«ЫРҒЫЗ АУДАНДЫҚ БІЛІМ БӨЛІМІ»

Педагогикалық кенес отырысында хаттама №1

«31» 08 2020 ж

Келісемін:
Ырғыз аудандық білім бөлімінің басшысы К.Б.Аманжол

«31» 08 2020 ж

Бекітемін:
«Алақай» бөбекжай-бақшасының меңгерушісі : Р.Арықбаева

«28» 08 2020 ж

2020-2021 ОҚУ ЖЫЛЫНА АРНАЛҒАН
«ОЙЛАН, ШАТТАН, БАЛАҚАЙ» ЖӘНЕ «ТАЗА АУАДАҒЫ ШЫНЫҚТЫРУ»
(вариативтік компанент)

«Алақай» бөбекжай-бақшасының
«Жұлдыз» ересек тобының
тәрбиешісі: Омарова М.С
Тексерілді:
«Алақай» бөбекжай-бақшасының
меңгерушісі: Р.Арықбаева

2020-2021 ОҚУ ЖЫЛЫ

Ұйымдастырылған оқу іс- әрекетінің технологиялық картасы.
Білім беру саласы: «Денсаулық»
Бөлімі: Дене шынықтыру
Тақырыбы: Саппен жүру, жүгіру. Аяқты бір-біріне қатарластыра қойып жүру. Шашырай жүру, жүгіру белгі бойынша тоқтау. Қолмен әртүрлі қимыл жасай жүру.
Мақсаты: Балаларды жүру, жүгіру, секіруді бекіту. Жаттығуларды дұрыс орындай білуге бекіту. Қимыл – қозғалыстарын арттыру, денсаулықтарын нығайту. Қимыл – қозғалысты ойындардың аттарын біліп, ойын ережесін бұзбай ойнауға үйрету.
Қолданылатын көрнекілік: Жаттығуға арналған атрибуттар.
Әдіс – тәсілдері: Көрсету, түсіндіру, үйрету, қайталату, жасату,бекіту.
Жаңа сөздер: «жүру», «жүгіру», «секіру», «жаттығу».

Әркеттің кезеңдері	Тәрбиешінің әрекеті	Балалардың әрекеті
Мотивациялы – ынталандыру кезең.	**I. Кірісне бөлім.** **1.Ұйымдастыру кезеңі:** Балаларды сапқа тұрғызып, спорттық сәлемдесу. Жалқаулықты тастаймыз, Шынығамыз жастай біз. Ырғағымен әуеннің , Жаттығуды бастаймыз. Саппен жүру, жүгіру.	Шаттық шеңбер: Балалар шеңберге тұрып бір – бірлеріне жылы лебіздерін білдіріп,құшақтасып, амандасады. Сапқа тұрып, оқу іс – әрекетке бейімделеді.
Ұйымдастыру ізденгіш кезең.	**II.Негізгі бөлім.** 1.Жалпы дамыту. Жаттығуларын жасатқызу. 2. Саппен жүру жаттығуларын жасату.Қимыл – қозғалысты ойындары ойнату, «тақия тас тамақ», «аққу қаздар». 3. Тыныс алу жаттығулары. 4. Еркін ойындарды ойнатқызу.	Саппен жүреді, шеңбер бойымен жүгіреді, екі колоннаға бөлініп, дамыту жаттығуларды орындайды. Саппен жүру жаттығуларын жасату. Қимыл – қозғалысты ойындарды ойнайды. Тыныс алу жаттығуларын орындайды. Балалар өз қалаулары бойынша ойындар ұйымдастырады.
Рефлексиялық түзету кезең.	**III.Қортынды бөлім.** Балалалрға жаңа тақырып бойынша жаттығуларды қайталау. Белседі қатысқан балаларды мақтау, қате жаттығуларын түзей отырып түсіндіру. Оқу іс – әрекетін қортындылау.	Ойынға белсенді қатысып, ойынның ережелерін бұзбай ойнайды.

Күтілетін нәтиже:
Білу керек: Саппен жүру, жүгіру, секіру жаттығуларын білу керек.
Болу керек: Жүру, жүгіру, секіру жаттығулары туралы ұғымдары болу керек.
Істей білу керек: Жалпы дамыту жаттығуларды дұрыс істей білу керек. Ойындардың ережелерін бұзбай ойнай білу керек.

Ұйымдастырылған оқу іс-әрекетінің технологиялық картасы

Ересек топ

Білім беру саласы: «Денсаулық»
Бөлімі : Дене шынықтыру
Тақырыбы: Тенис добын межеге дәлдеп лақтыру. 2. Үлкен допты қабырғаға лақтырып қағып алу.
Негізгі жаттығулар:
Гимнастикалық орындық үстімен баланың екі адымы ара қашықтығында орналасқан текшелерді аттап жүру.
Гимнастикалық орындық үстімен жүруде тепе-теңдік сақтау, дұрыс дене бітімін қалыптастыру.
Мақсаты: балалардың тепе-теңдікті сақтап жүру қимылын қалыптастыру.Гимнастикалық орындық үстімен жүріп келе жатып кедергілерді атап өтуге үйрету. Гимнастикалық орындық үстімен жүруде тепе-теңдік сақтау, дұрыс дене бітімін қалыптастыру Тепе-тендік сақтауды үйрету
Қ ұралдары: гимнастикалық орындықтар, фишкалар,арқан,ағаш аттар
Билингвалды компонент: тепе-теңдік – равновесие, орындық-стул;

Іс-әрекет кезеңдері	Нұсқаушының іс-әрекеті	Балалардың іс-әрекеті	
Мотивациялық-қозғаушы	**Кіріспе бөлім:** Дене шынықтыру бөлмесіне келген балаларды жақсы көңіл күймен қарсы алу. -Балалармен амандасу. -Сәлеметсіңдерме балалар! -Бүгінігі көңіл күйлерің қалай?	Ұсынылған жағдаятқа қатынасын көрсету -Балалар белгі бойынша сап тізбекке тұрады. -Сәлеметсізбе! -Көңіл күйіміз жақсы.	
Ұйымдастыру іздестіру	Саптізбекте бағытты қалай сақтауды, саптізбектен шығып кетпеуді, өзінің орнын таба білуді көрсетеді. Жалпы дамытушылық жаттығу- ларды орындау үшін үш	Саптізбекке бір-бірден, сапқа тұру, қатардан өзінің орнын табады. Саптізбекте бір-бірден жүру (бірінен кейін бірі жүреді, бағытты сақтайды, саптізбектен шығып кетпеуге тырысады, «шашырап» жүреді және белгі бойынша саптізбекте өзінің орнын	

	қатарға бөлінуге нұсқау береді - Таныс жаттығуларды атайды. Жаттығуларды орындау тәсілдерін көрсетеді, көрнекті үлгісін береді. - дұрыс жасауларын қадағалау. - Жаттығуларды жалаушалармен жасау Жаттығуларды орындау тәсілдерін көрсетеді.	табады). Жүруідің әртүрлі қимылдарын жасап жүреді.Маршпен,аяқ ұшымен,өкшемен, секіріп. - Сапта жүріп келе жатып жалаушаларды алып үш қатарға бөлініп тұрады. Теңеседі - -Балалар қолдарын тура бағытта алдыға қарай созады. - Қолдарын жандарына созады - Жаттығуларды жасайды - Балалар нұсқаушының түсіндіріп көрсетуі бойынша негізгі жаттығу түрлерін жасайды. -Балалар гимнастикалық орындық үстімен жүріп келе жатып кедергілерден аттап жүру жаттығуларын жасайды. Қолдарын созып гимн.орындық үстімен жүреді. Балалар арасынан бір ер бала,бір қызды(ағаш атпен)қуады.Бала қызға жетіп қолынан ұстаса ол жеңіске жеткені.Кейде қызды 2 бала да қуады қай бала бұрын жетіп қыз қолын ұстаса сол бала жеңіске жетеді. Балалар белгіні естіп бір қатарға түзеледі.	
	Негізгі қимыл түрлерін орындауды ұсынады: **1. Гимнастикалық орындық үстімен баланың екі адымы ара қашықтығында орналасқан текшелерді аттап жүру.** 2. Гимнастикалық орындық үстімен жүруде тепе-теңдік сақтау, дұрыс дене бітімін қалыптастыру. **Қозғалмалы ойын** **Ұлттық ойындар ойнау** **«Қыз –қуу»** Шартын түсіндіру **«Арқан тарту»** Бұл екі топқа бөлінген балалармен немесе екі баламен ойналады.Арқанның екі жағынан екі бала немесе екі топқа бөлінген балалар		

