

Бекітемін:
 Қызылорда облысының білім басқармасының
 «Қазалы ауданы бойынша білім бөлімінің»
 № 28 «Ақбота» бөбекжай-балаларшасының МКҚК
 Меңгерушісі Жолболды Б.

Мектепке дейінгі тәрбие мен оқытудың үлгілік оқу жоспары және Мектепке дейінгі тәрбие мен оқытудың үлгілік оқу бағдарламасы негізінде 2022-2023 оқу жылына арналған ұйымдастырылған перспективалық жоспары МАД тобы Қарлығаш

ҰОҚ Тақырыбы	ҰОҚ мақсаты	Қимыл-қозғалыс ойындары	Сағат саны
1 Тақтайшаның үстімен адымдап жүру	Балаларды тақтайшаның үстімен аяқтың ұшымен және өкшемен адымдап жүруге үйрету; допты домалатып, тез лақтыруға жаттықтыру; жаттығуларды орындау барысында ептілік пен жылдамдыққа, ерік сапаларына тәрбиелеу.	«Киік» қимылды ойыны	1
2 Допты тез лақтырамыз	Балаларда сапта бір қатармен тұру, жүру; шашырап жүгіру дағдыларын қалыптастыруды жалғастыру; қос қолмен допты жоғары, жіптің үстінен лақтыруға үйрету; ойындар арқылы кеуде тұсынан қос қолмен допты лақтыру дағдыларын дамыту.	"Баскетбол" қимылды ойыны.	1
3 Паровоз алдыға басып барады	Балаларды бір қатармен жүгіру; алға қарай 3-4 м қашықтыққа жылжу арқылы секіру; биіктігі 40 см жіптің астынан қолды еденге тигізбей еңбектеуге үйрету; балаларда аяқтың ұшымен, өкшемен жүру дағдыларын қалыптастыруды жалғастыру; спорттық ойындар арқылы кеуде тұсынан қос қолмен допты бір-біріне лақтыру дағдыларын дамыту.	"Көңілді доптар" ойыны.	1
4 Төрт тағандап жүріп, допты баспен итеру	Балалардың сапқа өз еріктерімен тұру қабілетін және баянат (рапорт) қабылдау ережесін қалыптастыру; төрт тағандап жүріп, допты баспен итеруге үйрету; аунап түсіп, допты алып серіктесі ұстап тұрған сакинаға лақтырып түсіру дағдыларына жаттықтыру; ептілік пен дәлдікке тәрбиелеу	«Допты домалатып тез лақтыр» ойыны	1
5 Спорт-көркі өмірдің	Балаларда қос қолмен допты жоғары, жіптің үстінен лақтыру; биіктігі 40 см жіптің астынан қолды еденге тигізбей еңбектеу дағдыларын дамыту; сапта бір қатармен тұру, бір қатармен жүгіру, жәй қалыпқа түсіп шашырап жүгіру; алға қарай 3-4 м қашықтыққа жылжу арқылы секіру іскерліктерін жетілдіру.	"Бос орын" қимылды ойыны.	1
6 Қанат үстімен ауыспалы қадам жасап жүру	Балаларды қанат үстімен ауыспалы қадам жасап жүруге үйрету; баянат (рапорт) қабылдау ережесіне дағдыландыру; сапқа өз еріктерімен тұру қабілетін қалыптастыру; доғадан еңкейіп өту дағдысына жаттықтыру; саптан қатарға, қатардан сапқа ауысу дағдыларын жетілдіру.	«Ақ қоян» қимылды ойыны	1

7Допты еденнен ыршытып жоғары лақтыру	Балаларды тізеден бүгілген аяқты жоғары көтеріп жүруге; жұптасып бір қатармен жүгіруге; қос қолмен қағып алуға (4-5 рет) үйрету; баянат (рапорт) қабылдау ережесіне дағдыландыру; екі қатармен тұру іскерліктерін жетілдіру.	"Допты бер де тұр" қимылды ойыны.	1
8Сапқа тұр	Балаларды гимнастикалық орындық үстінде ішпен еңбектеуге үйрету; балаларда тізеден бүгілген аяқты жоғары көтеріп жүру; аяқтың ұшымен, өкшемен, табанмен, табанның ішкі жағымен, тізені жоғары көтеріп, ұсақ және алшақ адымдап жүру; жұптасып бір қатармен жүгіру; баянат (рапорт) қабылдау дағдыларын жетілдіру	"Өртүрлі қимыл жаса" қимылды ойыны.	1
9Жіптің астымен тура және жанымен еңбектеп өту	Балаларды баянат (рапорт) қабылдау ережесіне дағдыландыру; жіптің астымен тура және жанымен еңбектеп өтуге үйрету; жердегі таяқтың бойымен табанды толық тигізіп, бір жанымен жүруге жатықтыру; ерік сапаларын арттыру.	«Көтеріп кет» қимылды ойыны	1
10 Кел, күш сынасайық	Балаларды заттарды аттап өту; бір сызыққа қойылған заттар арасымен "жыланша" ирелендеп жүгіру; допты бір қатарға қойылған заттар арасымен домалатуға үйрету; баянат (рапорт) қабылдау дағдыларын жетілдіру.	"Қолмен допты домалату" қимылды ойыны.	1
11 Гимнастикалық орындықта білек пен тізеге сүйене отырып еңбектеу	Балаларды гимнастикалық орындықта білек пен тізеге сүйене отырып еңбектеуге жаттықтыру; сапқа өз еріктерімен тұру қабілетін жетілдіру; допты отырып-тұрып домалату дағдысын қалыптастыру; ептілік пен жылдамдыққа, ерік сапаларына тәрбиелеу	«Көмектес!» қимыл ойыны	1
12Кішкентай доптар	Балаларды тізенің арасына қапшықты қысып, қос аяқтап секіруге үйрету; балаларда бір сызыққа қойылған заттар арасымен "жыланша" ирелендеп жүгіру; допты бір қатарға қойылған заттар арасымен домалату; заттарды аттап өту; баянат (рапорт) қабылдау дағдыларын жетілдіру.	"Ұстап ал" қимылды ойыны.	1

