қағып лактыру.	1	
42	Шанамен төбешікке көтерілу.	1	
43	Өздігінен мұзды жолмен жүгіріп келіп сырғанау, сырғанау кезінде тізені бүгіп және орнынан түру.	1	
44	Оң және сол аяғын кезектестіріп секіру, кедергілер арасынан және қолды еденге тигізбей доға астынан еңбектеу.	1	

5	Еденин ыршытып қос қолмен қағып алу, 2-2,5 м арақашықтыңда нысанага құм салынған қапшықты лактыру.	1
46	Допты қабырға ұрып және еденин ыршытып қос қолмен қағып алу.	1
47	Шанғымен жүру.	1
48	Нысанага құм салынған қапшықты, асықты дәлдең лактыру.	1
49	Нысанага құм салынған қапшықты, асықты дәлдең лактыру.	1
50	Орындық үстімен текшелерден аттап тепе-тендік сақтап жүру.	1
51	Гимнастикалық орындық үстімен баланың екі адымы ара қашықтығында орналасқан текшелерді аттап жүру.	1
52	Сантізбекте бір-бірден түрү жаттығулары.	1
53	Допты лактырып, қағып алу жаттығулар.	1
54	Секіру жаттығулары. Доппен ойын жаттығулары.	1
55	Орындық үстінде еңбектеу және тепе-тендік жаттығулар.	1
56	Секіру және доппен ойнау жаттығулары.	1
57	Допты асыра лактыру және секіру жаттығулары.	1
58	Допты асыра лактыру және секіру жаттығулары.	1
59	Жіптердің үстімен қос аяқтап секіру, допты қос қолдан кеудеден лактыру жаттығулары.	1
60	Үздіксіз 1,5 минут жүгіру жаттығулары.	1
61	Допты асыра лактыру, кедергілер үстінен төрттағандап еңбектеп өту жаттығуларын орындау.	1
62	Доппен ойналатын жаттығулар. Жүгіру және секіру ойын жаттығулары.	1
63	Кедергілерден аттап жүру, жүгіру жаттығулары.	1
64	Гимнастикалық орындық үстінде жүріп келе жатып, ортасында кері бұрылу.	1
65	Кедергілерден секіру (білктігі 20см).	1
66	Үздіксіз 2 минут жүгіру. Бадминтон, футбол спорттық ойын элементтері.	1
67	Гимнастикалық орындық үстінде жүріп келе жатып, ортасында кері бұрылу.	1
68	Доппен, тепе-тендік сақтап, секіріп ойналатын ойын жаттығулары.	1
69	Гимнастикалық орының үстімен бауырлап еңбектеу.	1
70	Доппен жаттығу ойынында қимыл дәлдігі мен ептілікті дамыту.	1
71	Күрсау ішінен жиегіне тиіп кетпей, жинақталып, қолына доп үстап өту.	1
72	Секіру және жүгіру ойын жаттығулары.	1
73	Заттардың арасымен он және сол аяқты кезектестіріп секіру.	1
74	Доппен, секіру, жүгіру ойын жаттығулары.	1
75	Брустың үстінен қос аяқтап секіру.	1
76	Құм салған қапшықтарды алыста түрган нысанага лактыру.	1
77	Допты екі қолмен жоғары лактыру, қолды шапалақтау, тосып алу.	1
78	Қос аяқтап затқа дейін секіру, шағын қапшықтарды нысанага лактыру жаттығулары.	1
79	Арқасына қапшық қойып, еңбектеу.	1
80	Жүгіру және шағын құм салынған қапшықтарды нысанага тигізу ойын жаттығулары.	1
81	Текшелерді аттай отырып, гимнастикалық орындық үстімен жүру.	1
82	Велосипедпен жылжи жүру.	1
83	Шахмат тәртібімен қойылған толтырылған доптардан (5-6) қос аяқтап секіру.	1
84	Доғаның астынан баспен допты итере отырып төрттағандап еңбектеу.	1
85	Жерге қолын тигізбей он және сол қырымен күрсаудың (диаметрі 50 см) ішінен өту.	1
86	Гимнастикалық орындық үстімен бір аяқтың басына екінші аяқтың өкшесін қойып жүру.	1
87	Қырлы берене арқылы он және сол бүйірімен секіру.	1
88	Дога астынан қолды жерге тигізе отырып, жинақталып өту.	1
89	Арқасына қапшық қойып, гимнастикалық орындық үстімен еңбектеу.	1
90	Қолды желкеге қойып, гимнастикалық орындық үстімен жүру.	1
Барлығы:		90