	тартысады Қай топ арқанды өз жағына тартып,алып, кесе сол топ жеңіске жетеді. Екі бала тартысқанда қай бала өзіне қарай арқанды тартып екінші баланы құлатса ,құламаған бала жеңіске жетеді. **Ойынды аяқтау.** **Балаларға бір қатарға тұруға нұсқау беру.**		
Рефлексивті-түзетушілік	Іс – әрекетті қорытындылау -Ұйымдастырылған оқу іс-әрекетінің нәтижесін талдайды: -Қандай жаттығулар жасадық? -Балалармен бірге ойнаған және жаттыққан қимыл қозғалыстарын еске түсіру. Балаларды мадақтау. - Спорттық құрал-жабдықтарды жинауды ұсынады. -Балаларға бір қатарға түзелуге белгі беріп рахмет айтып қоштасу.	Ұйымдастырылған оқу іс-әрекетінің нәтижесі бойынша сұрақтарға жауап береді: -Өздеріне ұнаған жаттығуларын айтады Нұсқаушыға көмек көрсету ниетін таныту -(Нұсқаушымен бірге спорттық құрал-жабдықтарды жинайды) - Қоштасу	

Нені білу керек: Тепе-теңдікті сақтап жүруді біледі
Нені игеру керек: Гимнастикалық орындық үстінен кедергілерден аттап жүруді игереді
Нені біледі: Ұлттық ойындарды біледі

Ұйымдастырылған оқу іс-әрекетінің технологиялық картасы

Ересек топ

Білім беру саласы: Денсаулық
Бөлімі: Дене шынықтыру
Тақырыбы: Бір орнынан ұзықтыққа секіру. 2. Волейбол сеткасынан бір-біріне доп лақтыру, қағып алу.
Мақсаты: Сапқа бір-бірден, шеңберге шағын топпен қайта тұру. Тұрған орнынан ұзындыққа секіру. Допты жоғарыға лақтыру. К.О.«Ұшты-ұшты»
Окыту: Орнынан ұзындыққа секіртіп техникасын үйрету.
Тәрбиелік: Оқушыларды ұйымшылдыққа, жауапкершілікке, салауатты өмірге тәрбиелеу.
Сөздік жұмыс: Ұзындыққа секіру.
Билингвалдық компонент: Ұзындық-в длину, секіру-прыгать.
Ресурстармен камтамасыз: Ысқрық, секундомер,метірлік, доп.
1.Мотивациялық кезеңі.
Дайындық бөлімі:
Оқушыларды сапқа тұрғызу
Кезекшілік баяндамасы. Сәлемдесу, түгелдеу.
Сабақтың мақсатын түсіндіру Сабақтың барысында қауіпсіздік ережелерін қатаң сақтауды ескерту.
2.Негізі бөлімі/основная
Саптағы жаттығулар: оңға! Солға! Айнал! Жүру! Жүгіру:- екі қол жоғары аяқтың ұшымен,
- Өкшемен, сыртымен, ішімен
- Оң, сол жағымен жүгіру.
- Арқамен алға қарай жүгіру.
Төрт қатардан тұрып жалпы дамыту жаттығуларын жасау.
- Жаттығулары.
Жаттығулардың дұрыс орындалуын қадағалау.
3. Оң қол жоғары 1 - 2 артқа серпу, 3 - 4 екі қолды ауыстыру
4. Қолды алдға созып
Қайталау
5. Оң қол жоғары сол қол бүйірде 1 - 2 сол жаққа қисаю.
Сол қол жоғары оң қол бүйірде 3 - 4 оңға қисаю.
Қолды алға созып тізені тигізіп, секіру
Қолды артқа қойып, өкшені тигізіп секіру.
8. Оң аяқпен секіру
Сол аяқпен секіру
Қолды белге қойып, қос аяқпен секіру.
9. Қолды алға созып отырып, тұру. 6 - 8 рет.
Заттардың ара-арасымен оларға тиіп кетпей жүру және жүгіру, қатар бойынша сапқа тұру, кішкене қапшықты төбесіне қойып, ұзын тақтаймен жүру.Заттың үстінен, астынан әрлі-берлі аттай отырып, гимнастикалық скамейканың астынан аюша еңбектеп жүру.
Ұзындыққа секіру техникасы.
Гимнастикалық қабырғадан өрмелеу, бір орнынан ұзындыққа секіру, допты тура қойылған заттардың арасымен домалату.Доп құсап бір орында секіру, допты бір-біріне лақтыру және қағып алу.
Жануарлардың қимылдарын салу.
Ойын - К.О «Ұшты-ұшты», «Кім алысқа секіреді?»

3.Қорытынды: Бір қатарға тұрғызады. Дем алатын жаттығуды жасатады. Жарайсындар бүгінгі сабақ тұрған орнынан ұзындыққа секіру үйрендік, солай ма? Жарайсындар, барлық жатығуларды дурыс жасадыңдар. Балалар бәріміз тату болайық, қол ұстасып жүрейік.

Ересек тобының ұйымдастырылған оқу іс-әрекетінің технологиялық картасы

Білім беру саласы: «Денсаулық»
Бөлімі: «Дене шынықтыру»
Тақырыбы: «Қапшықты ұзаққа лақтыру. Үлкен допт қабырғаға ұрып, жерге тигізіп қағып алу»
Мақсаты:Қапшықты нысанаға дәлдеп лақтыруға үйрету және көзбен мөлшерлей білу дағдыларын жаттықтыру.Ұжым болып ойнауға тәрбиелеу.Гимнастикалық қабырға арқылы өрмелеуге жаттықтыру.
Әдіс-тәсілдер:Сұрақ жауап түсіндіру.
Қажетті көрнекті құралдар:Әрбір балаға гимнастикалық таяқшалар,лақтыруға арналған қапшықтар,гимнастикалық баспалдақ.

Әрекет кезеңдері	**Педагогтің іс-әрекеті**	**Балалардың іс-әрекеті**
Мотивациялық қозғаушы	Балаларды бой бойымен сапқа тұрғыздым.Сәлемдестім.Саптық жаттығуларды жасаттым. Балаларды бір қатар тізбекпен бір-бірден сол иығына таяқшаны қойып жүргіздім.Бір белгісіне қарай жұптасып тұра қалу және жүру,екі белгісіне қарай бір қатар сапқа тұрғыздым.	Дабыл жай соғылған кезде аяқтың ұшымен таяқшаны жоғары көтеріп жүру.
Ұйымдастырушылық ізденс кезеңі	**Таяқшамен орындалатын жалпы дамыту жаттығулары;** **«**Штангистер**»** жаттығуы:аяқтарын сәл ашып тұрады,қолдарын төмен түсіреді,таяқшаны көлденең екі шетінен ұстау.Таяқшаны кеуде тұсына көтеру,бастапқы қалыпқа оралу. «Отыру» жаттығуы:аяқтың бастарын сәл ашып,өкшелерін қосып тұру,таяқша жауырын үстінде.Ақырын отыру,тізелерін екі жаққа қаратып,денесін тік ұстап,бастапқы қалыпқа оралу. «Байдаркада» жаттығуы:аяқтарын сәл ашып отыру,таяқшаны көлденең екі қолмен орта тұсқа келтіріп ұстау. «Суда қалқып жүзу» жаттығуы:шалқадан жатып,қолдарын бастарына қояды,акырын шайқалады. Гимнастикалық қабырғада өрмелеу.Балаларды 2-3 топқа	Балалар жаттығуды педагогтің көрсетуі бойынша орындады. Жаттығуды 6-8 рет қайталайды. Жаттығуды 6-8 рет қайталайды. Әр топ балалары

	бөлдім.Гимнастикалық қабырғада қалай өрмелеу керектігін түсіндірдім,іс жүзінде көрсеттім. «Мен спортсменмін!» қимыл-қозғалыс ойыны.Шарты:ойын барысында бір бала штангистің тұрысын,бір бала палуанның тұрысын көрсеткіздім.	гимнастикалық қабырғаға өрмелеп шығып,қайтадан түседі «Стадионға қарай жүгіріңдер!»белгісіне қарай балалар бөлме ішінде еркін жүгірді. «Тоқта!» белгісі бойынша тоқтайды.
Рефлексивті коррекциялау	Балаларды бір қатар тізбекпен жүргіздім,тыныс алу жаттығуларын жасаттым. Балаларды сапқа тұрғыздым оқу іс-әрекетіне жақсы қатысқан балаларды мадақтадым.	Қолдарын жоғары,екі жаққа созып,терең дем алып,деп шығару.

Күтілетін нәтиже

Орындайды:Қапшықты нысанаға дәлдеп лақтыруды және көзбен мөлшерлеуді;

Түсінеді:ойын шарттарын;

Қолданады:Гимнастикалық қабырға арқылы өрмелеуді.