ҰОҚ Тақырыбы	ҰОҚ мақсаты	Қимыл-қозғалыс ойындары	Сағат саны
13 Достарына көмектес	Балаларды түрлі қарқында жүру; заттарды аттап жүгіру; қос аяқтап заттар арасымен (арақашықтығы 4 м) секіруге үйрету; допты бір қатарға қойылған заттар арасымен домалату дағдыларын дамыту.	Қақпаға құрсауды кіргіз" қимылды ойыны.	1
14 Бір орында өз-өзін айнала қос аяқтап секіру	Балаларды бір орында өз-өзін айнала қос аяқтап секіруге үйрету; сапқа өз еріктерімен тұру қабілетін жетілдіру; еңкіс тақтайдың үстімен жүрелеп жүруге дағдыландыру; ептілікке тәрбиелеу.	«Өз орыныңды тап» қимылды ойыны	1
15 Салт аттылар	Балаларда заттарды аттап өту; қос аяқтап заттар арасымен (арақашықтығы 4 м) секіру; тізенің арасына қапшықты қысып, қос аяқтап секіру дағдыларын дамытуды жалғастыру; музыка ырғағына сәйкес түрлі қарқында қимылдар жасауға ынталандыру.	"Құрсаудан өт" қимылды ойыны.	1
16 Қатар орналасқан таяқтардан екі аяқпен аттап секіру	Балаларды қос аяқтап бар пәрменмен секіруге, аяқтың ұшымен түсуге, қол мен аяқ қозғалысының үйлесімділігін сақтауға үйрету; губка төсеніштің үстінде аунап, домалау дағдысын жетілдіру; саптан қатарға, қатардан сапқа ауысу дағдыларын әрі қарай жетілдіру.	«Аяғымызбен жер тебеміз» қимылды ойыны	1
17 Пәрменмен секірейік	Балаларды түрлі қарқында жүру; педагогтің белгісімен тоқтау, қозғалыс бағытын өзгертіп жүру; допты қабырғаға ұрып және қос қолмен қағып алуға үйрету; заттарды аттап жүгіру дағдыларын дамыту.	"Еңбектейік қане біз" қимылды ойыны.	1
18 Үйлесімділікті сақтаймыз	Балаларды гимнастикалық орындық астынан еңбектеу; воланды ракеткамен белгілі бір жаққа бағыттай отырып қағып лақтыруға үйрету; педагогтің белгісімен тоқтау, қозғалыс бағытын өзгертіп жүру; бір сызыққа қойылған заттар арасымен "жыланша" ирелеңдеп жүгіру іскерліктерін дамыту.	"Көңілді секіреміз" қимылды ойыны.	1
19 Басына қапшық қойып, бір жақ жанымен жүру	Балаларды басына қапшық қойып, арқан үстімен бір жақ жанымен жүруге үйрету және допты тура домалату дағдысын жетілдіру; саптан шеңберге, шеңберден сапқа ауысу дағдыларына жаттықтыру.	"Торғай мен мысық" қимылды ойыны.	1
20 Добым, добым, домалақ	Балаларды шашырап жүру; кедергілерден өту арқылы жүгіру; доға астымен еңбектеуге (биіктігі 50 см) үйрету; бір орында оңға, солға бұрылу дағдыларын қалыптастыруды жалғастыру	"Доға астынан" қимылды ойыны.	1

21 Бір қатар етіп орналастырылған таяқтар арасымен жүгіру	Балаларды 50 см биіктікке бір қатар етіп орналастырылған таяқтар арасымен жүгіруге үйрету; сапта бірінің артынан бірі тізені жоғары көтеріп жүруге жаттықтыру; бір қатарға қойылған (5 м) кегельдердің арасымен допты жерге соғып жүру дағдысына үйрету; ептілік пен жылдамдыққа тәрбиелеу.	Бәйге» қимылды ұлттық ойыны	1
22 Біршене қатарға тізілу	Балаларды көлбеу басқышпен өрмелеп гимнастикалық қабырғаға өтіп, сатыдан ұстай отырып қайта түсуге үйрету; балаларда воланды ракеткамен белгілі бір жаққа бағыттай отырып қағып лақтыру дағдыларын қалыптастыруды жалғастыру; ойындар мен жаттығулар арқылы дене шынықтыруға қызығушылықтарын ояту.	"Аңшы мен қояндар" қимылды ойыны.	1
23 Бірнеше қатарда эстафета ойындары	Балаларды заттар арасымен жүру; биіктіктен секіруді үйрету; көлбеу басқышпен өрмелеп гимнастикалық қабырғаға өтіп, сатыдан ұстай отырып қайта түсу іскерліктерін жетілдіру; ойындар мен жаттығулар арқылы дене шынықтыруға қызығушылықтарын ояту.	"Кеглидерді құлатайық" қимылды ойыны.	1
24 Ішпен еңбектеу	Балаларды 50 см биікке қатарлата орналастырылған таяқтар астынан ішпен еңбектеп өтуге үйрету; бір- бірінің артына, қатарынан тізіліп, жұптасып тізбекке тұру арқылы аяқты артқа қарай тізеден бүгіп, тізені жоғары көтеріп жүруге жаттықтыру; жіпке денесін тигізбей, бір жанымен кіруге дағдыландыру; ерік сапаларын қалыптастыру	«Бәйге» қимылды ұлттық ойыны	1

