

Бекітемін



«Мір» мектепке дейінгі балаларды
дамыту орталығы
Меңгерушісі: Жиенбаева М.Б.

«Дене шынықтыру» ұйымдастырылған іс-әрекетінен ортаңғы топ перспективтік жоспары
2023-2024 ОҚУ ЖЫЛЫНЫҢ
«Самұрық» ересек тобы

ПЕРСПЕКТИВТІК ЖОСПАР
Ересек топ 2023-2024 оқу жылы

№	айы	Ұйымдастырылған іс-әрекеттің мақсаты	Сағат саны
1	Қаңтар	Бір орыннан ұзындыққа секіру кезінде дұрыс бастапқы қалыпқа келу, аяқ пен қол қозғалысын үйлестіру дағдыларын бекіту; сапта өз орнын тез таба білу, залдың барлық кеңістігін пайдалана білу, жүру кезінде бір-біріне кедергі жасамау дағдыларын бекіту. Допты жігерлі түрде итеру және доптың бағытын сақтау қабілетін арттыру, ептілікті, зейінді дамыту; төзімділікке тәрбиелеу. Қысқы ойындарға қызығушылықтарын арттыру. Қар кесектерінен адымдап жүру, дене қалпын сақтау. Шапшаңдыққа, төзімділікке, өзіне деген сенімділікке тәрбиелеу. Балалардың спорт туралы білімдерін толықтыру, салауатты өмір салтына тәрбиелеу(таза ауада). Допты бір-біріне 2 м қашықтықта екі қатарға тұрып, екі қолды бастың артына қойып, лақтыруға үйрету. Бір орыннан екі аяқпен секіру, жартылай бүгілген аяқпен қону дағдыларын бекіту; көзді, зейінді, реакция жылдамдығын дамыту. Жетекшінің нұсқауын асықпай дәл орындауға дағдыландыру; достыққа, жағымды көзқарасқа тәрбиелеу. Бөренеді төрт тағандап жорғалау кезінде қол-аяқ жұмысын үйлестіруге үйрету. 2 м қашықтықтан бір-біріне допты лақтыру, доптың ұшу бағытын қадағалау, ұшқан допты жұмсақ қимылмен қарсы алу дағдыларын бекіту. Қозғалыстың мәнерлілігін дамыту. Шанамен сырғанауға жаттықтыру, тегіс бұрылыстар жасау, алға және жан-жаққа қарау қабілеттерін дамыту. Шапшаңдыққа, төзімділікке, өзіне деген сенімділікке тәрбиелеу. Спортпен айналысуға, салауатты өмір салтына тәрбиелеу (таза ауада). Басына құмы бар қапшықшаны қойып биіктікте жүру кезінде арқа мен бастың дұрыс орналасуын, дене қалпын бақылауды үйрету. Бөренеді жүгіру кезінде тепе-теңдікті сақтау қабілетін күшейту. Допты басынан асырмай алға және жоғары лақтыру және екі қолмен қағып алу дағдыларын дамыту. Музыкалық сүйемелдеуге сәйкес әртүрлі қарқынмен қозғалыстарды орындауды үйрету: айналу, оңай және ырғақты секіру. Көтерілген тірекпен жүру кезінде тұрақты тепе-теңдікті сақтау қабілетін бекіту. Екі аяқпен алға секіру жаттығуы. Дұрыс тыныс алу дағдыларын дамытуды жалғастыру. Бір-бірін шанаға сүйреуге үйрету. Жол бойымен сырғанау дағдысын шыңдау. Динамикалық тепе-теңдікті және қозғалыстарды үйлестіруді дамыту. Спортпен шұғылдануға, салауатты өмір салтын ұстануға тәрбиелеу(таза ауада). Бірнеше сызықтан секіруді, екі аяқпен бір мезгілде күшті итеруді, денені алға еңкейтпей, қонуды үйрету. Музыкалық сүйемелдеуге сәйкес әртүрлі қимылдарды әртүрлі қарқынмен орындау қабілеттерін бекіту: жоғары тіземен ырғақты жүру, отырып- тұру. Допты екі қолмен бастың артынан бір-біріне лақтыру жаттығуы. Ойлауын, зейінін дамыту. Қолды шынтақтан бүгіп, қарқынды жылдамдатпай немесе бәсеңдетпей, қысқа қадамдар жасап, ырғақты жүгіруді үйрету. Екі аяқпен жігерлі серпіліп, 5 баудың үстінен рет-ретімен секіру, аяқтың саусақтарына жұмсақ қону, тұтас аяқпен тұрып түзелеу дағдыларын бекіту; заттардың үстінен төрт тағандап жорғалау дағдылары (жұмсақ модульдер). Жалпы төзімділікті, дұрыс тыныс алу дағдыларын дамыту.	1 1 1 1 1 1 1 1 1 1