Білім беру саласы:Денсаулық
Білім беру бөлімі: Дене шынықтыру
Тақырыбы: Саппен аланның шеттерімен жүру. Екі қатармен жылдамдықты қоса жүру. Шеңберге тұру.
Мақсаты:1.Балаларды шеңбер бойымен айнала жүгіруге және жаттығу кезінде арақашықты сақтай білуге үйрету. Бір-біріне кедергі жасамауларын қадағалау.2.Жаттығулардың ережесін дұрыс орындауға дағдыландыру. Ойынға деген қызығушылықтарын арттыру.Есте сақтау, ойлау қабілеттерін дамыту.3. Денсаулығы шымыр азамат етіп тәрбиелеу.
Әдіс-тәсілдері: көрсету, түсіндіру, сұрақ-жауап, әнгімелесу.
Көрнекіліктер:қапшықтар, тақтай, арқан, шығыршықтар және ойынға қажетті заттар.

Оқу іс-әрекетінің кезеңдері	**Тәрбиешінің іс-әрекеті**	**Балалардың іс-әрекеті**
Мотивациялық-қозғаушылық	Бір қатар сапқа тұру. Сәлемдесу. Бір тізбекпен жүру. Ормандағы аюдың, Бүлдіргені көп екен. Теріп-теріп алайық, Қалтамызға салайық. Тік ұста бойыңды, Жоғары соз қолыңды. Соз қолыңды тағы да, Жеткіз керік бойына. Балаларға бір-бір шығыршықтан беріп, иықтарына іліп, бірінің соңынан бірін жүргізіп, шеңберге тұрғыздым.	Бір тізбекпен кіріп, бір қатарға тұрады. Сәлемдеседі. Өлең мазмұнына сәйкес қимылдарды орындайды. Шығыршықты иықтарына іліп ұстайды.

Ұйымдастырушылық-ізденістік	Жалпы дамыту жаттығулары: Екі қолды алға созу Аяқты қозғалтпаған күйде шығыршықты оңға, солға бұру. Қос қолдағы шығыршықты оң жақта оң қолмен ұстап жүру. Келесі қолға ауыстыру. Шығыршықты сол жақта сол қолмен ұстап жүру. Б.қ келу. Шығыршықты кеуде тұсында ұстау. Шығыршықты жоғары көтеру. Алға иілу. Б.қ келу Шығыршықты алға созып, руль сияқты ұстау. Көлік айдап отырғандай шығыршықты екі жаққа бұру. Б.қ келу. Тыныс алу: Аяқ арасы алшақ, шығыршықты қос қолмен екі шетінен жоғары көтеру. Ауа жұту. Шығыршықты кеуде тұсына әкеліп, мұрынмен дем шы,ару. Негізгі қимыл жаттығулары: Арқанның атынан еңбектеп өту. Шеңбер бойымен айнала жүіру. «Асық жинау» ойыны. Ойын шартын түсіндіріп, балалармен бірге ойнау.	Шығыршықты алға созып, оға, солға бұрылады. Қос қолдағы шығыршықты оі және сол қолдарға ауыстырып ұстайды. Шығыршықты жоғары көтеріп иіледі, жоғары көтереді. Көліктің рулі сияқты екі жаққа бұрады. Шығыршықты орындарына жинастырады. Қауіпсіздік ережелерін сақтайды. Тартылған арқанның астынан еңбектеп өтеді. Ойнайды.
Рефлексиялық-түзетушілік	Негізгі қимыл жаттығуларының орындалу тәртібімен таныстыру. Қауіпсіздік ережесін саөтау. Қолданыдған заттарды жинасуға ұсыныс жасау.	Заттарды жылдам жинауға дағдыланады.

Күтілетін нәтиже:
Орындайды: арқанның астынан еңбектеп өтуді
Түсінеді: шеңбер бойымен айнала қалай жүіру керектігін түсіндіру.
Қолданады: шығыршық, арқан және ойынға қажетті заттармен орындалатын жаттығуларды орындай білу іскерліктерін дамыту.

Білім беру салалары: «Денсаулық»
Бөлімдері: Дене тәрбиесі
Тақырыбы: Қапшықты оң қолымен ұзақтыққа лақтыру. 2. Допты екі қолымен басынан асыра лақтырып қағып алу.
Мақсаты: Кедергілердің арасымен тәрбиешінің белгісі бойынша шашырап жүру және жүгіру қимылдарына жаттықтыру. Бір қолмен иықтан асыра лақтыруды үйрету.
Құралдар: екі гимнастикалық орындықтар бала санына қарай, құм салған қапшықтар (200 г).

Әрекет кезеңдері	**Тәрбиешінің іс- әрекеті**	**Балалардың іс-әрекеті**	
Мотиватциялық-қозғаушылық	Балалар бір қатармен жүріп келе жатып бастауыштың бастауымен шеңбер құрады. Тәрбиешінің «бұрыл» деген белгісімен бағытты өзгертіп кері жүреді. Жүгіру. «бақалар» дегенде отырады, «қояндар» дегенде секіреді.	Кіріспе жаттығуларын орындайды.	
Іздену - ұйымдастырушы	1. Б.қ. аяқ алшақ, доп қолда. Допты бастан жоғары көтеріп, оңға иіледі. Сол жаққа қайталайды. б.қ. оралу (5-6 рет). 2. Б.қ. аяқ алшақ, доп қолда төменде. Отыру допты қолдан түсіріп, қайта қағып алу. б.қ. оралу (5-6 рет). 3. Б.қ. отыру, аяқты созу, доп табан үстінде, қол артта еденде. Аяқты көтеріп допты жоғарыдан төменге домалату. (5-6 рет). 4. Б.қ. арқаға жату, аяқ түзу, тіке, доп бастан жоғарыда, Оң, сол аяқты көтеру, допты аяқтың ұшына тигізу,	Жалпы дамыту жаттығуларын орындайды.	

	аяқты төменге түсіріп б.қ. оралу (5-6 рет). 5. Б.қ. арқаға жату, доп қолда, бастан жоғары. Ішке қарай аунау, б.қ. оралу (5-6 рет). 6. Б.қ. аяқ алшақ, доп қолда. Өзін өзі айналып секіру (20 рет). 2. Негізгі қимылдар: Құм салған қапшықты алысқа лақтыру (6-8 рет) балалар бір сызықтың бойына үш қапшықтан алып тұрады. Тәрбиеші: «қапшықты оң қолдарыға алып, оң аяқтарыңды артқа қойыңдар. Қолды барынша сермеп, допты алысқа лақтырыңдар» деп көрсетеді және орындауларын қадағалайды. 3 м қашықтыққа екі аяқпен секіру тәрбиеші балаларды екі қатарға тұрғызып қарама қарсы жерге 3 метр қашықтыққа текше қояды да, бір бірлеп текшеге дейін екі аяқпен қолды бос ұстап секіріп баруын тапсырады Ойын:«Көліктер» Қатысушылардың қолдарында әр түрлі түсті рульдер бар. Тәрбиешінің берілген белгісі бойынша рульдерді ұстап (кіші құрсаулар), балалар өзін жүргізуші ретінде санап, белгі бойынша алға жылжи қимылдайды. Бір-біріне соқтығыспай залдың ішінде алға, артқа қапталға жүреді. Ойын бірнеше рет жалғасады.(3-4 рет).	Негізгі қимылдарды орындайды Ойынды ойнайды.	
Рефлексті - Коррекцялаушы	Бір қатармен жүру.	Қорытынды жаттығуларын орындайды.	

Күтілетін нәтиже:
Нені білуі керек?: Бір колмен иықтан асыра лақтыруды білуі керек.
Нені игереді?:3 м қашықтыққа екі аяқпен секіруді игерді.
Нені білді?:Жаттығуды орындай білді.

Білім беру саласы: «Денсаулық»
Оқу іс-әрекеті: Дене шынықтыру
Тақырыбы: Бір орында тұрып екі аяқпен алма кезек секіру. 2. Кішкентай допты межеге лақтыру..қос аяқпен секіру.
Мақсаты: Бір орында қос аяқпен алма кезек секіру. қос аяқпен секіру.
2. Кішкентай допты межеге лақтыру.
Көрнекіліктер: Жалауша
Әдіс-тәсілі: Түсіндіру,көрсету,орындау.