ҰОҚ Тақырыбы	ҰОҚ мақсаты	Қимыл-қозғалыс ойындары	Сағат саны
25 Мен епті баламын	Балаларды сап түзеп жүргенде қолды жан-жаққа созып тік тұру; 2- 2,5 м арақашықтықтағы нысанаға құм салынған қапшықты дәлдеп лақтыруға үйрету; балаларда заттар арасымен жүру; биіктіктен секіру дағдыларын дамыту; негізгі қимылдарды жетілдіру арқылы балалардың қимыл тәжірибелерін байыту.	"Аюлар мен аралар" қимылды ойыны.	1
26 5 метр қашықтықтан тік нысанаға таяқты лақтыру	Балаларды 5 метр қашықтықтан тік нысанаға таяқ лақтыруға үйрету; гимнастикалық орындықтың үстімен қолдарын белдеріне қойып, бір жанымен шапшаң қадаммен жүріп өтуге жаттықтыру; бір- бірінің артына сапқа тұрып екпін мен бағытты өзгерте отырып, «паровоз» болып жүруге дағдыландыру; ептілік пен жылдамдық қасиеттерін қалыптастыру	«Күн мен түн» қимылды ойыны	1
27 Мергендікті шыңдайық	Балаларды оң және сол аяқтарымен кезектесіп заттар арасымен (арақашықтығы 3 м) жүгіруге үйрету; балаларда сап түзеп жүргенде қолды жан-жаққа созып тік тұру; 2-2,5 м арақашықтықтағы нысанаға құм салынған қапшықты дәлдеп лақтыру дағдыларын дамыту;	"Көңілді секіреміз" қимылды ойыны.	1
28 Түрлі нысандарды көздеп түсіру	Балаларды адымдап алға қарай жүру; доғаның астымен қолына допты ұстап еңбектеу (биіктігі 50 см); тепе-теңдікті сақтай отырып, орындық үстімен текшелерден аттап жүруге үйрету; дене жаттығуларын орындауға қызығушылық танытуға ынталандыру.	"Кім тез қимылдайды" қимылды ойыны.	1
29 Алға жылжи отырып бір аяқпен секіру	Балаларды алға жылжи отырып бір аяқпен секіру, екінші аяқпен үрмелі допты алға домалатуға үйрету; биіктігі 40 см арқанның астынан қолды жерге және денені арқанға тигізбей, бір қырымен еңбектеу дағдыларына жаттықтыру; бір-бірінің артына сапқа тұрып екпін мен бағытты өзгерте отырып, «паровоз» болып жүруге дағдыландыру; ерік сапаларын арттыру	«Соқпа доп» қимылды ойыны	1
30 Бір аяқпен кезек- кезек секіру	Балаларды түрлі жылдамдықпен - баяу, жылдам, орташа қарқынмен 1,5-2 мин тоқтаусыз жүгіру; қосалқы қадаммен арқан бойымен тепе-теңдікті сақтап жүруге үйрету; көлбеу басқышпен өрмелеп гимнастикалық қабырғаға өтіп, сатыдан ұстай отырып қайта түсу дағдыларын дамыту.	"Қасқыр мен қояндар" қимылды ойыны.	1
31 Биіктігі 60 см кедергі заттар арқылы өрмелеп өту	Балаларды биіктігі 60 см кедергі заттар арқылы өрмелеп өтуге үйрету; сапта бірінің артынан бірі арақашықтықты сақтап, бағытты өзгертіп жүгіруге дағдыландыру; қатарынан тізіліп сапқа тұрып бірінші-екінші болып санау жүргізу және нөмірлер бойынша топқа бірігу дағдыларын қалыптастыру; кегельдер арасымен бір аяқтап секіру дағдыларына жаттықтыру; ерік сапаларына тәрбиелеу.	"Қаппен секіру" қимылды ойыны	1

32 Арақашықтықты сақтаймыз	Балаларды қадамды алмастыра жүру; орнынан биіктікке секіру; қимылды ойын арқылы балаларда құрсаудың ішіне кіру(биіктігі 50 см), көлбеу басқышқа шығу; шеңбер жасағанда-қолды жан- жаққа созып тік тұру дағдыларын қалыптастыру.	"Жылдам!" қимылды ойыны.	1
33 Қаппен қалай секіреді?	Балаларды жүру мен жүгіруді қайталап кезектестіру; арқаннан аттап секіру; допты екі қолымен бір- біріне (арақашықтығы 1,5-2 м) басынан асыра лақтыруға үйрету; қадамды алмастыра жүру дағдыларын дамыту	"Ұйқыдағы түлкі!" ойыны.	1
34 Хоп-фитболдармен секіру	Балаларды хоп-фитболдармен (секіргіш гимнастикалық доптар) секіруге үйрету; допты екі қолымен жоғары лақтыру және алақанмен шапалақтап ұтып алуға жаттықтыру; сапта бірінің артынан бірі арақашықтықты сақтап, бағытты өзгертіп жүгіруге дағдыландыру; қатарынан тізіліп сапқа тұрып бірінші-екінші болып санау жүргізу және нөмірлер бойынша топқа бірігу дағдыларын қалыптастыру.	"Көк жалау" қимылды ойыны	1
35 Бір, екі.. секіреміз!	Балаларда сап түзеуден бір қатармен қайта тұру дағдыларын дамыту; балаларды түзу бағытта (арақашықтығы 6 м) секіру; асықты дәлдеп лақтыруға үйрету; қимылды ойын арқылы берілген бағытқа допты оң және сол аяқпен домалату іскерліктерін жетілдіру	"Футбол" қимылды ойыны.	1
36 Арқаннан екпінмен қарғу	Балаларды арқаннан (жіптен) секіру кезінде тез және екпінмен қарғуға үйрету; сапта бірінің артынан бірі арақашықтықты сақтап, бағытты өзгертіп жүгіруге дағдыландыру; қатарынан тізіліп сапқа тұрып бірінші-екінші болып санау жүргізу және нөмірлер бойынша топқа бірігу дағдыларын қалыптастыру; гимнастикалық орындықта етпетінен екі қолымен тартылып, еңбектеуге жаттықтыру	"Допты қуып жет" қимылды ойыны	1

ҰОҚ Тақырыбы	ҰОҚ мақсаты	Қимыл-қозғалыс ойындары	Сағат саны
37 Арқаннан тез қарғу	Балаларды заттардан аттап аяқ ұшымен жүру; оң және сол аяғын кезектестіріп секіру; кедергілер арасынан және қолды еденге тигізбей доға астынан еңбектеуге үйрету; балаларда сап түзеуден екі қатармен қайта тұру дағдыларын дамыту.	"Тауық пен оның балапандары" қимылды ойыны.	1
38 Бағытты өзгертіп жүру	Балаларды қолды еденге, құрсаудың шетіне тигізбей оң және сол жақ бүйірімен топталып құрсаудың ішінен өту; допты екі қолымен заттар арасымен жүргізуге (арақашықтығы 4 м) үйрету; балаларда бір орында тұрып секіру; сап түзеуден үш қатармен қайта тұру; оңға, солға бұрылу дағдыларын дамытуды жалғастыру	"Футбол" қимылды ойыны.	1
39 Орнынан қос аяқтап қарғып, секіру	Балаларды орнынан қос аяқтап қарғып, 30 см биікке секіріп шығуға үйрету; қатарынан тізіліп сапқа тұрып бірінші-екінші болып санау жүргізу және нөмірлер бойынша топқа бірігу дағдыларын жетілдіру; гимнастикалық қабырғаның тақтайшаларынан ұстап, ажырамай, өрмелеуге жаттықтыру	«Төбеде доп қуу» қимылды ойыны	1
40 Биікке секіріп шығу	Балаларды алға қарай жылжып, қос қолмен допты лақтырып, қайта қағып алу (арақашықтығы 4–5 м); 20 см дейінгі биіктіктікке секіру; сап түзеуден үш қатармен қайта тұру; оңға, солға бұрылу дағдыларын дамытуды жалғастыру.	"Торғай мен мысық" қимылды ойыны.	1
41 5 метр қашықтықтан допты жерге соғу	Балаларды 5 метр қашықтыққа алға жылжи отырып, оң және сол қолмен кезек-кезек допты жерге соғуға үйрету; сапта бірінің артынан бірі арқанша бойымен арақашықтықты сақтап, бағытты өзгертіп жүгіру қабілетін қалыптастыру; 50 см қашықтықта орнынан ұзындыққа секіруге жаттықтыру	«Бәйге» қимылды ойыны.	1
42 Кезек-кезек допты жерге соғу	Балаларда сызықтан аттап секіру; сап түзеуден үш қатармен қайта тұру; оңға, солға бұрылу; тұрған орнында айналу дағдыларын дамытуды жалғастыру; балаларды әр қадам сайын допты алдынан қолдан-қолға ауыстыра отырып орындық үстімен, кедір-бұдыр тақтай үстімен жүруге үйрету	"Заттардың арасымен" қимылды ойыны.	1
43 Допты жерге соғу ойындары	Балаларды әр қадам сайын допты артынан қолдан-қолға ауыстыра отырып орындық үстімен, кедір- бұдыр тақтай үстімен жүруге үйрету; балаларда қатарда - қолды алға созып тік тұру дағдыларын дамыту.	"Допты жерге соқ!" қимылды ойыны.	1
44 Екі тобық арасына доп қысып алып жүру	Балаларды екі тобық арасына доп қысып алып жүруге үйрету; бір жағы 30-40 см биік еңкіс тақтайдың үстімен қолдарын жанына жіберіп, жүру дағдыларын қалыптастыру; саптағы ауыспалы жүру және жүгіру жаттығуларын дұрыс орындауға дағдыландыру.	"Сарбаздар" пысықтау ойыны	1