Бекітемін:



**«Ақбота» ересек тобының дене
шынықтыру оқу қызметінің жылдық
жоспары**

Нұсқаушысы: Алимбаева К.

2019-2020 оқу жылы

«Акбогы» ерсек тобын.

P/c	Тактыйбы	Саралы	Күні
1	Жүрүү Урлері-1 минут		1
2	Кімдің көзінде бұлдықет молорикасын қамыту.		1
3	Сабықтар арасымен (15 см аракалық ыңға). ирек сзықтен журу.		1
4	Табан мен алаканға сүйеніп торғатандаған сибектеу.		1
5	Алласа әддел лактыруды үйрету (3,5-6,5 м кем емес)		1
6	Теле – гелдікі сактау: колын жогары көтеріл, аяқтын үлгімен тұру		1
7	Едемен 20-25 см көтерілген белегін қактайдан атап оту		1
8	Долы жерде лактыруды және оның көзінде қамын алу		1
9	Кімдерге қалыңдықты тобесіне көйлі үшін қостаймен журу		1
10	Сабын – кырына тастаймен журу, көзбөз тастаймен (ені 2cm, биіктін 30-35cm) жоғары және точек жүргүү мен журу		1
11	Күрсакдан сибектел оту		1
12	Долы бір – біріне томенен ластыруды жүре кашып ату (1,5м қашықтықта)		1
13	Ориза жылдамдағандаң азурлі көзектес шре сибарты, 40-50 м жүгіруду		1
14	Бір орнадаға түрлі екі аяқ пен сөкіруду, ал да үмітла сокиру.		1
15	Кімдің көзінде бұлдық ет молорикасын қамыту.		1
16	Бір-біріне қамык көйлін үрленесін 5-6 дән арқылы атап оту		1
17	Мұзалақтың сүйемелсуге сәйкес түрлі наристанда ариурада жиғіту жағдайда орындау		1
18	Жетекшілік аудисумен, каркындық жиғіттімділік және акырын жүгіру		1
19	Аяғын бірге сосын азтак көйлі, бірсүйінде 5-6-шінде, скіпінді-арқа койын, бір орнада үрдел сокиру.		1
20	50 см жогары көтерілген арқанында аспалап он жеңе сој бүйрмел алға сибектен кіру.		1
21	Кайраға тастаймен журу		1
22	Жүгіруде сиңаң болынша сиптастырынан орнада тауап алу.		1
23	Салма тұру, салма күрнәймін өздерінә каббаға тұру.		1
24	8 м асемдің қамындағы заттар арасындағы тұрағатын бойынша тұрғандалған сибектен		1