		Мұзды жолдармен сырғанап жүруге, тепе-теңдікті сақтауға үйрету. Жүгіру дағдыларын бекіту, қол-аяқ қимылдарын үйлестіру. Шанамен сырғанауға жаттықтыру, тегіс бұрылыстар жасау, алға және жан-жаққа қарау қабілеттерін дамыту (таза ауада).	1
		Қозғалыс қарқынын сақтауға үйрету, аяқты өкшеден аятың ұшына қойып. Допты қашықтыққа лақтыру, бүгілген қолды қатайту арқылы лақтыруға күш беру қабілеттерін бекіту. Дене қалпын сақтай отырып, гимнастикалық орындықта басына құмы бар қапшықшаны қойып жүруге жаттығу. Спортпен шұғылдануға, салауатты өмір салтын ұстануға тәрбиелеу.	1
2	Ақпан	Еденде тұрған баспалдақтың арасында жорғалауды, аяқ-қол жұмысын үйлестіруді үйрету. Допты бастың артынан, бүгілген қолдарды жігерлі түзету арқылы допқа алға және жоғары қарай лақтырып, дұрыс траектория беру дағдыларын бекіту; Төзімділікті, икемділікті дамыту. Спортпен шұғылдануға, салауатты өмір салтын ұстануға тәрбиелеу.	1
		Аяқтың ұшынан өкшеге алмастырып тұру, қырлы тақтаймен жүру кезінде тепе-теңдікті сақтау (жалпақ табанның алдын алу) дағдыларын бекіту. Еденде бүйірімен тұрған баспалдақтың арасында қол тигізбестен жорғалау, солға және оңға бағытты өзгерту. Шектеулі аймақта екі аяқпен секіру жаттығулары. Ептілік, үйлестіру қабілеттерін дамыту; еркін қимыл әрекетін тәрбиелеу.	1
		Балаларды хоккей ойынымен таныстыру, бастапқы қозғалыс циклін жасайтын дұрыс бастапқы позицияны алуға үйрету. Шайбаны алға түзу бағытта жүргізуге үйрету. Ептілік, күш, төзімділік қасиеттерін дамыту. Қысқы іс-шараларға қызығушылықтарын арттыру.	1
		Көлденең нысанаға 2 метр қашықтықтан лақтыруды үйрету, көзді дамыту. Кең қадамдар жасай отырып, жылдам қарқынмен жүгіру дағдыларын шыңдау, қол қимылдарын жүгіру қадамдарының үйлестіру. Аяқтың ұшынан өкшеге алмастырып тұру қабілетін күшейту, тұрақты тепе-теңдікті сақтау. Қозғалыс ретін сақтау қабілетін дамыту.	1
		Көлденең нысанаға 2 метр қашықтықтан лақтыруды үйрету, көзді дамыту және лақтыратын қолмен бірдей аяқты сәл шетке шығару. Құрсаудан құрсауға екі аяқпен секіруді бекіту, аяқтың жігерлі итерілуімен қолдың төмен және алға қозғалысын үйлестіру, жартылай бүгілген аяқтың саусақтарына жұмсақ қону. Ауыспалы жүру және жүгіру қабілетін дамыту, жылдам қарқынмен жүгіру кезінде денені дұрыс ұстай білу. Ептілік, үйлестіру қабілеттерін дамыту; төзімділікке тәрбиелеу.	1
		Қозғалыстың дұрыс бастапқы циклін жасай отырып, хоккей ойнауды үйрету. Шайбаны алға бағытта жүргізуге үйрету. Лақтыру кезінде қолды сәл шетке қою мүмкіндігін бекіту. Ептілікке, төзімділікке тәрбиелеу. Ізгілік, дербестікке тәрбиелеу.	1
		Еденде отырып допты бастың артынан алысқа лақтыруды үйрету, бүгілген қолды жігерлі түзете отырып лақтыруға күш беру. Құрсаудан құрсауға секіру қабілетін бекіту үшін екі аяқпен бір уақытта күшті серпілу, денені алға еңкейтпей, дұрыс қону. Жылдамдықты, күшті, көзді дамыту. Қысқы іс-шараларға қызығушылықтарын арттыру.	1
		Кернеуді дұрыс ұстауды (жоғарыда 4 саусақ, астыңғы жағында үлкен), кезектесіп қадамдармен гимнастикалық қабырғаға көтерілуді, қолдар мен аяқтардың қимылдарын үйлестіруді үйрету. Допты бастың артынан, бүгілген қолды жігерлі түзете отырып, алға-жоғары қарай дұрыс ұшу траекториясын беру қабілеттерін дамыту. Ептілік, кеңістікте бағдарлау, қимыл ырғағын дамыту.	1
		Төбешікке адымдап, бүйірлі қадаммен шығуды үйрету. Шаңғы жолымен бірінен соң бірі сырғанау қабілеттерін шыңдау. Динамикалық тепе-теңдікті және қозғалыстарды үйлестіруді дамыту. Спортпен шұғылдануға, салауатты өмір салтын ұстануға тәрбиелеу.	1
		Қолды жігерлі түзете отырып, дұрыс бастапқы қалыпқа келуге, қапшықшаны алға және жоғары қашықтыққа лақтыруға	