45 Екі тобық арасына доп қысып алып жүруді пысықтау	Балаларда белгі бойынша бір қатармен бір-бірлеп, екінші жаққа бұрылу арқылы жүру; заттарды аттап өтіп бір-бірден бір қатарда жүгіру; арқан бойымен басына қапшықты қойып, бір жақ жанымен қырындап адымдап жүруге үйрету; қимылды ойын арқылы жұптасып тұрып, допты аяқпен бір-біріне домалату, аяқпен қатарынан бірнеше рет қабырғаға соғу іскерліктерін жетілдіру	"Футбол" қимылды ойыны.	1
46 3 метр қашықтықтан тура бағытта доп домалату	Балаларды 3 метр қашықтықтан тура бағытта доп домалатуға үйрету; оқу қызметінде жаттығудың дәстүрлі емес түрлерін пайдалана отырып, аңдардың қимылдарын бейнебаян бойынша қайталауға үйрету; саптан шеңберге, шеңберден сапқа ауысу дағдыларын қалыптастыру; ептілік пен жылдамдыққа тәрбиелеу.	"Торғайлар мен мысық" қимылды ойыны	1
47 Доппен жаттығулар	Балаларды тізені жоғары көтере отырып секіргіштен аттау арқылы жүру; 4 м арақашықтықтан қапшықты тік нысанаға иықтан асырып, оң қолмен лақтыруға үйрету; сап түзеуден үш қатармен қайта тұру; оңға, солға бұрылу дағдыларын дамытуды жалғастыру; жұптасып тұрып шайбаны бір-біріне сырғанату іскерліктерін жетілдіру	"Хоккей" ойыны Сендер	1
48 Доппен эстафеталар	Балаларды құрсауларды айналдырып, олардың ішінен өтуге үйрету; жүру барысында жұптасып және қайтадан бір қатарға тұру; тізені жоғары көтере отырып жүгіру дағдыларын дамыту.	"Қолмен допты домалату" қимылды ойыны.	1

ҰОҚ Тақырыбы	ҰОҚ мақсаты	Қимыл-қозғалыс ойындары	Сағат саны
49 Бөрене үстімен төрт тағандап еңбектеу	Балаларды бөрене үстімен алақан мен табанға сүйене отырып төрт тағандап еңбектеуге үйрету; оқу қызметінде қимылдың дәстүрлі емес түрлерін пайдалана отырып, құстардың қимылдарын қайталауға жаттықтыру; ептілік және ерік сапаларына тәрбиелеу.	«Өз орыныңды тап» қимылды ойыны	1
50 Еңбектеу жаттығулары	Балаларды 2 мин. дейін заттардың арасымен үздіксіз жүгіру; қысқа секіртпемен қос аяқтап секіру; арқаға қапшық қойып төрт тағандап еңбектеуге үйрету; музыка ырғағына сәйкес түрлі қарқында қимылдар жасауға ынталандыру; балаларда сап түзеуден үш қатармен қайта тұру; оңға, солға бұрылу дағдыларын дамытуды жалғастыру	"Межелі орын" қимылды ойыны.	1
51 Кедергі заттар арасымен хоп-фитболмен жүгіру	Балаларды кедергі заттар арасымен хоп-фитболмен жүгіруге үйрету; 3 м қашықтықтан допты екі қолымен басынан асыра себетке лақтыруға дағдыландыру; төзімділік пен ерік сапаларына тәрбиелеу	"Торғайлар мен мысық" қимылды ойыны	1
52 Кедергілерді асу жаттығулары	Балаларды доптан аттап бір жанымен жүру; жылдамдыққа, кегльдер арасымен жүре отырып, жүрумен алмастыра отырып 100- 120 м қашықтыққа жүгіруге үйрету; 4 м арақашықтықтан қапшықты тік нысанаға иықтан асырып, оң қолмен лақтыру дағдыларын дамыту; сап түзеуден үш қатармен қайта тұру; оңға, солға бұрылу дағдыларын дамытуды жалғастыру; жұптасып тұрып шайбаны бір-біріне сырғанату іскерліктерін жетілдіру	"Қар ұлпалары" эстафета ойыны	1
53 Кедергілерді асу эстафеталары	Балаларды орындықтан еңбектеп өтуді жүрумен алмастыруға үйрету; балаларда доптан аттап бір жанымен жүру; жылдамдыққа, кегльдер арасымен жүре отырып, жүрумен алмастыра отырып 100- 120 м қашықтыққа жүгіру; сап түзеп жүргенде қолды жан-жаққа созып тік тұру іскерліктерін дамыту	"Кім тез жүгіреді?" қимылды ойыны.	1
54 Кедергі заттар арасымен допты домалату	Балаларды кедергі заттар арасымен іші толтырылған допты домалатуға үйрету; бір орыннан (қашықтығы 60 см) ұзындыққа секіруге жаттықтыру, ептілік пен шыдамдылыққа тәрбиелеу.	"Құрсауды ұста" қимылды ойыны	1
55 Кедергі заттар арасымен допты домалатуды пысықтау	Балаларды 4 м арақашықтықтан қапшықты тік нысанаға иықтан асырып, сол қолмен лақтыруға үйрету; балаларда қысқа секіртпемен қос аяқтап секіру; арқаға қапшық қойып төрт тағандап еңбектеу дағдыларын жетілдіру; аяқтың ұшымен, өкшемен, табанмен, табанның ішкі жағымен, тізені жоғары көтеріп, ұсақ және алшақ адымдап жүру; жұптасып бір қатармен жүгіру; баянат (рапорт) қабылдау дағдыларын жетілдіру.	"Арқан тарту" қимылды ойыны.	1