25	Жүрүү, жүтүрүү шүлгөнүү көйтүштөттүү, тоңсөктөттүү,	
26	Жүрүү, жүтүрүү, сөкіру жағындаудан ысықташып кетінде сибескен жүрүү	
27	Бір аяктан сөкіру	
28	Аралықты сактай ойрын, бәзі вайғы өзгеріп, шенбер бойлан, тақай калып, «жыланша» заттарды айналып оту	
29	Тоқтап-затты азынса, тұра пысанға ластыру	
30	Еркін жүрү және жүтүрү	
31	Жүрү, жүтүрү елдердің кітапташы, орындашы аяқтары араевмен сілбекес	
32	Жүрү, жүтүрү элдердегі шайланы, сөкі аяқпен алға карат жөнделет сөкірү	
33	Екі аяктан басты затта шыл же оныңын, жогары карат сөкірү	
34	Жүрү, жүтүрү элдердегі кітап, пысықтау	
35	Еркін жүрү және жүтүрү шылдардан калыптастыруду	
36	Еркін жүрү және жүтүрү	
37	Жүрү алға, кері, 1С, 2С, 3С, 4С, 5С, 6С, 7С, 8С, 9С, 10С, 11С, 12С, 13С, 14С, 15С, 16С, 17С, 18С, 19С, 20С, 21С, 22С, 23С, 24С, 25С, 26С, 27С, 28С, 29С, 30С, 31С, 32С, 33С, 34С, 35С, 36С, 37С, 38С, 39С, 40С, 41С, 42С, 43С, 44С, 45С, 46С, 47С, 48С, 49С, 50С	
38	Жүрү, сөкіру, лақтар, жетіншіндердің калыптаудары.	
39	Отырын доңғыл бір-біріне дәмдештү	
40	Жүрү түрлері 1 мінші	
41	Жүрү, жүтүрү түрлері	
42	50 см жогары көтерілген арқанын астынан он және соң бүйірмен айлаңып көрү	
43	Жетекшілік аудук шылдау, каратындың жылдамдағыш жөнде көйлөп жүрүү	
44	Еркін жүрү және жүтүрү	
45	Шенбербойлан, төкей калып, жылдамдағыш заттарды айналып оту	
46	Цык кадаммен шаба, шок калыпташып артка жүрү	
47	Бір аяктан бір аяқка сөкіру	
48	Оз белінде сапта жүрү, шенберлік от орнан табу.	
49	Білік емес тобе мен бір бірінен сиралану	
50	Білік емес тобе мен бір бірінен сиралану	

51	Диңиз шанашын сирганау	1
52	Далана шанашын сирганау	1
53	Далана шанашын сирганау	1
54	Далана шанашын сирганау	1
55	Гимнастикада кабырға бойның жоғары ердесін асқаң тәмем гүсү.	1
56	Капшылты, аяқтын уттымен, пізіл жонары көгеріп: Үек және алтап алыммен, салға бір-бірден және жүппен, түрлі бағытта, быттыраң жүгіру.	1
57	Колданасын же колеу орындақта торғатан даң сабектесу.	1
58	Бір-бірден капшылкейтінде үрлентін 5-6 дәп арқыла жекелен, көлдін түрлі калыңмас	1
59	Заттардың алдында лактыру	1
60	Гимнастикада орындақта көмірлемен түрлі түрлі арқыла іштеп сабектесу	1
61	Долтарда жордамнан ту, көзғын алғу, лактыру	1
62	Тазартылған ой және сол бүйірмен алғасыбайқын оғын.	1
63	Гимнастикада кабырға бойның жоғары-төлең жағдайдағанда калдаммен ормелеу.	1
64	Білесін зерттеуден 2-3 заттын үстінен көзеккесе оғынға.	1
65	Түрлі балықтар жүгіру, заттын калып алғын жүгіру.	1
66	Сән мәрхемдіктың ой, соң көлмегін тиесін.	1
67	Жүргү сәржесінде	1
68	Жүргү сәржесінде, тақыры (2 м аракалық)	1
69	Гимнастикада орындыстан сабектесу	1
70	Аттаң оғы	1
71	Футбол	1
72	Капары бір-бірден салқа, шеберлөг түрү	1
73	Орнаныңда төрттегі алдан сабектесу	1
74	Орта жөнделділікпен жүргү, жүгіру	1
75	Көлдін арасынан сабектесу	1
76	Ишмег сабектесу	1
77	Ішмег сабектесу	1
78	Заттар арасынан жүргү, жүгіру	1
79	Гимнастикада орындаған ормелеу	1