		үйрету. Гимнастикалық қабырғаға алма-кезек адымдап жоғары және төмен көтерілу, қол-аяқ қимылдарын үйлестіру дағдыларын бекіту. Кеңістікті бағдарлауды дамыту, жалпы төзімділік, өз қимылдарын басқа балалардың қимылдарымен үйлестіру. Спортқа қызығушылығын тәрбиелеу.	1
		Ырғақты қимылмен тізені жоғары көтеріп, денені түзу ұстауды, тұрақты тепе-теңдікті сақтауды, баспалдақтың тақтайшаларынан ырғақты түрде аттап өтуді үйрету. Еденде тұрған баспалдақтың арасында жоргалау жаттығулары, күш, ептілікті дамыту. Тапқырлыққа тәрбиелеу.	1
		Шайбаны берілген бағытта таяқшасымен жүргізу, оны қақпаға дәдеп соғуға үйрету. Қолды жігерлі түзету арқылы дұрыс бастапқы позицияны алу, заттарды алға - жоғары - қашықтыққа лақтыру қабілетін нығайту. «Жыланша» жүру және жүгіру жаттығулары. Ептілік, ұқыптылық, жылдам әрекет ету қабілетін дамыту. Ұйымшылдыққа, төзімділікке тәрбиелеу.	1
3	Наурыз	Орындықтан секіру кезінде аяқты белсенді түрде бүгу және жартылай бүгілген аяққа қону қабілетін бекіту; солға бүйірлік қадамды ырғақты түрде орындау. Ептілік, кеңістікте бағдарлау, реакция жылдамдығын дамыту. Бір-біріне достық қарым-қатынасқа тәрбиелеу.	1
		Қолды жігерлі түзете отырып, құм дорбаларын алға - жоғары - қашықтыққа лақтыруды үйрену. Қолдың әртүрлі позицияларымен доптардың үстінен аттап жүру жаттығулары, үйлестіру қабілеттерін, динамикалық тепе-теңдікті дамыту. Ізгі ниетті тәрбиелеу.	1
		2 метр қашықтықта тұрып, көтерілген қолдың биіктігінде керілген жіптің үстінен допты лақтыруды үйрету. Орындықтан секіргеннен кейін тепе-теңдікті сақтау қабілетін нығайту, бас пен денені тік ұстау, алға қарау. Күшті, реакция жылдамдығын, ептілікті дамыту. Толеранттылыққа тәрбиелеу.	1
		Жоғары көтерілген қолдың биіктігінде созылған допты тордың үстінен жігерлі лақтыру, допты алға - жоғары бағыттау қабілеттерін бекіту. Гимнастикалық қабырғаға өрмелеу жаттығулары, аралықтан аралыққа өту, қосымша адыммен оңға қарай өту. Үйлестіру қабілеттерін, ептіліктерін дамыту. Батылдыққа тәрбиелеу.	1
		Дұрыс жүру рефлексін қалыптастыру үшін бір сызық бойымен жүру кезінде тұрақты тепе-теңдікті және біркелкі жүруді сақтауға жаттығулар жасау. Фитбол добын берілген бағытта домалату дағдыларын бекіту, кеңістікті және қозғалыстарды өзін-өзі бақылау дағдыларын дамыту. Вестибулярлық аппаратты дамыту, қозғалыстарды үйлестіру, аяқтың бұлшықеттерін күшейту. Батылдыққа, ұжымшылдыққа тәрбиелеу.	1
		Тұрақты тепе-теңдікті сақтауды үйрету, тақтай үстімен екі жақтан жүру. Көлденең бағытта тұрған баспалдақтан аттап, оңға қарай жүру, аралықтан аралыққа өту мүмкіндігін бекіту. 20 см биіктіктен секіруді бекіту, бас пен денені тік ұстау, алға қарау. Достыққа, басқаларды сыйлауға тәрбиелеу.	1
		Жеңіл ырғақты секірулермен үйлесімде алға бүйірлік адым жасауды үйрету. Тақтай үстімен екі жақтан жүру қабілетін бекіту; өз әрекеттерін басқа баланың әрекетімен үйлестіру. Фитболды домалату, оны қолдың жігерлі қозғалысымен итеру жаттығулары. Үйлестіру қабілеттерін, қозғалыстарды үйлестіруді және музыканы дамыту.	1
		Бір қолмен алысқа асық лақтыру жаттығулары; лақтыру күшін дамыту. Баяу қарқынмен жүгіруде жаттығу – 1 минут. Балалардың ой-өрісін кеңейту, қазақтың халық тұрмысындағы заттармен, ойындармен таныстыру;	1
		Допты бір-біріне төменнен, бастың артынан лақтыруды бекіту және оларды қағып алу, қарқынмен жән жәй жүгіру, тізені жоғары көтеріп және біркелкі кейіпті сақтау, көтерілген баспалдақтың тақтайшаларынан өту жаттығулары. Бір-біріне мейірімділікке тәрбиелеу.	1