56 Түрлі биіктіктегі заттардан қос аяқтап секіру	Балаларды түрлі биіктік деңгейдегі заттар арқылы қос аяқтап секіруге үйрету; биіктігі 25 см таяқтың (арқанша) астынан еңбектеп өтуге жаттықтыру; ептілік пен жылдамдыққа тәрбиелеу.	"Кім епті?" қимылды ойыны	1
57 Кірпіштерден жерге қос аяқтап секіру жаттығулары	Балаларда доптан аттап бір жанымен жүру; жылдамдыққа, кегльдер арасымен жүре отырып, жүрумен алмастыра отырып 100- 120 м қашықтыққа жүгіру; орындықтан еңбектеп өтуді жүрумен алмастыру дағдыларын дамыту; ойындар мен жаттығулар арқылы дене шынықтыруға қызығушылықтарын ояту.	"Көңілді секіреміз" қимылды ойыны.	1
58 Заттар үстіне және олардан жерге секіру эстафеталары	Балаларды ұзын секіртпемен қос аяқтап секіру; допты бір қолмен еденнен ыршытып, қос қолмен қағып алуға үйрету; сап түзеуден үш қатармен қайта тұру; оңға, солға бұрылу дағдыларын дамытуды жалғастыру.	"Қолмен допты домалату" қимылды ойыны.	1
59 Гимнастикалық сатыда түрлі тәсілмен өрмелеу	Балаларды гимнастикалық сатыда түрліше тәсілмен өрмелеуге үйрету; 7 м қашықтыққа дейін алға жылжи отырып, аяқтан аяққа секіруге жаттықтыру; ерік сапалары мен жылдамдыққа тәрбиелеу	"Допты қуып жет" қимылды ойыны	1
60 Қалай өрмелей аласыңдар?	Балаларды 3-4 доғаның астынан еңбектеп өтуге үйрету; балаларда ұзын секіртпемен қос аяқтап секіру; допты бір қолмен еденнен ыршытып, қос қолмен қағып алу дағдыларын дамыту; бір орында тұрып секіру; сап түзеуден үш қатармен қайта тұру; оңға, солға бұрылу дағдыларын дамытуды жалғастыру.	"Доға астынан" қимылды ойыны.	1

ҰОҚ Тақырыбы	ҰОҚ мақсаты	Қимыл-қозғалыс ойындары	Сағат саны
61 Кедергі заттар арасымен фитбол домалату	Балаларды кедергі заттар арасымен фитбол домалатуға үйрету; сапта жүріп келе жатып, қолға арналған жаттығуларды жасауға және шашырап жүгіруге жаттықтыру; бір-бірінен 50 см қашықтықта орналасқан құрсауларға секіруге дағдыландыру; ерік және жылдамдық сапаларына тәрбиелеу.	«Киік» қимылды ойыны	1
62 Фитболмен ойнайық	Балаларды бағытсыз ирелеңдеп жүгіру; жіптің бойымен басына қапшықты қойып, бір жақ жанымен қырындап адымдап жүруге үйрету; педагогтың тапсырмаларын орындай отырып, жүру және жүгіру кезінде сапта тұрып бір қатардан үш қатар құру іскерліктерін жетілдіру.	"Жылғалардан ақты" қимылды ойыны. су	1
63 Бұлттар секілді қалықтаймыз	Балаларды кегльдер арасымен жүре отырып, 40 см қашықтықта қойылған жіптерден аттап жүруге үйрету; бағытсыз ирелеңдеп жүгіру; жіптің бойымен басына қапшықты қойып, бір жақ жанымен қырындап адымдап жүру дағдыларын дамыту; педагогтың тапсырмаларын орындай отырып, жүру және жүгіру кезінде сапта тұрып бір қатардан үш қатар құру іскерліктерін жетілдіру.	"Эстафета" ойыны.	1
64 "Шелек ұстап жүгіру	Балаларды су құйылған шелекті екі қолына ұстап жүгіруге үйрету; шеңбердегі бағытты өзгертіп, кері бағытқа қарай текшелердің арасымен шашырап жүру және жүгіру жаттығуларын орындау дағдыларын жетілдіру; кегельдердің арасымен төрт тағандап еңбектеуге жаттықтыру; ептілік пен шыдамдылыққа тәрбиелеу.	"Торғайлар мен мысық" қимылды ойыны	1
65 Кегльдер арасымен төрт тағандап еңбектеу	Балаларды бір аяқтан екінші аяққа алға айналдыра отырып және қос аяқтап ыршып секіруді алмастырып алға, артқа секіруге үйрету; балаларда кегльдер арасымен жүре отырып, 40 см қашықтықта қойылған жіптерден аттап жүру дағдыларын дамыту; кеуде тұсынан қос қолдап допты лақтыру; ойынды командамен ойнауға ынталандыру	"Қасқыр мен қояндар" қимылды ойыны.	1
66 Қамшы ұстап шоқырақтап жүру	Балаларды қамшы ұстап шоқырақтап жүруге және аттай шоқырақтап жүрген кезде ұсақ заттар (қолорамалға түйілген тиындар) алып жүруге үйрету; бір-бірінен 40 см қашықтықта орналасқан қысқа арқаншалардан жанымен секіруге жаттықтыру; ерік сапаларына тәрбиелеу	"Арқан тарту" қимылды ойыны	1
67 Затпен жаттығу жасау икемділігі	Балаларды гимнастикалық қабырғаның басына дейін сатыдан аттамай өрмелеп, басқа аралыққа ауысып төменге түсуге үйрету; балаларда бір аяқтан екінші аяққа алға айналдыра отырып және қос аяқтап ыршып секіру дағдыларын дамыту; аяқтың ұшымен, өкшемен, табанмен, табанның ішкі жағымен, тізені жоғары көтеріп, ұсақ және алшақ адымдап жүру; жұптасып бір қатармен жүгіру; баянат (рапорт) қабылдау дағдыларын жетілдіру.	"Еңбектейік қане біз" қимылды ойыны.	1