80	Заттарды алғыла лактыру	1
81	Салма түш, зөнгіті лактыру	1
82	Салықтар арасымен жұру сөкіру	1
83	Табан мен алақана сүйенін торт тағамдан етбектеу	1
84	20-25 см біліктігеп сөкіру	1
85	Арған оту	1
86	Тел-төзіктік сактау	1
87	Торттапдан етбектеу	1
88	Пәсін бүтін түрлі, аяқтарды көзекінің көтіруду	1
89	Негізін кімбілдар	1
90	Лактому жөне кәғіл алу	1
91	Узатып тастаймен зүзүрү	1
92	Бір орнада тұрып сөкіру	1
93	Жүзү, азулду, сөкіру жатынудары	1
94	Борсетке	1
95	Салттың оз орнын таузын алу	1
96	Бір орнада тұрвал, ұзындықка сөкіру	1
97	Ш.и. капшактықта етбектеу	1
98	Чіл жонисілекі шөлсінелд және самокиң (жыныс, жүзү, жүшірү дәстерін кайталау,	1
99	Алғаш, көрі, көз, базау, адымдан азурл - жүйлір	1
100	Долтардың салнага тиізіл лактыру	1
101	Арқанмен ала етбектеу	1
102	Лактуда сауахарымен жіліп жинау	1
103	Демін жогары лактыру, сөнне үрді және кийде 24V.	1
104	Баспа (дактан атап оту	1
105	Бағытті 40-45 см жілін астынан сібеске(е) оту	1
106	Бағытті 40-45 см жілін астынан сібеске(е) оту	1
107	Бағытті 40-45 см жілін астынан сібеске(е) оту	1

Бекітемін:



**«Мерей» ересек тобының дене
шынықтыру оқу қызметінің жылдық
жоспары**

Нұсқаушысы: Алимбаева К.

2019-2020 оқу жылы

«Мерек» ереккөйөй

P/к	Тактырыбы	Саталы
1	Жүргү түрлөрі - 1 минут	1
2	Кімдің козғалыс бұлшықет моторикасын дамыту.	1
3	Сызыктар арасымен (15 см арақашақтық), ирек сырзығын жүргү.	1
4	Табан мен алаканға сүйенін төрүн тағайланып ебектегу.	1
5	Альска даңдаған лактыруды үйрету (3,5-6,5 м көм өмес)	1
6	Төле - теншіккіт сактау: көлін зекаралы көтеріл, айқынан ушымен түрү	1
7	Едемен 20-25 см көтерілген басына алак тақтайдан атап оту	1
8	Долы жерге жактыру жөне оны етіндеңдең жигіл алу	1
9	Кликкесе калыпты тобесіне койын. Үздін тақтаймен жүргү	1
10	Ойлы - қылтана тақтаймен жүргү, жөнбөз тақтаймен (әм 2 см, білікті) 30-35 смнан 300 нарын жүргү	1
11	Курсаудан ебектеп оту	1
12	Долы бір - бірнеше томенен жиындару жөнде калыпты алу (1,5 м калыптықтар)	1
13	Орга жылдамдастылпен жүргүлдікесе жостаре спидом. 40-50 м жүгірү	1
14	Бір орнында түрлі екі аяқпен сокиру, алға үмтегіла сокиру.	1
15	Кімдің козғалыс бұлшық ет мөстелласын дамыту.	1
16	Бір-бірнеше калыпты койынан үрлесін 5-6 дән арқылы атап оту	1
17	Мұндағылук сүйемелдеуге сәйкес түрлі кірекшіліктердің жағдайын орнитану	1
18	Жетекшілік аудысушымен, карынынан жылдамдастыл жөнде ақырын жүгірү	1
19	Аякты бірге сөсөн алапқа койын, біреудің-ана, екіншін-арқа койын. Бір орнында түрлі сокиру.	1
20	50 см зекаралык арқалықтардан он жөнде сол бүйірмен алға сәйкесін кірү.	1
21	Кіаралы тақтаймен жүргү	1
22	Жүгірү кезінде сигнал болынша салғаға оз орнадын тауып алу.	1
23	Салма түрү, салка күрнәймейтін ожылдағы кінбағыны.	1
24	8 м дейнін калыптықта заттар арасында үра баяғы бойында гортағандаң сибескізу	1
25	Жүргү, жүгірү, сокиру, сокиру, жүгірү, тақтай мен сокиру.	1
26	Жүргү, жүгірү, сокиру жүгірү, тақтай скамейка үстінде сабектен жүргү	1
27	Бір аяқтан сокиру	1