Мотивациялық іс-әрекет	Тәрбиешінің іс-әрекеті	Баланың іс-әрекеті
Ұйымдастыру кезені	Бір,екі, үш Бойға жинап күш. Шынығамыз біз бүгін.	Балалар қимыл қозғалыс жасау арқылы айты.
1.Арнаулы жаттығулар:	-Аяқты көтеріп жүру - Аяқтын сыртқы, ішкі жағымен жүру. -Қоян ұқсап секіру. -Аю ұқсап жүру.	-Балалар жаттығуды шенбер арқылы жүріп қайталады. -Балалар тәрбиешінің сонынаң қайталап жаттығу жасады.
2Жалпы арнаулы жаттығулар:	-Қол белде басты оңға,солға ию. -Қол иықта,иығымызды алға,артқа айналдыру. -Қолды алға қойып, қайшы жасау. -Қол белде,белімізді оңға,солға айналдырамыз. -Отырып тұру жаттығуын жасау. -Қолды белге қойып жалаушаға дейін екі аяқпен секіру. -Жылан жолын жасау арқылы екі аяқпен жалаушаға дейін секіру.	-Балалар қызыға ойнап, достық женді.
Екі топқа бөліп «Кім жылдам» ойыны.	-Балалар біз бүгін не істедік? -Жарыста кім женді? -Сабақ сендерге ұнадыма?	-Жаттығу жасадық, жарысып ойнадық. -Достық -Йа, ұнады.
Қорытынды:		

Бі «

Білім беру саласы:Денсаулық.
Ұйымдастырылған оқу іс- әрекеті: Ден шынықтыру
Тақырыбы: 1.Кедергілер 20м жүгіру; доға астынан өту. Тепе-теңдікті сақтай отырып, жыланша ирендеп жүру.
Мақсаты: а) Балаларға доптарды себетке лақтыруды үйрету. Жаттығу ережелерін және жаттығуларды толық орындауға дағдыландыру. ә) Адамгершілік қасиеттерге, ұқыптылыққа тәрбиелеу.б) Есте сақтау қабылетін дамыту.
Қолданылатын көрнекі құралдар: доптар, доға , себеттер ,
Сөздік жұмыс : ,жүгіру, еңбектеу, лақтыру.

Оқу іс-әрекетінің кезеңдері	Педагогтің іс-әрекеті	Балалардың іс-әрекеті
Мотивациялық қозғаушылық	1.Бір қатар сапқа тұру. 2.Сәлемдесу. (Нұсқауларды орындау) . Бір тізбекпен жүгіру. Тік ұста да бойыңды. Жоғары соз қолыңды. Қолды жоғары созып жүру Бүйір таяп қос қолмен, Көтер аяқ оң жақтан, Көтер аяқ сол жақтан Құлап кетпе сәл сақтан. Қол белде, оң, сол аяқты көтеріп жүру. Күнде жасап жаттығу, Қан жүгіртіп алайық. Баяу жүгіру Балаларға үлкен себеттегі доптарды көрсету. Доптарды балалардың өздеріне алғызып , бірінің соңынан бірін жүргізіп , шеңберге тұрғызу.	Бір тізбекпен кіріп, бір қатарға тұрады. Сәлемдеседі. Іс –қимылмен келтіріп , бірінің соңынан бірі жүгіреді. Доптарды өздері себеттен алады. Шеңбер құрып тұрады.
Ұйымдастырушылық ізденістік	**Негізгі қимыл жаттығулары:** 1.Доғалар астынан еңбектеу. (Екі қатармен бір-біріне кедергі жасамау.). 2.Допты себетке лақтыру. (Қос қолмен себетке лақтыру.) «Сызықты басып кетпе » ойыны : 1.Ойын шартын түсіндіру. 2.Балалармен бірге ойнау.	Доғаларды қозғамай өтеді. Дәлдеп қос қолмен лақтыру. Арақашықты сақтайды.
Рефлексиялық түзетушілік	Қауыпсіздік ережесін сақтау. Арақашықтықты сақтау. Балаларды мадақтау.	Қолданылған заттарды жинастыруға көмектеседі.

Күтілетін нәтижелер:
Орындайды: доғалар астынан еңбектеп өтуді.
Түсінеді: доптарды себетке қалай лақтыру керектігін.

Білім беру салалары: «Денсаулық»
Бөлімдері: Дене тәрбиесі
Тақырыбы: Көлбеу тақтай бойымен жүру (ені 15 см, биіктігі 35 см).
Мақсаты: Балаларды жұптасып жүру және шашырап жүгіру қимылына жаттықтыру. Көлбеу тақтай бойымен жүруді жалғастыру, ұзындыққа секіруде әдіс-тәсілдерді дұрыс орындауды үйрету.
Құралдар: 2 тақтайша, 2 гимнастикалық орындықтар, 2 баулы жіп.

Әрекет кезеңдері	**Тәрбиешінің іс- әрекеті**	**Балалардың іс-әрекеті**
Мотиватциялық-қозғаушылық	Бір қатармен жүру, шашырап жүгіру, екі қатарға тұру.	Кіріспе жаттығуларын орындайды.
Іздену - ұйымдастырушы	1. Б.қ. аяқ алшақ, қол төменде. Қолды алға созу, шапалақ ұру, артқа апару, шапалақтау, алға созу, шапалақ ұру, б.қ. оралу (5-6 рет). 2. Б.қ. аяқ алшақ, қол төменде. Оңға бұрылып алақанды соғу, бойды түзеу, Солға бұрылып алақанды соғу. Бойды түзеу, б.қ. оралу (5-6 р). 3. Б.қ. аяқ алшақ, қол белде. Қолды жанына созу. Оң және сол аяқты кезектестіре көтеріп, тізенің астынан қатты шапалақ ұру. Аяқты түсіріп, қолды жанына созып, б.қ. оралу (5-6 р). 4. Б.қ. отыру, аяқты тіке созу, қол артта еденде. Оң және сол аяқты тізеден бүгіп жоғары көтеру, аяқты төменге түсіру, б.қ. оралу (5-6 р). 5. Б.қ. ішпен жату, қол жанында. Шалқайып, қолды жоғары көтеру, аяқты сәл көтеру, б.қ. оралу. (8-10 рет). 6. Аяқ бірге, бір орында секіру. 2. Негізгі қимылдар: Көлбеу тақтай бойымен жүру (ені 15 см, биіктігі 35 см). Көлбеу тақтайдан сәл алыстау жерден жүгіріп барып көлбеу тақтай бойымен көтерілу, айналып төменге жүгіріп түсу. Қолды жанына созып тепе-теңдікті сақтау. Бір орыннан ұзындыққа секіру (қысқа жіптер арасы 30-40 см) балаларды бір сызық бойына тұрғызып, қолды артқа жіберіп, жерден	Жалпы дамыту жаттығуларын орындайды. Негізгі қимылдарды орындайды

	күшпен итеріліп, серпілу, көтерілгенде қолды алға созып, аяқты тізеден бүгіп жерге түсу, тепе теңдікті сақтау. Ойын: «Байланған орамал». Орамалды допқа ұқсатып орап байлайды. Бір ойыншы ортада тұрады, ал қалғандары оны қоршап айналып тұрады. Дабыл бергеннен кейін қатысушылар жан - жаққатжүгіріп, ортадағы ойыншыға ұстатпай, бір - біріне орамалды лақтырады. Ортадағы ойыншы «допты» қағып алуы керек. Орамалдан айырылып қалған ойыншы ортадағы баламен орын ауыстырады.	Ойынды ойнайды.	
Рефлексті - Коррекцялаушы	Аз қимылды ойын «Даусынан тап».	Қорытынды жаттығуларын орындайды.	

Күтілетін нәтиже:
Нені білуі керек?: Көлбеу тақтай бойымен жүруді білуі керек.
Нені игереді?:Бір орыннан ұзындыққа секіруді игерді**.**
Нені білді?:Жаттығуды орындай білді**.**

Білім беру саласы: «Деңсаулық»
Бөлімі: «Дене шынықтыру».
Тақырыбы: Бір орнынан ұзақтыққа секіру. 2. Жұптаса тұрып допты аяқпен бір-біріне домалату.
Мақсаты: Балаларды нұсқаушынын артынан топтаса , екі сызықтын арасынан жүруге және жүгіруге үйрету. Тепен-тепендікті сақтап; екі аяғымен жерден үйтеріліп және қонғанда жымсақ қонуға жаттықтыру.Бір-біріне деген құрмет, жеңуге деген ұмтылысты дамыту. Ой-өрісін,жадың дамытып,әрекет үйлесінің жетілдіру.
Құрал:жіп,текшелер(ертүрлі) бала сн бойынша.