68 Жаттығуға затты таңдаймын	Балаларды бір орында және 6-8 м қашықтыққа алға қарай жылжу арқылы секіруге үйрету; гимнастикалық қабырғаның басына дейін сатыдан аттамай өрмелеп, басқа аралыққа ауысып төменге түсу дағдыларын жетілдіру; сап түзеуден үш қатармен қайта тұру; оңға, солға бұрылу дағдыларын дамытуды жалғастыру.	"Күн мен жаңбыр" қимылды ойыны.	1
69 Биікке ілінген затқа секіріп қол тигізу	Балаларды 25 см биікке ілінген затқа (таспаға) жүгіріп келіп жоғары секіріп қол тигізуге үйрету; үрілген доптардың арасымен аяқтың ұшымен жүруге жаттықтыру; ерік сапаларын қалыптастыру.	"Айгөлек" ойыны	1
70 Жүгіріп келіп жоғары секіру	Балаларды кегльдер арасымен жүре отырып, 40 см қашықтықта қойылған жіптерден оң және сол аяқты алмастыра отырып, жүруге үйрету; бір орында және 6-8 м қашықтыққа алға қарай жылжу арқылы секіру іскерліктерін дамыту; өздеріне таныс дене жаттығуларын музыка әуенімен әсем де, ырғақты етіп орындау.	"Қолмен допты домалату" қимылды ойыны.	1
71 Жіп арқылы бір-біріне допты лақтыру	Балаларды жіп арқылы бір-біріне бастан асырып доп лақтыруға үйрету; бір жағы 50 см биік еңкіс тақтайдың үстімен құм салынған қапшаны көкірегіне ұстап, жоғары- төмен жүруге жаттықтыру; заттардың арасымен жүру және жүгіру жаттығуларын орындау дағдыларын қалыптастыру.	"Ұшқыштар" қимылды ойыны	1
72 Допты бір-бірінен асырып лақтыру жаттығуын пысықтау	Балаларды гимнастикалық орындық үстімен арақашықтығы баладан екі қадам қашықтықта қойылған толтырылған доптардан аттап жүруге үйрету; воланды ракеткамен белгілі бір жаққа бағыттап отырып, қағып лақтыру; педагогпен жұптасып ойнау	"Бадминтон" ойыны.	1

ҰОҚ Тақырыбы	ҰОҚ мақсаты	Қимыл-қозғалыс ойындары	Сағат саны
73 Допты бір-бірінен асырып лақтыру жаттығуын пысықтау	Балаларды арақашықтығы 40 см құрсаудан келесі құрсауға бір аяқтап секіруге үйрету; гимнастикалық орындық үстімен арақашықтығы баладан екі қадам қашықтықта қойылған толтырылған доптардан аттап жүру іскерліктерін жетілдіру; балаларда сап түзеуден төрт қатармен қайта тұру; оңға, солға бұрылу дағдыларын дамыту.	"Заттар арасымен" қимылды ойыны.	1
74 Гимнастикалық бөрене үстінде жаттығу жасау	Балаларды гимнастикалық бөрене үстінде тепе-теңдік сақтай отырып жаттығу жасауға үйрету; қатарда бір-біріне қарама-қарсы тұрып, құрсауды домалатуға жаттықтыру; заттардың арасымен жүру және жүгіру жаттығуларын орындауға дағдыландыру.	«Аяғымызбен жер тебеміз» қимылды ойыны	1
75 Тепе-теңдікті сақтаймыз	Балаларды допты бір қолымен жоғары лақтырып, бір қолымен қағып алуға үйрету; балаларда арақашықтығы 40 см құрсаудан келесі құрсауға бір аяқтап секіру; сап түзеуден төрт қатармен қайта тұру; воланды ракеткамен белгілі бір жаққа бағыттай отырып, қағып лақтыру дағдыларын дамыту	"Әртүрлі қимыл жаса" қимылды ойыны.	1
76 "Қолды алға-артқа сермеп, құм толтырылған қапшықты лақтыру	Балаларды қолды алға-артқа сермей отырып, құм толтырылған қапшықты нысананың ортасына лақтыруға үйрету; бір орында тұрып және қозғалыс барысында сапқа тұру түрлерін, сапта түзу жүру түрлерін орындауға дағдыландыру; қолын басына қойып, гимнастикалық орындықтың үстінде аяқтың ұшымен жүруге жаттықтыру.	"Мысық пен тышқан" қимылды ойыны	1
77 Тепе-теңдікті сақтап, құм толтырылған қапшықты лақтыру	Балаларды арақашықтығы 40 см құрсаудан келесі құрсауға қос аяқтап секіру; кегльдер арасымен жүре отырып, 40 см қашықтықта қойылған жіптерден оң және сол аяқты алмастыра отырып жүруге үйрету; допты бір қолымен жоғары лақтырып, бір қолымен қағып алу іскерліктерін дамытуды жалғастыру	"Допты бер де тұр" қимылды ойыны.	1
78 Құм толтырылған қапшықты лақтыру жаттығуын пысықтау	Балаларды белгіленген жерге дейін жылдамдыққа (ұзындығы 20 м) жүгіруге үйрету; арақашықтығы 40 см құрсаудан келесі құрсауға қос аяқтап секіру; кегльдер арасымен жүре отырып, 40 см қашықтықта қойылған жіптерден оң және сол аяқты алмастыра отырып жүру дағдыларын дамыту	"Доға астынан" қимылды ойыны.	1
79 Бір аяқты серпу арқылы орындыққа қарғып шығу	Балаларды бірнеше қадам аттап барып бір аяқты серпу арқылы орындыққа қарғып шығуға үйрету; бір орында тұрып және қозғалыс барысында сапқа тұру түрлерін, сапта түзу жүру түрлерін орындауға жаттықтыру; қысқа секіртпелермен бір орында тұрып және 12 м қашықтыққа жылжи отырып, секіру жаттығуларын жасауға дағдыландыру.	"Жарыс"пысықтау ойыны	1
80 Бір аяқты серпу арқылы орындыққа қарғып шығуды пысықтау	Балаларды қырлы бөренелерден аттау арқылы орташа қарқынмен бір-бірлеп бір қатарда жүгіруге үйрету; балаларда белгіленген жерге дейін жылдамдыққа (ұзындығы 20 м) жүгіру дағдыларын қалыптастыруды жалғастыру; епті болуға тәрбиелеу	"Қап тасиық" ойыны.	1