28	Араңызы сактый отарын, тишилди озгерүү, шенбөр бойтад, таңтай калыпти, «жабынчы» аягарды айналып оту	1
29	Токтап затты алыска, тұра пысагында жактыру	1
30	Еркін жүрү жөне жүтіру	1
31	Жүрү, жүтіру айлегерін кайдалы, орындағы аяқтары арасымен сибескеу	1
32	Жүрү, жүтіру айлегерін кайдалы, екі аякмен алға караңыз ойнорын сөкіру	1
33	Екі аякмен басты замка түшінгө ойнорыл, жогары караңыз сөкіру.	1
34	Жүрү, жүтіру айлегерін кайдалы, шындақтау	1
35	Еркін жүрү жөне жүтіру жылдамтарынан калыптастыру	1
36	Еркін жүрү жөне жүтіру	1
37	Жүрү аниға, көрі, тәз, базу, азындан жүтіру тез базу, сөкіру 1 аякмен жөне 2 аякмен.	1
38	Жүрү, сөкіру, ластыру жүтілмүштары	1
39	Оғырды донты бір-бірінсі тошағаты	1
40	Жүрү түрлері 1 минут	1
41	Жүрү, жүтіру түрлері	1
42	50 см жогары котерілген арқалынан аспаннан он жөне соң бүйірмен жылғынан сибектен кіру	1
43	Жөлекінің аудасумен жигиттілік жүнделімдемелі жөне акырын гүлтүр	1
44	Еркін жүрү жөне жүтіру	1
45	Шенбөр бойдан, токтап калыпти, «жабынчы» аягарды айналып оту	1
46	Ның калдаммен алға, илжета наложи артка жүзу	1
47	Бір аяқтан бір аяқта сөкіру	1
48	Оз белгіле санкта тұру, шеберлік із берілген табу.	1
49	Білік емес тобеден бір бірінен сырғанау	1
50	Білік емес тобеден бір - бірінен сырғанау	1
51	Далала шанамен сырғанау	1
52	Далала шанамен сырғанау	1
53	Далала шанамен сырғанау	1
54	Далала шанамен сырғанау	1
55	Гемпастықтың табиғи тоғандылған жаңы одаң төнген 1/3	1
56	Кальпиты, аяқтын уйнамен, илжет жогары котеріп, уек және алтак иштимел, салға бір-бірден жөне жүтіп, түрлі біндерде, білтіран жүтіру.	1
57	Көлленет жөне жүтіру орнадақта гортағандан сибектен	1
58	Бір-бірінен калыптың көнінде үрдеген 5-6 дон аркының көзеккен, көлтүрдің түрлі калыптарынан	1