Іс әрекетері	**Сабақтың мазмұны**	**Тербиешінің іс әрекеті**	**Балалардың іс әрекеті**
Дәлдеп талаптану	Спор залға кіру, жүру, тұру, амандасу. Сабақтын тақырыбын айту	Балаларды спорт залға шақыру,жүргізу,тұрғызу,амандасу.Балалар қарандаршы біздің дене шынықтыру залында не бар?құралдарды көрсетіп таныстырады.	Балалар спорт залға кіреді,бір тізбектеп жүреді,тұрады,бұрылады амандасады.Балалар өз пікірлерін айтады.
Ұйымдастырушылық ізденіс . **ЖДЖ.** **Негізгі қимыл түрлері.**	**1кезен**. Зал бойынша нұсқаушынын артынан жүру сап бойынша бірінің артынан бірі. Зал бойынша нұсқаушынын артынан жүгіру сап бойынша бірінің артынан бірі. Шеңберге тұрғызу. **Құралсыз.№1** **2.кезен.** а) Екі қатарлас сызықтардың арасынан жүру және жүгіру (ұзындығы 2,5м, еңі 25см).	Балалар шеңбер бойымен жүреді:аяқ ұшімен,өкшемен,сүртімен,аяқты көтеріп және әр бағытта жүру,жүгіру,жай жүріп дем-алу. Балаларға шеңберге түруына көмектесу.Балалардын жаттығуды дұрыс жасауын қадағалау. **Құралсыз.** Балаларға аяқтарын көпірге малмай жайлауға көпір бойымен жетуге және жүгіруін ұсынады. Тепен-тендікті сақтап және арқаларын дұрыс істап жүруін қадағалайды. Нұсқаушы балаларға сылдырмақты ұрып тұрып:- «Қояндарша секіріміз» - Екі аяғымен бір орында тұрып секіру,өз-өзің айнала,оңға,солға бұрылып секіруін үйретеді.	Зал бойынша нұсқаушынын артынан жүру және жүгіру. шеңберге тұрады.. Нұсқаушыға қарап балалар жаттығуды дұрыс жасауға тұрысады. Балалар екі топқа болініп ,көпір бойымен жүреді. Жүргенде балалар қолдарын белге қояды,жүгіргенде жай бос істайды. Балаларға аяқтарын көпірге малмай жайлауға көпір бойымен жетуге және жүгіруге тұрысады.. Балалар сылдырмақты тұндап:- «Қояндарша секіріміз» - Екі аяғымен бір орында тұрып секіру,өз-өзің айнала,оңға,солға

Қимыл-қозғалыс ойын	б) «Қояндарша секіріміз» - Екі аяғымен бір орында тұрып секіру,өз-өзің айнала,оңға,солға бұрылып секіру 3.Ойын «Маған қарай жүгір» Ойын «Көбелек».	Ойын ережесің түсіндіріп ойнатқызу.	бұрылып секіруін үйренеді. Балалар ойын ережесін тұндап ойынайды.	
Рефлестік түзету	Бір қатарға тұру . Дем алатынат жаттығу жасау, сабақты қорту , қоштасу.	Бір қатарға тұрады . Дем латын жаттығуды жасау, абақ қалай өткенің айту , оштасу.		Бір қатарға тұрады . Дем алатын жаттығуды жасау, сабақ қалай өткенің айту , қоштасу

Ұғынады: - жаттығулар денсаулығына пайдалы ететінің ;
- спортық құрал және жабдықтарын білу;

Түсінеді: - секіру жаттығуларын тану;
- Бір-біріне деген құрмет, жеңуге деген ұмтылысты;

Қолданады:- қауыпсыздықты сақтауға;
- тепен-тендікті және арқаларын дұрыс үстау

Ересек тобының ұйымдастырылған оқу іс-әрекетінің технологиялық картасы

Білім беру саласы: «Денсаулық»

Бөлімі: «Дене шынықтыру»

Тақырыбы: Бір қолымен қапшықты ұзақтыққа лақтыру. 2. Ойын жаттығуы «Келесі бетке допты ала жүгіру» (футбол элементі)

Мақсаты:Қапшықты нысанаға дәлдеп лақтыруға үйрету және көзбен мөлшерлей білу дағдыларын жаттықтыру.Ұжым болып ойнауға тәрбиелеу.Гимнастикалық қабырға арқылы өрмелеуге жаттықтыру.

Әдіс-тәсілдер:Сұрақ жауап түсіндіру.

Қажетті көрнекті құралдар:Әрбір балаға гимнастикалық таяқшалар,лақтыруға арналған қапшықтар,гимнастикалық баспалдақ.

Әрекет кезеңдері	**Педагогтің іс-әрекеті**	**Балалардың іс-әрекеті**
Мотивациялық қозғаушы	Балаларды бой бойымен сапқа тұрғыздым.Сәлемдестім.Саптық жаттығуларды жасаттым. Балаларды бір қатар тізбекпен бір-бірден сол иығына таяқшаны қойып жүргіздім.Бір белгісіне қарай жұптасып тұра қалу және жүру,екі белгісіне қарай бір қатар сапқа тұрғыздым.	Дабыл жай соғылған кезде аяқтың ұшымен таяқшаны жоғары көтеріп жүру.
Ұйымдастырушылық ізденс кезеңі	**Таяқшамен орындалатын жалпы дамыту жаттығулары;** **«**Штангистер**»** жаттығуы:аяқтарын сәл ашып тұрады,қолдарын төмен түсіреді,таяқшаны көлденең екі шетінен ұстау.Таяқшаны кеуде тұсына көтеру,бастапқы қалыпқа оралу. «Отыру» жаттығуы:аяқтың бастарын сәл ашып,өкшелерін қосып тұру,таяқша жауырын үстінде.Ақырын отыру,тізелерін екі жаққа қаратып,денесін тік ұстап,бастапқы қалыпқа оралу. «Байдаркада» жаттығуы:аяқтарын сәл ашып отыру,таяқшаны көлденең екі қолмен орта тұсқа келтіріп ұстау. «Суда қалқып жүзу» жаттығуы:шалқадан жатып,қолдарын бастарына қояды,акырын шайқалады. Гимнастикалық қабырғада өрмелеу.Балаларды 2-3 топқа	Балалар жаттығуды педагогтің көрсетуі бойынша орындады. Жаттығуды 6-8 рет қайталайды. Жаттығуды 6-8 рет қайталайды. Әр топ балалары

	бөлдім.Гимнастикалық қабырғада қалай өрмелеу керектігін түсіндірдім,іс жүзінде көрсеттім. «Мен спортсменмін!» қимыл-қозғалыс ойыны.Шарты:ойын барысында бір бала штангистің тұрысын,бір бала палуанның тұрысын көрсеткіздім.	гимнастикалық қабырғаға өрмелеп шығып,қайтадан түседі «Стадионға қарай жүгіріңдер!»белгісіне қарай балалар бөлме ішінде еркін жүгірді. «Тоқта!» белгісі бойынша тоқтайды.
Рефлексивті коррекциялау	Балаларды бір қатар тізбекпен жүргіздім,тыныс алу жаттығуларын жасаттым. Балаларды сапқа тұрғыздым оқу іс-әрекетіне жақсы қатысқан балаларды мадақтадым.	Қолдарын жоғары,екі жаққа созып,терең дем алып,деп шығару.

Күтілетін нәтиже

Орындайды:Қапшықты нысанаға дәлдеп лақтыруды және көзбен мөлшерлеуді;

Түсінеді:ойын шарттарын;

Қолданады:Гимнастикалық қабырға арқылы өрмелеуді.

Б ілім беру салалары: «Денсаулық»
Бөлімдері: Дене тәрбиесі
Тақырыбы:Жүгіріп келіп қзақтыққа секіру. 2. Ойын жаттығуы «Пас» (футбол элементі)
Мақсаты: Кедергілердің арасымен тәрбиешінің белгісі бойынша шашырап жүру және жүгіру қимылдарына жаттықтыру. Бір қолмен иықтан асыра лақтыруды үйрету.
Құралдар: екі гимнастикалық орындықтар бала санына қарай, құм салған қапшықтар (200 г).

Әрекет кезеңдері	**Тәрбиешінің іс- әрекеті**	**Балалардың іс-әрекеті**
Мотиватциялық-қозғаушылық	Балалар бір қатармен жүріп келе жатып бастауыштың бастауымен шеңбер құрады. Тәрбиешінің «бұрыл» деген белгісімен бағытты өзгертіп кері жүреді. Жүгіру. «бақалар» дегенде отырады, «қояндар» дегенде секіреді.	Кіріспе жаттығуларын орындайды.
Іздену - ұйымдастырушы	1. Б.қ. аяқ алшақ, доп қолда. Допты бастан жоғары көтеріп, оңға иіледі. Сол жаққа қайталайды. б.қ. оралу (5-6 рет). 2. Б.қ. аяқ алшақ, доп қолда төменде. Отыру допты қолдан түсіріп, қайта қағып алу. б.қ. оралу (5-6 рет). 3. Б.қ. отыру, аяқты созу, доп табан үстінде, қол артта еденде. Аяқты көтеріп допты жоғарыдан төменге домалату. (5-6 рет). 4. Б.қ. арқаға жату, аяқ түзу, тіке, доп бастан жоғарыда, Оң, сол аяқты көтеру, допты аяқтың ұшына тигізу, аяқты төменге түсіріп б.қ. оралу (5-6 рет). 5. Б.қ. арқаға жату, доп қолда, бастан жоғары. Ішке қарай аунау, б.қ. оралу (5-6 рет). 6. Б.қ. аяқ алшақ, доп қолда. Өзін өзі айналып секіру (20 рет). 2. Негізгі қимылдар: Құм салған қапшықты алысқа лақтыру (6-8 рет) балалар бір сызықтың бойына үш қапшықтан	Жалпы дамыту жаттығуларын орындайды. Негізгі қимылдарды орындайды