81 Затты 5 метр қашықтықта тұрған нысанаға көздеп лақтыру	Балаларды 5 метр қашықтықтан тік нысанаға көздеп зат лақтыруға үйрету; 5 м қашықтықтағы жалаушаға екі аяғымен жылжи отырып, секіруге жаттықтыру; секірудің әртүрлі түрлерін орындауда тепе-теңдікті сақтай отырып, өзгермелі жағдайларда секіру дағдыларын қалыптастыру	"Тап та, үндеме" аз қимылды ойыны	1
82 Кім зерек?	Балаларды үш қатарға қайта сап түзеу арқылы (жолай кегльді алу); қырынан қойылған сатының тақтайшалары арасынан еңбектеп өтуге үйрету; балаларда қырлы бөренелерден аттау арқылы орташа қарқынмен бір-бірлеп бір қатарда жүгіру дағдыларын пысықтау; ойындар мен жаттығулар арқылы дене шынықтыруға қызығушылықтарын ояту	"Нысанаға дәл тигіз" қимылды ойыны.	1
83 Кім жылдам?	Балаларды екпінмен биіктікке секіру; бір-бірінің қолдарынан ұстап жұптасып айналуға үйрету; жұптасып айналған кезде тепе- теңдікті сақтауға тәрбиелеу; балаларда үш қатарға қайта сап түзеу арқылы (жолай кегльді алу); қырынан қойылған сатының тақтайшалары арасынан еңбектеп өту дағдыларын дамыту	"Кедергілерден оңай өтеміз" қимылды ойыны.	1
84 Арқаннан бір қырымен секіру	Балаларды арқан арқылы қос аяқтап жанымен секіруге үйрету; допты бір-біріне екі қолымен көкірек тұсынан лақтыруға жаттықтыру; секірудің әртүрлі түрлерін орындауда тепе-теңдікті сақтай отырып, өзгермелі жағдайларда секіру дағдыларын жетілдіру.	"Допты қуып жет" ойыны	1

ҰОҚ Тақырыбы	ҰОҚ мақсаты	Қимыл-қозғалыс ойындары	Сағат саны
85 Арқан арқылы жанымен секіруді пысықтау	Балаларды сап түзеу арқылы жылдамдыққа ирелеңдеп жүгіру; екпінмен ұзындыққа секіру; көтеріңкі заттың үстімен жүру кезінде тепе-теңдікті сақтауға үйрету; үш қатарға қайта сап түзеу арқылы (жолай кегльді алу); қырынан қойылған сатының тақтайшалары арасынан еңбектеп өту дағдыларын дамыту.	"Эстафета" қимылды ойыны.	1
86 Құрсауды тура бағытта домалату	Балаларды құрсауды тура бағытта домалатуға үйрету; гимнастикалық орындықтың үстімен бүйірлік адыммен жүру, ортасына келгенде отыру және тұрып, қайта жүруге жаттықтыру; сапқа өз еріктерімен тұру қабілетін және баянат (рапорт) қабылдау дағдыларын әрі қарай жетілдіру	"Құрсауды ұста" пысықтау ойыны	1
87 Құрсаумен жаттығулар	Балаларды бір орыннан ұзындыққа секіру; түзу бағытта шоқырақтап жүруге үйрету; балаларда көтеріңкі заттың үстімен жүру; сап түзеу арқылы жылдамдыққа ирелеңдеп жүгіру дағдыларын дамыту; бұрын үйретілген жаттығуларды қайталау, қимыл біліктері мен дағдыларын жетілдіру	"Жарысайық" қимылды ойыны.	1
88 Құрсаумен эстафеталар	Балаларды көлденең бөрене бойымен жүру және жүгіруге үйрету; "Қарлығаш" жаттығуын орындау; балаларда қос аяқтап секіру дағдыларын дамыту; сап түзеу және сапқа қайта тұрудың бұрын игерілген әдістерін қайталау және жетілдіру.	"Жылғалардан су ақты" қимылды ойыны.	1
89 Доға астынан өту кезінде топтасу	Балаларды доға астынан өту кезінде топтасуға үйрету; қолын беліне қойып, үрілген доптардан аттап жүруге жаттықтыру; сапқа өз еріктерімен тұру қабілетін және баянат (рапорт) қабылдау дағдыларын қалыптастыру; ептілік пен жылдамдықтарын арттыру.	"Жұлдызқұрт" пысықтау ойыны	1
90 Доға астынан өту кезінде топтасуды пысықтау	Балаларды аяқтың оң бүйірімен (3 рет), одан соң 180 градусқа бұрылып, сол бүйірімен секіру; көлбеу бөрене бойымен жүру және жүгіруге үйрету; "Қарлығаш" жаттығуын орындау.	"Жарысайық" қимылды ойыны.	1
91 Еңбектеу жаттығулары	Балаларды 2 мин. дейін заттардың арасымен үздіксіз жүгіру; қысқа секіртпемен қос аяқтап секіру; арқаға қапшық қойып төрт тағандап еңбектеуге үйрету; музыка ырғағына сәйкес түрлі қарқында қимылдар жасауға ынталандыру; балаларда сап түзеуден үш қатармен қайта тұру; оңға, солға бұрылу дағдыларын дамытуды жалғастыру	"Межелі орын" қимылды ойыны.	1

92 Кедергі заттар арасымен хоп-фитболмен жүгіру	Балаларды кедергі заттар арасымен хоп-фитболмен жүгіруге үйрету; 3 м қашықтықтан допты екі қолымен басынан асыра себетке лақтыруға дағдыландыру; төзімділік пен ерік сапаларына тәрбиелеу	"Торғайлар мен мысық" қимылды ойыны	1
93 Кедергілерді асу жаттығулары	Балаларды доптан аттап бір жанымен жүру; жылдамдыққа, кегльдер арасымен жүре отырып, жүрумен алмастыра отырып 100- 120 м қашықтыққа жүгіруге үйрету; 4 м арақашықтықтан қапшықты тік нысанаға иықтан асырып, оң қолмен лақтыру дағдыларын дамыту; сап түзеуден үш қатармен қайта тұру; оңға, солға бұрылу дағдыларын дамытуды жалғастыру; жұптасып тұрып шайбаны бір-біріне сырғанату іскерліктерін жетілдіру	"Қар ұлпалары" эстафета ойыны	
94 Қатар орналасқан таяқтардан екі аяқпен аттап секіру	Балаларды қос аяқтап бар пәрменмен секіруге, аяқтың ұшымен түсуге, қол мен аяқ қозғалысының үйлесімділігін сақтауға үйрету; губка төсеніштің үстінде аунап, домалау дағдысын жетілдіру; саптан қатарға, қатардан сапқа ауысу дағдыларын әрі қарай жетілдіру.	«Аяғымызбен жер тебеміз» қимылды ойыны	1
95 Пәрменмен секірейік	Балаларды түрлі қарқында жүру; педагогтің белгісімен тоқтау, қозғалыс бағытын өзгертіп жүру; допты қабырғаға ұрып және қос қолмен қағып алуға үйрету; заттарды аттап жүгіру дағдыларын дамыту.	"Еңбектейік қане біз" қимылды ойыны.	1
96 Үйлесімділікті сақтаймыз	Балаларды гимнастикалық орындық астынан еңбектеу; воланды ракеткамен белгілі бір жаққа бағыттап отырып қағып лақтыруға үйрету; педагогтің белгісімен тоқтау, қозғалыс бағытын өзгертіп жүру; бір сызыққа қойылған заттар арасымен "жыланша" ирелеңдеп жүгіру іскерліктерін дамыту.	"Көңілді секіреміз" қимылды ойыны.	1