4	Сәуір	Гимнастикалық орындықта ішпен жорғалау (төменде 4 саусақ, жоғарыда 1 үлкен саусақ) ұстау қабілетін бекіту, арқаны тік ұстау. Асық лақтыру жаттығуларын жалғастыру, бір қолмен қашықтыққа лақтыру, балалардың ой-өрісін кеңейту, қазақтың халық тұрмысындағы заттармен, ойындармен таныстыру;	1
		Велосипедпен жүруді үйрету. Баяу қарқынмен жүгіру жаттығуы - 1 минут, қол мен аяқтың үйлесімді жұмысы. Дене жаттығуларына деген оң көзқарасты тәрбиелеу, ептілікке, шапшаңдыққа ынтасын қалыптастыру.	1
		Мұрынмен тыныс алуды күшейту, жеңіл және ырғақты жүгіру, жүгіру қарқынын өзгертпей, аяқты жоғары көтермеу, қолдың табиғи қозғалысымен. Тапсырманы орындай отырып, гимнастикалық орындықта жүру қабілетін шыңдау: бір-бірінен алшақ орналасқан 5-6 затты аттап өту. Бір қолмен асық лақтыруды дамыту; қолдың жігерлі қимылымен асықты алға – жоғары қарай бағыттау білу. Жалпы төзімділік, үйлестіру қабілеттерін дамыту.	1
		Қолды жігерлі түзете отырып (кемінде 3,5-6,5 м) қашықтыққа допты алға және жоғары лақтыруды үйрету, орындықтан секіргеннен кейін тепе-теңдікті сақтау, бас пен денені тік ұстау, алға қарау дағдыларын бекіту; көзді дамыту, қозғалыстарды үйлестіру, ұйымшылдыққа, төзімділікке тәрбиелеу.	1
		Велосипедпен жүру кезінде бұрылыстарды орындауды, тепе-теңдікті сақтауды үйрету. Орыннан ұзындыққа секіру (кем дегенде 70 см) кезінде дұрыс бастапқы қалыпқа келу қабілетін нығайту, аяқтың итерілуімен қолдың төмен және алға қозғалысын үйлестіру. Қозғалыстарды үйлестіруді, ептілікті, зейінді дамыту. Төзімділікке, тәртіптілікке тәрбиелеу.	1
		Қолды ныққа белсенді түрде, алға және жоғары созу және қашықтыққа лақтыру кезінде лақтыруға күш беру қабілетін бекіту. Құрсаудан құрсауға секіру жаттығулары, екі аяқпен бір мезгілде күшті итеріп, жартылай бүгілген аяқтарға ақырын түсу. Дене шынықтырумен айналысуға, ептілікке, шапшаңдыққа тәрбиелеу.	1
		Биіктігі 20 см екі заттың үстінен секіруді үйрету. Аяқтың ұшымен, өкшемен жүру, аяқтың бұлшықетін нығайту, құм дорбаларын бір жерден екінші орынға аяқпен ауыстыру мүмкіндігін күшейту. Ептілік, күш, реакция жылдамдығын, зейінін дамыту; ұйымшылдыққа, батылдыққа, өзіне сенімділікке тәрбиелеу.	1
		Қимылды ойында жетекші рөл атқаруға, ойын ережесін орындауға саналы түрде қатыстыруға үйрету. Доп ойынындағы балалардың белсенділігін дамытуды жалғастыру. Ептілік, күшті, реакция жылдамдығын, зейінін дамыту. Ұйымшылдыққа, батылдыққа, өзіне сенімділікке тәрбиелеу.	1
		Допты тік нысанаға (биіктігі 1,5м) лақтыруды үйрету. 3 нысанның үстінен секіру қабілетін, жігерлі серпілу және жартылай бүгілген аяқтарға жұмсақ қону дағдыларын бекіту. Зейінін, қиялын дамыту; үйлестіру қабілеттері, жалпы төзімділік, икемділік. Қоршаған ортаға құрметпен қарауға тәрбиелеу.	1
		Гимнастикалық қабырғаға ауыспалы қадамдармен өрмелеуді үйрену үшін баспалдақтарды жіберіп алмай, төмен түскенде соңғы баспалдаққа жетіп, еденге түсу. Допты 2м қашықтықтан кедергілерден лақтыру дағдыларын бекіту. Батылдыққа, дербестікке, ептілікке тәрбиелеу.	1
		Допты берілген бағытта домалатуды үйрету. Допты бастың артынан лақтыру дағдысын бекіту, бүгілген қолдарды жігерлі түзете отырып, допты алға және жоғары қарай дұрыс траекторияға беру. Спортпен шұғылдануға, салауатты өмір салтын ұстануға тәрбиелеу.	1