	алып тұрады. Тәрбиеші: «қапшықты оң қолдарыға алып, оң аяқтарыңды артқа қойыңдар. Қолды барынша сермеп, допты алысқа лақтырыңдар» деп көрсетеді және орындауларын қадағалайды. 3 м қашықтыққа екі аяқпен секіру тәрбиеші балаларды екі қатарға тұрғызып қарама қарсы жерге 3 метр қашықтыққа текше қояды да, бір бірлеп текшеге дейін екі аяқпен қолды бос ұстап секіріп баруын тапсырады Ойын:«Көліктер» Қатысушылардың қолдарында әр түрлі түсті рульдер бар. Тәрбиешінің берілген белгісі бойынша рульдерді ұстап (кіші құрсаулар), балалар өзін жүргізуші ретінде санап, белгі бойынша алға жылжи қимылдайды. Бір-біріне соқтығыспай залдың ішінде алға, артқа қапталға жүреді. Ойын бірнеше рет жалғасады.(3-4 рет).	Ойынды ойнайды.	
Рефлексті - Коррекцялаушы	Бір қатармен жүру.	Қорытынды жаттығуларын орындайды.	

Күтілетін нәтиже:

Нені білуі керек?: Бір колмен иықтан асыра лақтыруды білуі керек.

Нені игереді?:3 м қашықтыққа екі аяқпен секіруді игерді.

Нені білді?:Жаттығуды орындай білді.

Білім беру саласы: «Денсаулық»
Бөлімі: «Дене шынықтыру»
Тақырыбы: Қос аяқтап алға жылжы секіру. 2. Аяқты өкшеден бастап баса жүру. 3. Бірінің ізінен бірі баса үлкен
Мақсаты: Секіру және лақтыру дағдыларын жетілдіру.
Міндеттері:
БМ: Қос аяқпен алға қарай жылжып секіруге, дабыл бойынша тоқтауға әрі қарай үйрету.
ДМ: Бір қолмен алысқа лақтыру іскерліктерін бекіту, лақтыру кезінде қолды екпінмен жазу; ептіліктерін дамыту.
ТМ: Қиындықтарды еңсеру қайсарлықтарын тәрбиелеу.
Қолданатын құрал -жабдық: белгілеуге арналған фишкалар
Сөздік жұмыс: жыланша
Көптілділік компонент: Жүгіру-бегать, еңбектеу-ползать;

Қызметтің кезеңдері	Тәрбиешінің іс - әрекеті	Балалардың іс - әрекеті	
Мотивациялық – қозғаушылық	Сәлеметсіңдерме балалар! -Бүгінігі көңіл күйлерің қалай?	-Сәлеметсізбе! -Көңіл күйіміз жақсы.	
Ұйымдастырушылық-ізденістік	-Жалпы дамытушылық жаттығуларды орындау үшін, шеңберге тұруды ұсынады. Жаттығуларды атайды. -Жаттығулар ереже бо-йынша бастан басталып жасалады, аяқ ұшымен аяқталады. Жаттығуларды орындау тәсілдерін көрсетеді. Негізгі қимыл түрлерін орындауды ұсынады: 1. Алға қарай жылжи отырып қос аяқпен секіру- (арақа-шықтығы 2 м). 2. Тоқтап және тапсырмалар-ды орындап жүгіру (шыр айналу). 3. Төрт тағандап тура бағытта 4 метр	-Шеңбер бойымен сапқа тұру -Жалпы дамытушы жаттығуларды орындау(қажетті бастапқы қалыпты қабылдайды, нұсқаушының көрсетуімен жаттығуларды жасайды - Балалар нұсқаушының түсіндіруі бойынша негізгі жаттығу түрлерін жасайды. - өткен іс – әрекеттерде жасап жаттыққан қимыл қозғалыс жаттығуларын араы қарай дамытып жасап орындайды. -Балалар ойын шартын	

	арақашықтықта еңбектеу. Қозғалмалы ойын: 1.«Қыдыруға барайық» Балалар алаңның (бөлме-нің) жан-жағына қойылған орындықтарда отырады. Нұсқаушы балалардың біреуіне жақындап келеді де оны өзімен бірге қыдыруға шақырады. Ол бала нұсқау-шының артына тұрады. Ендігі бала одан кейін тұра-ды да, тағы солай бірнеше рет қайталанады. Нұсқаушы осылайша 6-8 баланы жи-найды да, олармен бірге алаңды бір-екі айналып өтеді. «Үйге, үйге!» деген белгі бойынша балалар өз орындарына жүгіреді. Нұсқаушы басқа балаларға келеді, ойын одан әрі жалғастырылады. 2.Аз қозғалмалы ойын: «Кімнің дауысы» Балалар гимнастикалық орындықта отырады. Нұсқаушы Балалардың ішінен санамақ арқылы бір баланы таңдап алады. Баланың көзін жабады ,бас-қа шақырылған бала сол баланың атын құлағына ай-тады да өз орнына отырады. Көзін жапқан бала құлағына кім атын айтты сол баланы табу керек. Балаларды қолдау және ма-дақтайды.Ойын барысында қажетті көмек және қолдау көрсетеді.	түсініп ойнайды. Балалар аз қозғалмалы ойын ойнап дене қызуын басып, демалады.	

Рефлексиялық-түзетушілік	Іс – әрекетті қорытындылау -Ұйымдастырылған оқу іс-әрекетінің нәтижесін тал-дайды: -Қандай жаттығулар жаса-дық? -Бұл жаттығуларды қайта-лап жасаған кезде қай қи-мылдар оңай болды? - Спорттық құрал-жабдық-тарды жинауды ұсынады. -Балаларға бір қатарға түзе-луге белгі беріп рах-мет айтып қоштасу.	Ұйымдастырылған оқу іс-әрекетінің нәтижесі бойынша сұрақтарға жауап береді: -Өз ойларымен бөліседі. Нұсқаушыға көмек көрсету ниетін таныту -(Нұсқаушымен бірге спорттық құрал-жабдық-тарды жинайды) - Қоштасу	

Күтілетін нәтиже:

Біледі: Алға қарай жылжи отырып қос аяқпен секіру (арақашықтығы 2 м). Төрт тағандап тура бағытта 4 метр арақашықтықта еңбектеуді біледі.

Игереді: Белгі бойынша тоқтауды,отыруды,тепе-теңдікті сақтап тұруды игереді

Меңгереді: Тоқтап және тапсырмаларды орындап жүгіруді (шыр айналу)

Білім беру саласы: Денсаулық.

Бөлімі: Дене шынықтыру.

Тақырыбы: Жүгіріп келіп ұзындыққа секіру.

Мақсаты:

1. Жүгіріп келіп ұзындыққа секіруді үйрету.

2. Балаларды достық қарым-қатынаста болуға үйрету.

3. Еңбектеп жүру және білте тақтайшаның астынан өту дағдыларын қалыптастыру.

Құрал- жабдықтары: бала санына қарай текшелер, 2 бағана(немесе жіп), кішкентай шығыршық.

Іс-әрекет кезеңдері	Нұсқаушының іс-әрекет	Балалардың іс-әрекеті

Мотивациялық қозғаушылық	1. Жүріс барысында тоқтап, бұрылыстар жасау. 2. Жіпті ұстап, шеңбердің бойымен жүгіру.	Қозғалыстардың ауысуына қарап, балалардың жауаптарын бақылау. Педагогке бұрылып, шашырап тоқтау.
Ұйымдастырушылық ізденістік	**1. Текшемен орындалатын ЖДЖ:** Б.қ.: негізгі тұрыс, текше оң қолында. 1-2- қолдарын екі жаққа созып жоғары көтеру, текшені сол қолына ауыстыру. 3-4- бастапқы қалып. Б.қ.: аяқтың арасын ашып тұру, текше оң қолда. 1- екі қолда екі жаққа созу; 2- алға иілу, сол аяқтың ұшына жақындатып текшені қою; 3- тік тұру, екі қолды созу; 4- иіліп, текшені сол қолға алу. Дәл солай сол қолмен жасау. Б.қ.: негізгі тұрыс, текше оң қолда. 1- отыру, текшені алға созып, сол қолға ауыстыру; 2- тұру, текше сол қолда. Б.қ.: тізерлеп тұру, текше оң қолда. 1- оңға бұрылу, текшені аяқтың ұшына жақындатып қою; 2- түзу тұру, қолдарын белге қою; 3- оңға бұрылып, текшені алу; 4- бастапқы қалыпқа оралу, текшені сол қолға ауыстыру. Дәл солай сол жаққа қарай жасау. Б.қ.: негізгі тұрыс, қолдарын еркін ұстау, текше еденнің үстінде. Текшеніңайналасында кідірістермен оң және сол аяқпен секірулер. 1-ден 8-ге дейінгі санау арқылы орындалады. **2.** Қиғаш қойылған гимнастикалық қабырғада өрмелеу. Одан түсіп, жүгіріп келіп, ұзындыққа секіру. **3.** «Ұшақтар» қимыл -қозғалыс ойыны. Шарты: қолдарын шынтақтан бүгіп, кеуде тұсында ұстап тұрады. Педагогтің «Моторды оталдырыңдар!» деген бұйрығынан соң, «р-р-р» деген дыбыспен ұшақтың моторын бейнелеп көрсетеді. «Тұрамыз,	Жаттығулар педагогтің көрсетуімен қайталанып орындалады. 4-5 рет жаттығуларды қайталау. Балалар бірінен соң бірі жаттығуды 2-3 рет орындайды (немесе топтасып). Бір-бірімен соқтығысып қалмау үшін өрмелеуге тырысады. Жаттығуды 5-6 реттен орындайды. Балалар ұшақты бейнелеп, қолдарын екі жаққа созып, «қалқып ұшады».