ҰОҚ Тақырыбы	ҰОҚ мақсаты	Қимыл-қозғалыс ойындары	Сағат саны
97 Жүгіріп келіп жоғары секіру	Балаларды кегльдер арасымен жүре отырып, 40 см қашықтықта қойылған жіптерден оң және сол аяқты алмастыра отырып, жүруге үйрету; бір орында және 6-8 м қашықтыққа алға қарай жылжу арқылы секіру іскерліктерін дамыту; өздеріне таныс дене жаттығуларын музыка әуенімен әсем де, ырғақты етіп орындау.	"Қолмен допты домалату" қимылды ойыны.	1
98 Жіп арқылы бір-біріне допты лақтыру	Балаларды жіп арқылы бір-біріне бастан асырып доп лақтыруға үйрету; бір жағы 50 см биік еңкіс тақтайдың үстімен құм салынған қапшаны көкірегіне ұстап, жоғары- төмен жүруге жаттықтыру; заттардың арасымен жүру және жүгіру жаттығуларын орындау дағдыларын қалыптастыру.	"Ұшқыштар" қимылды ойыны	1
99 Допты бір-бірінен асырып лақтыру жаттығуын пысықтау	Балаларды гимнастикалық орындық үстімен арақашықтығы баладан екі қадам қашықтықта қойылған толтырылған доптардан аттап жүруге үйрету; воланды ракеткамен белгілі бір жаққа бағыттай отырып, қағып лақтыру; педагогпен жұптасып ойнау	"Бадминтон" ойыны.	1
100 Бағытты өзгертіп жүру	Балаларды қолды еденге, құрсаудың шетіне тигізбей оң және сол жақ бүйірімен топталып құрсаудың ішінен өту; допты екі қолымен заттар арасымен жүргізуге (арақашықтығы 4 м) үйрету; балаларда бір орында тұрып секіру; сап түзеуден үш қатармен қайта тұру; оңға, солға бұрылу дағдыларын дамытуды жалғастыру	"Футбол" қимылды ойыны.	1
101 Орнынан қос аяқтап қарғып, секіру	Балаларды орнынан қос аяқтап қарғып, 30 см биікке секіріп шығуға үйрету; қатарынан тізіліп сапқа тұрып бірінші-екінші болып санау жүргізу және нөмірлер бойынша топқа бірігу дағдыларын жетілдіру; гимнастикалық қабырғаның тақтайшаларынан ұстап, ажырамай, өрмелеуге жаттықтыру	«Төбеде доп қуу» қимылды ойыны	1
102 Биікке секіріп шығу	Балаларды алға қарай жылжып, қос қолмен допты лақтырып, қайта қағып алу (арақашықтығы 4–5 м); 20 см дейінгі биіктіктікке секіру; сап түзеуден үш қатармен қайта тұру; оңға, солға бұрылу дағдыларын дамытуды жалғастыру.	"Торғай мен мысық" қимылды ойыны.	1
103 Кегльдер арасымен төрт тағандап еңбектеу	Балаларды бір аяқтан екінші аяққа алға айналдыра отырып және қос аяқтап ыршып секіруді алмастырып алға, артқа секіруге үйрету; балаларда кегльдер арасымен жүре отырып, 40 см қашықтықта қойылған жіптерден аттап жүру дағдыларын дамыту; кеуде тұсынан қос қолдап допты лақтыру; ойынды командамен ойнауға ынталандыру	"Қасқыр мен қояндар" қимылды ойыны.	1
104 Қамшы ұстап шоқырақтап жүру	Балаларды қамшы ұстап шоқырақтап жүруге және аттай шоқырақтап жүрген кезде ұсақ заттар (қолорамалға түйілген тиындар) алып жүруге үйрету; бір-бірінен 40 см қашықтықта орналасқан қысқа арқаншалардан жанымен секіруге жаттықтыру; ерік сапаларына тәрбиелеу	"Арқан тарту" қимылды ойыны	1

105 Затпен жаттығу жасау икемділігі	Балаларды гимнастикалық қабырғаның басына дейін сатыдан аттамай өрмелеп, басқа аралыққа ауысып төменге түсуге үйрету; балаларда бір аяқтан екінші аяққа алға айналдыра отырып және қос аяқтап ыршып секіру дағдыларын дамыту; аяқтың ұшымен, өкшемен, табанмен, табанның ішкі жағымен, тізені жоғары көтеріп, ұсақ және алшақ адымдап жүру; жұптасып бір қатармен жүгіру; баянат (рапорт) қабылдау дағдыларын жетілдіру.	"Еңбектейік қане біз" қимылды ойыны.	1
106 5Спорт-көркі өмірдің	Балаларда қос қолмен допты жоғары, жіптің үстінен лақтыру; биіктігі 40 см жіптің астынан қолды еденге тигізбей еңбектеу дағдыларын дамыту; сапта бір қатармен тұру, бір қатармен жүгіру, жәй қалыпқа түсіп шашырап жүгіру; алға қарай 3-4 м қашықтыққа жылжу арқылы секіру іскерліктерін жетілдіру.	"Бос орын" қимылды ойыны.	1
107Қанат үстімен ауыспалы қадам жасап жүру	Балаларды қанат үстімен ауыспалы қадам жасап жүруге үйрету; баянат (рапорт) қабылдау ережесіне дағдыландыру; сапқа өз еріктерімен тұру қабілетін қалыптастыру; доғадан еңкейіп өту дағдысына жаттықтыру; саптан қатарға, қатардан сапқа ауысу дағдыларын жетілдіру.	«Ақ қоян» қимылды ойыны	1
108Допты еденнен ыршытып жоғары лақтыру	Балаларды тізеден бүгілген аяқты жоғары көтеріп жүруге; жұптасып бір қатармен жүгіруге; қос қолмен қағып алуға (4-5 рет) үйрету; баянат (рапорт) қабылдау ережесіне дағдыландыру; екі қатармен тұру іскерліктерін жетілдіру.	"Допты бер де тұр" қимылды ойыны.	1