	аттап оту.
59	Заттарды альбедоза жеткілдетіп лактыру
60	Гимнастикадык орбада/покта көзіндең таршалу арқылы ішімен сибектесу
61	Долтарды тоңдауду, кашти алу, лактыру
62	Тәзкін астынан он жоғе соң бүрмен алға сибектен оту.
63	Гимнастикадык көзіндең таршалу арқылы ішімен сибектесу
64	Білктігі 5-10 см 2-3 жылдан үстінен көздеге сөкіру.
65	Түрлі бағытта жүгіру, шитты қанын алып жүгіру.
66	(2-2,5 м аракаңызбықта) от, соң колмен лактыру.
67	Жүргүү ережелері
68	Жүргүү, сөкіру, лактыру (2 м аракаңызбық)
69	Гимнастикадык орнаменттердегі сибектесу
70	Аттан оту
71	Футбол
72	Катарда бір-бірден сапталып шеттөрдө түрү
73	Орындалғанда жорналғанда сибектесу
74	Орта жолдан даудың жұтуру, жүгіру
75	Кедерілер арасында сибектесу
76	Ішімен сибектесу
77	Ішімен сибектесу
78	Заттар арасында жүгіру, жүгіру
79	Гимнастикадык көзіндең таршалу арқылы ішімен сибектесу
80	Заттарды альбедоза жеткілдетіп лактыру
81	Сапта түрү, долып лактыру
82	Сызықтар арасында жүгіру, сөкіру
83	Табан мен алақанда супстан торға тағандап сибектесу
84	20-25 см білкіккін сөкіру
85	Аттан оту
86	Төре-төреккілік сибектесу
87	Төрттагандай сибектесу
88	Тізелін бүши түрінде, жылтарды көздеген көтерү
89	Негізі кімбайдар
90	Дастыруды жөнде көзіндең

91	Үзүүл таңылмай мен жүрүү
92	Бир ордунын ат Учкын сөкүрү
93	Жүрү, жүгүрү, сөкүрү жеткүйндары
94	Борене
95	Самаан из ординац начын алу
96	Бир ордина түрийн, Учындыкка сөкүрү
97	8 м камактыкта споскетү
98	Үш донческің көлөсүләп жөнө самокат тебү.
99	Үш донческің көлөсүләп жөнө самокат тебү
100	Жүрү, жүгүрү зөхөрөн кайталау.
101	Алға, көрі, көс, байду, алмадап жүрү -жүгүрү.
102	Донтарын пикантара чыгарып лактыру
103	Арқаменең ата сибектөү
104	Аяктын салсаң гарынаң жинті жинау
105	Долны жогары -намынду, ендиң үрү жоне кашын да.
106	Басталыктан шигит оту
107	Биңдүй 40-45 см айнан астынан ендектен оту

Бекітемін:



**«Рауан» ортаңғы тобының дене
шынықтыру оку қызметінің жылдық
жоспары**

Нұсқаушысы: Алимбаева К.

2019-2020 оку жылы

«Рынок» орнатын тәбиғи

P/c	Тактілілік	Сағатты
1	Салта бірг-бірсүйен журу жөне жүгіру.	1
2	Карата-карасы отырып, ақты алмак үстел жолтың шомалату.	1
3	4-бұл арқашақтыққа енбектеу.	1
4	Салта бірнін артынан бірі журу жөне жүгіру.	1
5	«Жаңайтын» арасы алмак түрлән заттар арасынан сәбеккесінде үйреку.	1
6	Карата-карасы отырып, ақты алмак үстел жолтың шомалату жеткізулердің орындауда.	1
7	Тіснің жоғары көтеріп журу жөне шактап үшіншін заңғарділамыту.	1
8	Бағыт-сандаған жаңайтын, бір-бірнеге 10 см жаңайтында орналасқан тақтай бойлымын жүргүй.	1
9	Карата-карасы отырып, ақты алмак үстел жөннөдөн шомалагуды дамыту.	1
10	Ағылжынов сактай отырып журу жөне жүгіру.	1
11	Мереке қорыдалған асыра лақтыру.	1
12	Сүле-тентекті сактай отырып, бір-бірнеге 10 см жаңайтында орналасқан тақтай бойлымын жүргүй.	1
13	Салта бірг-бірсүйен журу жөне жүгіру.	1
14	Карата-карасы отырып, ақты алмак үстел жолтың шомалату.	1
15	Рындардағы орталай отырып, салта бір-бірнеге 10 см жөннөдөн жүгіру.	1
16	Бір-бірнеге 10 см жаңайтында орналасқан тақтай бойлымен жүргүй.	1
17	Кое аяқпен басыз затка тигізіп секіру.	1
18	Салта бірнін артынан бірі журу жөне жүгіру.	1
19	Лақып жоғары көтеріп журу жөне ақтап үшіншін жүргүй.	1
20	Сүле-тентекті сактай отырып, бір-бірнеге 10 см жаңайтында орналасқан тақтай бойлымын жүргүй.	1
21	2-жылдық жылжын орныдан сөздік.	1
22	Ар-жылдық сактай отырудан журу жөннөдөн жүгіру.	1
23	Лақып жоғарылай отырып журу жөннөдөн жүгіру.	1
24	2-жылдық жылжын орныдан сөздік жаңылықтар жүгіру.	1
25	Бағытта сөгеріп журу жөннөдөн жүгіру.	1
26	Үлгі сөйніп жаңа беттімен сәбеккесін.	1