	ұшуға дайындалыңдар!» дегенде барлығы ұшақтың ұшуын бейнелейді.	
Рефлексиялық-түзетушілік	Жүру. Табанды толық басып жүруді аяқтың ұшымен жүрумен ауыстырып отыру.	

Күтілетін нәтиже:

орындайды: жүгіріп келіп ұзындыққа сеіруді;

түсінеді: негізгі жаттығуларды орындай білу шарттарын;

қолданады: гимнастикалық қабырғада өрмелеу дағдыларын.

Оқу іс-әрекетінің ұйымдастырылған технологиялық карта
Білім беру саласы: Денсаулық.
Бөлімі: Дене шынықтыру.
Тақырыбы: Жүгіру 1,5 минут. 2. Мұзды жолда сырғанау
Мақсаты:. Шаңғыны таяғымен біріктіріп, қолтықтарына қысып, оқу іс- әрекеті өтетін жерге тасуды үйрету.2. Негізгі қасиеттерді- шапшаңдық, ептілікті дамыту.3. Таяқтың ілмектерінің атқаратын қызметімен таныстыру; таяқпен серпіліп сырғанай адымдаумен таныстыру.
Құрал- жабдықтары: 20 жалауша, шаңғылар, түрлі –түсті доптар.

Іс – әрекет кезеңдері	Нұсқаушының іс- әрекеті	Балалардың іс-әрекеті
Мотивациялық қозғаушылық	1. Топты бір қатарлы сапқа тұрғызу. 2. Шаңғыны таяқшаларымен жинауды үйрету. 3. Шаңғыны қолтыққа қысып тасу. Шеңбер бойымен жүру.	Педагог түсіндіріп көрсеткеннен кейін өздері шаңғыны жинап, тізбекпен жүреді.
Ұйымдастырушылық ізденістік	1. Бір қатар сапқа тұру. №37 сабағының жаттығулар кешенін орындату. 2.Таяқшалардың қызметін түсіндіру: шаңғыны таяқшаны суйену үшін, тепе теңдікті сақтау үшін және шаңғымен сырғанауда серпілу үшін пайдаланады. Таяқшамен ондағы ілгектерді дұрыс пайдаланғанда ғана жақсы итерілуге болады. 3. Таяқпен серпіліп сырғанай адымдай сырғанауды өзі түсіндіріп тұрып көрсетеді. 4. Алаңда өзіне лайық қарқынмен сырғанап жүру. Екі ұл бала мен бір қыз баланы таңдап алып, барлық топ мүшелеріне сырғанау қимылдарын көрсетуді ұсыну. Педагог балалардың әр қимылдарына түсініктеме беріп тұрады. 5. «Допты көршіңе бер» ойыны. Шарты: ойыншылар бір-бірінен бір қадам қашықтықта шеңбер құрып тұрады. Шеңбердегі бір-біріне қарама қарсы тұрған екі ойыншының әрқайсысының қолында волейбол добы болады (доптардың түсі әртүрлі болғаны дұрыс). Педагогтің белгісі бойынша ойыншылар допты оңға қарай бере бастайды, мұнда бір доп бір	Балалар таяқшаны қалай дұрыс ұстауды және таяқшамен қалай сырғанау керектігін көрсетеді. Бұл жаттығуды 3-4 рет орындайды.

	допты қуып жетуі тиіс. Сонымен бірге белгі бойынша бағытты да өзгерту қажет және допты солға қарай дөңгелете жіберу керек.	Ойын барысында шапшаңдық сияқты қасиеті дамиды.
Рефлексиялық - түзетушілік	Таяқпен серпіліп сырғанай адымдауды қайталату.	

Күтілетін нәтиже:
орындайды: шаңғы таяғымен біріктіріп, қолтықтарына қысып тасуды;
түсінеді: негізгі жаттығуларды өздігінше орындай білу шарттарын;
қолданады: таяқпен серпіліп сырғанай адымдау дағдысын.

Оқу іс-әрекетінің ұйымдастырылған технологиялық карта
Білім беру саласы: Денсаулық.
Бөлімі: Дене шынықтыру.
Тақырыбы: Үйілген қар төмпекшігінен секіру. Қарлы кедергілердің арасынан өту.
Мақсаты:1. Балаларды шаңғы тебуге үйрету.2. Негізгі қасиеттерді- шапшаңдық, ептілікті дамыту.3. жүгіруді жүрумен алмастыруға үйрету.
Құрал- жабдықтары: ұзын жібі бар 5 жалауша, шаңғылар.

Іс-әрекет кезеңдері	Нұсқаушының іс-әрекеті	Балалардың іс-әрекеті
Мотивациялық қозғаушылық	1. Педагог шаңғы туралы қысқаша мәлімет береді және киім мен аяққиімге қойылатын талаптармен таныстырады. Шаңғы- қар үстінде сырғанайтын, жұқа ағаштан жасалған спорт құралы (шаңғыны таяқшаларымен көрсетеді). Шаңғы тепкенде дене қозғалысына ыңғайлы жылы киім киіледі. Қолғап пен мойынорағыш міндетті түрде болу керек. Педагог шаңғыны қалай кию керектігін және шаңғыны қалай алып жүру керектігін іс жүзінде көрсетеді. 2. Залда таяқсыз шаңғымен жүру қимылдарын орындау. Педагог шаңғымен жүру қимылдарын көрсетеді.	Балалар педагогтің айтқанын мұқият тыңдайды. Педагогтің көрсеткен қимылын орындайды.
Ұйымдастырушылық ізденістік	1. Далада спорт алаңына бір қатар тізбекпен шығу, шеңбер құрып тұру. 2. «Өз орындарыңа барыңдар!» ойыны. Шарты: педагог балаларды сапта тұрған жерден 50-60 м қашықтыққаалып барып, «Өз орындарыңа барыңдар!» деген команда береді, сонда ойыншылар қысқа жолмен орындарын тауып тұрады. 3. Мұзды жолмен сырғанау. Педагог қауыпсіздік ережесін сақтайды.	Ойынды бірнеше рет қайталап ойнайды. Әр бала өз бетінше орындайды.
Рефлексиялық түзетушілік	Шаңғыны шешіп, қардан тазарту, жинау.	

Күтілетін нәтиже:
орындайды: таза ауада ойналатын қысқы ойындарды;
түсінеді: негізгі жаттығуларды өздігінше орындай білу шарттарын;
қолданады: шаңғымен сырғанау дағдысын.

Оқу іс-әрекетінің ұйымдастырылған технологиялық карта
Білім беру саласы: Денсаулық.
Бөлімі: Дене шынықтыру.
Тақырыбы: Мұзды жолда сырғанау.2. Қарды алысқа лақтыру
Мақсаты:1. Таза ауада ойналатын қысқы ойындармен таныстыру2. Негізгі қасиеттерді-шапшаңдық, ептілікті дамыту.3. Шанамен сырғанауға жаттықтыру; қарды жұмарлап лақтыруға жаттықтыру; жүгіруді жүрумен, жүруді жүгірумен алмастыруға үйрету.
Құрал- жабдықтары: 3 волейбол добы, 4 шана, жалауша.