5	Мамыр	Бүйірлік қадамды орындауды және көтерілген тіректе тұрақты тепе-теңдікті сақтауды үйрену үшін денені тік ұстау, басын төмен түсірмеу. Гимнастикалық қабырғаға ауыспалы қадамдармен өрмелеу қабілетін бекіту үшін баспалдақтарын жіберіп алмай, төмен түсу кезінде соңына жетіп, еденге түсу. Ептілік, жылдамдық, зейінді дамыту; бір-біріне деген сыйластыққа тәрбиелеу.	1
		Арқанмен жүру кезінде біркелкі дене қалпын және тұрақты тепе-теңдікті сақтау дағдыларын қалыптастыру. Гимнастикалық орындықта ішімен жорғалау, қолдың жігерлі қимылымен жоғары көтеру жаттығулары. Үйлестіру қабілеттерін, күшін дамыту; достыққа, тапқырлыққа тәрбиелеу.	1
		Конустардың арасында берілген бағытта самокатпен жүруді үйрену. Құрсаумен ойындарда балалардың белсенділігін дамытуды жалғастыру. Жалпы төзімділік, үйлестіру қабілеттерін дамыту; бір-біріне деген достық қарым-қатынасқа тәрбиелеу.	1
		Бір аяқпен орнында секіруді, тепе-теңдікті сақтауды және бір аяқпен күшті итеруді үйрету. «Жыланша», шағын және кең қадамдармен жүгіру жаттығулары. Шыдамдылық, ептілік, үйлестіру қабілеттерін дамыту. Табиғатты аялауға тәрбиелеу.	1
		Бір аяқпен орнында секіру, серпіліп орындау дағдыларын бекіту. Орындықта жүру жаттығулары, тепе-теңдікті сақтау қабілетін дамыту. Үйлестіру қабілеттерін, жалпы төзімділікті дамыту; достыққа, тәуелсіздікке тәрбиелеу.	1
		Бастапқы орынды дұрыс алып, допты әртүрлі қалыпта қойылған нысанаға лақтыруды үйрету. Заттардың арасында бағытты өзгертіп, заттарға сокпай жүгіру қабілеттерін шыңдау. Ептілік, жалпы төзімділік, статикалық тепе-теңдікті сақтау қабілетін дамыту.	1
		Гимнастикалық қабырғаға ауыспалы қадамдармен жоғары және төмен көтерілуді үйрету. Допты жоғары лақтыру және екі қолмен қағып алу қабілеттерін шыңдау (қатарынан 3-4 рет) Ептілік, үйлестіру қабілеттерін дамыту; спортпен айналысу дағдысын бекіту, батылдыққа тәрбиелеу.	1
		Гимнастикалық орындықта тұрақты тепе-теңдікті және біркелкі қалыпты сақтай отырып, бүйірлік адымдарды солға және оңға орындауды үйрету. Жұппен жеңіл және ырғақты жүгіру қабілетін бекіту, өз қадамын басқа баланың қадамымен үйлестіру.	1
		Жұппен жеңіл және ырғақты жүгіру қабілетін бекіту, басқа баланың қадамымен өз қадамын үйлестіру; тұрақты тепе-теңдікті сақтай отырып, солға және оңға бүйірлік қадамды орындау. Құм салынған қапшықшаны қашықтыққа лақтыру жаттығулары, шынтықпен бүгілген қолды жігерлі түрде түзеу қабілеттерін дамыту. Дене тәрбиесіне дағдыландыру.	1
		Арқанды айналдыру, денені тік ұстау, айналып тұрған арқаннан секіруді үйрету. Жұптағы қадамдардың қарқыны мен ырғағын үйлестіру, қозғалыс бағытын сақтау, кезектесіп жүру мен жүгіру дағдыларын бекіту. Жалпы төзімділікті, үйлестіру қабілеттерін, зейінді дамыту; ұйымшылдыққа, тәуелсіздікке тәрбиелеу.	1
		Қолдың қимылдарын адыммен үйлестіре отырып, қысқа адыммен заттардың арасымен «жыланша» жүгіре білуді бекіту, қимылдарды үйлестіруді дамыту. Басына зат қойып жүру кезінде тұрақты тепе-теңдікті сақтауға жаттығу. Допты жігерлі итеріп, доптың бағытын сақтай білу қабілеттерін дамыту, көзді дамыту; талсырмаларды орындау кезінде бір-біріне кедергі жасамау, залдың бүкіл кеңістігін пайдалану, тәуелсіздікке тәрбиелеу.	1
		Солға, оңға, айналаға бұрылыстарды орындай отырып, екі аяқпен бір уақытта секіру қабілетін күшейту. Қолдың әртүрлі позицияларымен жүру жаттығуларын жасау, зейінді, үйлестіру қабілеттерін, жүгіру бағытын өзгерту қабілетін дамыту. Толеранттылыққа тәрбиелеу.	1