- 27 Түрлән орнаплан Узатылма сөкіру.
- 28 Кол мен ағақ көзегарын үйлесірдің жору жөне жүгіру.
- 29 Ені тақтай бойымен жүргүле ғен-ғендікті сактауды Үйрету.
- 30 Екі колмен жоғары басталған көмір ақшының дамналу.
- 31 Сапка бір-бірден, шеберде шабын тоғында кайта түрү.
- 32 Ені тақтай бойымен сибектеудің жөніндірү.
- 33 Долты жоғары ластырыла Үйрету.
- 34 Ніңібер бейтап және токтап жору жөне жүгіру.
- 35 Боренештің үстімен сибекшө.
- 36 Бінкілі 5-10 см заттап асерін сөкіру.
- 37 «Жылданна» заттардың алғашын оты жору жөне жүгіру.
- 38 Еніс тақтай бойымен жүргүле ғен-ғендікті сактау.
- 39 Лактыртав долты кайта түрдеп жөніліру.
- 40 Орындық аяктарбының атразының сибектеу.
- 41 Долты колденен насылаға дақылду.
- 42 Кол үстасын, арқалын үстінде жору жөне алғанының бір жағынан скінші жағымда жүгіруду.
- 43 1. Тобемікке шынып шынып Гүсін салмен жору жөне тұтас ғемінен салқын кайта түрдү.
2. Долты тұра лысаның дақылду.
- 44 Бінкілі 5-10 см заттап асерін сөкіру.
- 45 Жүрелеп жору және «жоба» мәннәттің жүгіру.
- 46 Жүрелеп жору және «жоба» мәннәттің жүгіру.
- 47 Еніс тақтай бойымен жүргүле ғен-ғендікті сактау.
- 48 Лактыртав долты кайта түрдеп жөніліруду.
- 49 Бұрылым жору жөне алғаның бір жағынан скінші жағына жүгіруду.
- 50 Боренештің үстімен сибектеу.
- 51 Бұрылым жору жөне алғаның бір жағынан скінші жағына жүгіруду.
- 52 Гобеникке шынып жору жөне Гүсін салмен жору.
- 53 Тобемікке шынып жору жөне Гүсін салмен жору.
- 54 Тобемікке шынып жору жөне Гүсін салмен жору жөне 10-шынан салқын кайта түрдү.
- 55 Кол үстасын, арқалын Үстап жүгіру.
- 56 Кол үстасын, арқалын Үстап жүгіру.
- 57 Кол үстасын, арқалын Үстап жүгіру.
- 58 «Жылданна» заттардың алғанының бір жору жөне жүгіру.
- 59 «Жылданна» заттарда алғанының бір жору жөне жүгіру.