Жай жүру кезінде жұппен өз әрекеттерін үйлестіру, шектелген жерде жүру, қысқа қадамдар жасау, дене қалпын сақтау, жалпақ табандардың алдын алу дағдыларын бекіту. Допты жоғары лақтырып, екі қолмен қағып алуға жаттықтыру. Үйлестіру қабілеттерін, зейінін, зал кеңістігінде бағдарлауды дамыту; ұйымшылдыққа, төзімділікке тәрбиелеу.

1

Гимнастикалық қабырғаға ауыспалы қадамдармен көтерілуді үйрету, тіректерді жіберіп алмай, төмен түскенде соңғы тірекке жетіп, аралықтан аралыққа ауыса отырып, еденге түсуге үйрету. Допты екі қолмен еденге соғу қабілетін нығайту, шапалақтамау. Батылдыққа, дербестікке, ептілікке тәрбиелеу. Отбасына, туыстарына деген қамқорлықты, белсенді демалысты қалыптастыру.

1

Қолды жігерлі түзете отырып, көлденең нысанаға допты лақтыруды үйрету, көзді дамыту. Қысқа арқан арқылы ырғақты секіру, төменнен секіру, алдымен аяқтың саусақтарына, содан кейін өкшеге түсу дағдыларын бекіту. Жарысу, ережелерді сақтау қабілеттерін дамыту. Басқаларға құрметпен қарауға тәрбиелеу.

1

Допты жоғары лақтырып, екі қолмен қағып алуға жаттықтыру. Жай жүру кезінде жұппен өз әрекеттерін үйлестіру, шектелген жерде жүру, қысқа қадамдар жасау, дене қалпын сақтау, жалпақ табандардың алдын алу дағдыларын бекіту. Үйлестіру қабілеттерін, зейінін, зал кеңістігінде бағдарлауды дамыту; ұйымшылдыққа, төзімділікке тәрбиелеу.

1