60	«Жылданы» көтүрмәлі аттападан отіп жүргү жөне жүгіру.
61	Нык калданын аттаң түрү жөне түрді баянда жүгіру.
62	Нык калданын аттаң жүргү жөне түрді баянда жүгіру.
63	Нык калданын аттаң жүргү жөне түрді баянда жүгіру.
64	Нык калданын аттаң жүргү жөне жылдам (10-20 м) жүгіру.
65	Нык калданын аттаң жүргү жөне жылдам (10-20 м) жүгіру.
66	Бір аяқтан бір аяқта соктұру.
67	Көлденең тігілген түрдің күрсаудан сибектен оту.
68	Еденде тігілген түрдің күрсаудан сибектен оту.
69	Альска лякпару.
70	Тура жомасын жүргү ас тенес-тендікі сактау.
71	Еденде тігілген түрдің күрсаудан сибектен оту.
72	Бақтый 5-10 см шиғар жөргө сөктуру.
73	Тура пысатын сөв көзмен пактыру.
74	Доганды астымны орнасаду.
75	Гактай бағытасын тенес-тендік сакташ жүргү.
76	Шепбердегі оз орнын таулы салқа кайта түрү жөне баян көркемді (50-60 сек) жүгіруду.
77	Гимнастикада кабырға болымен жоғары орнасады жөнек түс.
78	Оз бетінде спікеді түрү жөне ізгелің жоғары көтеріп жүргү.
79	Оз бетінде спікеді түрү жөне ізгелің жоғары көтеріп жүргү.
80	Оз бетінде спікеді түрү жөне ізгелің жоғары көтеріп жүргү.
81	Арқан болындын аудар жөнек телес-чендікі сактау.
82	Кос аяқтарын аудар жөнек телес-чендікі сактау.
83	Гимнастикада каборға болымен жоғары орнасады жөнек түс.
84	Нык калданын аттаң жөне аттака жүргү.
85	Нык калданын аттаң жөне аттака жүргү.
86	Нык калданын аттаң жөне аттака жүргү.
87	Оз бетінде спікеді түрү жөне ізгелің жоғары көтеріп жүргү.
88	Оз бетінде спікеді түрү жөне ізгелің жоғары көтеріп жүргү.
89	Оз бетінде спікеді түрү жөне ізгелің жоғары көтеріп жүргү.
90	Шепбердегі оз орнын таулы салқа кайта түрү жөне баян көркемді (50-60 сек) жүгіруду.
91	Шепбердегі оз орнын таулы салқа кайта түрү жөне баян көркемді (50-60 сек) жүгіруду.
92	Шепбердегі оз орнын таулы салқа кайта түрү жөне баян көркемді (50-60 сек) жүгіруду.

93	Оз бөгөнде санка түрү және тәсіл жүгари көтөріл ажыру.
94	Оз бөгөнде санка түрү және тәсіл 209 арда көтөріл ажыру.
95	Озбектің санка түрү және тәсіл жотары көтөріл ажыру.
96	Неллердеги отордан тауып санка кайта тұру жөнен тауып киркінды (50-60 сек) жүйеді.
97	Неллердегі отордан тауып санка кайта тұру жөнен бару киркінды (50-60 сек) жүйеді.
98	Неллердегі отордан тауып санка кайта тұру жөнен бару киркінды (50-60 сек) жүйеді.
99	Нысқаламен ала жөнде артка жүргү.
100	Нысқаламен ала жөнде артка жүргү.
101	Нысқаламен ала жөнде артка жүргү.
102	Нысқаламен ала жөнде артка жүргү.
103	Албаска таптыры.
104	Албаска таптыры.
105	Дороголағаштамаған 1-1,5 м арақалықтыққа зағарыду.
106	Дороголағаштамаған 1-1,5 м арақалықтыққа зағарыту.
107	Дороголағаштамаған 1-1,5 м арақалықтыққа бойымен жоғары ормалы және үстү.