Іс-әрекет кезеңдері	Нұсқаушының іс-әрекеті	Балалардың іс- әрекеті
Мотивациялық қозғаушылық	1. Шеңбер бойы тұру. 2. Шеңберді айнала жүру. 3. Қарды жұмарлап, қар кесектерін жасап, оларды лақтырып жүгіру. Қауіпсіздік ережесін сақтайды.	Шеңбер бойы айнала қозғалып жүріп, жалпы дамыту жаттығуларын орындайды.
Ұйымдастырушылық ізденістік	**1. Қозғалыста орындалатын ЖДЖ:** - әрбір адым басқан сайын қолдарын жоғары көтеру және бір уақытта артқа жіберу; - дәл солай, тек алға иіліп жүру; - қолды екі жаққа созып, алдағы 4 рет, артқа 4 реттен айналдырып жүру; - тізені жоғары көтеріп жүру; - жүгіруді жүрумен. Жүруді жүгірумен алмастыру. **2. «Қармен дәл тигіз» қимыл-қозғалыс ойыны.** Шарты: балаларды екі топқа бөліп, 5-10м қашықтықта бір-біріне қарама-қарсы тұрғызады. Алаңның ортасына сызық сызылады да, үш волейбол добы қойылады. Осы доптарды қар кесектерімен атқылайды. Үш допты да орнынан жылжытқан команда жеңіске жетеді. **3. Шанамен жарысу.** Шарты: 45-60 м арақашықтықты үшке бөліп, әр бөлінген жердің шекарасына үш бірдей жалауша қойылады. Бірінші топтың біреуі шанаға отырады. Педагогтің белгісі бойынша ойыншылар отырған баланы бірінші	Педагогке қарап жаттығуларды орындайды. Педагогтің белгісі бойынша бір команданың барлық ойыншылары қарды жұмарлап алып, алдымен бірінші допты, одан кейін екінші допты, үшінші допты атқылайды.

	жалаушаға дейін сүйреп барады да, сол жерде екінші бала шанаға отырады, оны екінші жалаушаға дейін сүйрейді де, үшінші баланы шанаға отырғызып, оны үшінші жалаушаға дейін, яғни мәреге дейін сүйреп барады. Мәреге бірінші болып жеткен үштік жеңіске жетеді.	Балалар үш-үштен бірнеше топқа бөлінеді. Әр топта бір шанадан болады. Ойынның шартын бұзбай және жылдам сырғанаған топ жеңіске жетеді.
Рефлексиялық түзетушілік	Жүру, тыныс алу жаттығуларын орындау.	Далада дұрыс тыныс алу жаттығуларын орындайды.

Күтілетін нәтиже:

орындайды: таза ауада ойналатын қысқы ойындарды;

түсінеді: негізгі жаттығуларды өздігінше орындай білу шарттарын;

қолданады: шанамен сырғанау, қарды жұмарлап лақтыру дағдыларын

Білім беру саласы:
Бөлімі: Дене шынықтыру.
Тақырыбы: Тапталып сырғанақ болған қарды лақтыру.Қар үйінділеріннен секіру. 40 м
Мақсаты:а). Бір қатар сапқа тұруға үйрету.ә). Негізгі қасиеттерді – шапшаңдық, ептілікті дамыту.б). Шаңғымен нық адымдап жүруді үйрету.
Құрал- жабдықтар: ұзын сапты 5 жалауша, шаңғылар.

Іс- әрекет кезеңдері	Нұсқаушының іс- әрекеті	Балалардың іс-әрекеті
Мотивациялық-қозғаушылық	1. Балалар шаңғы тебу алаңында сырғанап жүреді. 2. Педагогтың артынан бір қатар тізбекпен жүреді.	Еркін сырғанайды. Иректелген шаңғы тебу алаңында жалаушалардың арасымен сырғанап жүру.
Ұйымдастырушылық ізденістік	**1. Далада заттарсыз орындалатын ЖДЖ:** Б.қ: негізгі тұрыс. 1-қолды екі жаққа созу: 2-Қолдарды жоғары көтеріп, қол шапалақтау; 3- қолды екі жаққа созу; 4- бастапқы қалып. Б.қ: аяқты сәл ашып, қолды белге қою. 1--қолды екі жаққа созу: 2-алға иіліп, қол шапалақтау; 3- түзу тұрып, қолды екі жаққа созу; 4- бастапқы қалып. Б.қ: аяқты иықтың деңгейінде қою, қолды белге қою; 1- қолды екі жаққа созу; 2-алға иілу, оң аяқтың тізесінің астында қол шапалақтау; 3- түзу тұрып, қолды екі жаққа созу; 4- бастапқы қалып. Б.қ: негізгі тұрыс, қолды белге қою. 1-отыру, қол шапалақтау; 2- тұру , бастапқы қалыпқа оралу..	Жаттығуларды 5,6 рет қайталау. Жаттығуды педагог көрсеткеннен кейін орындайды. Мұрын арқылы дем алып, дем

	2. Қыста далада тыныс алу жаттығулары. **3**. Шаңғымен нық адымдап жүру. Педагог қалай жүру керектігін түсіндіреді, іс жүзінде өзі көрсетеді: шаңғының басын көтеріп, бір орында жүру, алға нық адымдап жүру. **4.** Төбешікке «Шырша» әдісі арқылы көтерілуді түсіндіру, көрсету.	шығарады. Педагог көрсеткеннен кейін алға нық адыммен жүреді.
Рефлексиялық түзетушілік	Сабақ соңында балаларға оқу іс-әрекетінде қол жеткізген жетістіктерін айтып, оларға алғыс білдіреді.	Өздерінің жетістіктеріне қуанады

Күтілетін нәтиже:

Орындайды: шаңғымен нық адымдап жүруді;

Түсінеді: негізгі жаттығуларды өздігінше орындай білу шарттарын;

Қолданады: төбешікке «Шырша» әдісі арқылы көтерілу дағдысын

Оқу іс-әрекетінің ұйымдастырылған технологиялық карта
Білім беру саласы: Денсаулық.
Бөлімі: Дене шынықтыру.
Тақырыбы: Шанамен ойнаймыз. 2. Бір аяқпен алмастырып секіру.
Мақсаты:1. Оңға және солға адымдап жүрумен таныстыру;2. Негізгі қасиеттерді – шапшаңдық, ептілікті дамыту.3. Бір орында тұрып аяқты ауыстырып басып бұрылуды қайталау.
Құрал- жабдықтар: шаңғылар, 4 жалауша, қақпа.

Іс- әрекет кезеңдері	**Нұсқаушының іс- әрекеті**	**Балалардың іс-әрекеті**
Мотивациялық-қозғаушылық	Бір қатар сапқа тұру.	Шаңғыны аяқ өкшесін оның басымен бір деңгейде ұстап тұрып көтеруге үйрену.
Ұйымдастырушылық ізденістік	**1. Далада заттарсыз орындалатын ЖДЖ:** Б.қ: негізгі тұрыс. 1-қолды екі жаққа созу: 2-Қолдарды жоғары көтеріп, қол шапалақтау; 3- қолды екі жаққа созу; 4- бастапқы қалып. Б.қ: аяқты сәл ашып, қолды белге қою. 1--қолды екі жаққа созу: 2-алға иіліп, қол шапалақтау; 3- түзу тұрып, қолды екі жаққа созу; 4- бастапқы қалып. Б.қ: аяқты иықтың деңгейінде қою, қолды белге қою; 1- қолды екі жаққа созу; 2-алға иілу, оң аяқтың тізесінің астында қол шапалақтау; 3- түзу тұрып, қолды екі жаққа созу; 4- бастапқы қалып. Б.қ: негізгі тұрыс, қолды белге қою. 1-отыру, қол шапалақтау; 2- тұру , бастапқы қалыпқа оралу..	Жаттығуларды 5,6 рет қайталау. Жаттығуды өз бетінше орындау.

	2. Шаңғыларды бір орында тұрып, кезек-кезек көтеру(бір орында тұрып жүру). **3**.Бір орында тұрып бұрылу: сол жақ шаңғыны көтеріп(өкше аяқ басынан төмен болмауы керек), оны жарты қадам сол жаққа қою, сонымен қатар оң жақ шаңғыны көтеріп, оны да солға қарай жалғастырып қою. **4.** Шаңғымен сырғанап адымдауды үйретуді жалғастыру. **5.** «Күн мен түн» ойыны. Шарты: балалар екі топқа бөлінеді. Бір команда «күн» болса, екінші команда «түн» болады. Педагог «түн» дегенде, «түн» тобы үйге қарай жүгіреді, ал «күн» командасы олардың артынан қуады. Ұсталғандар ойыннан шығады. Содан соң орындарын алмастырып, ойынды әрі қарай жалғастырады.	Педагог көрсеткеннен кейін бірнеше рет қайталап бұрылады. Шеңбер бойы адымдап сырғанайды. Ойынды ұжым болып қызыға ойнайды.
Рефлексиялық түзетушілік	Тыныс алу жаттығуы: мұрынмен жиілете дем алу және дем шығару.	Жиіліте дем алу және шығару.

Күтілетін нәтиже:

Орындайды: оңға және солға адымдап жүруді; сырғанап адымдауды;

Түсінеді: негізгі жаттығуларды өздігінше орындай білу шарттарын;

Қолданады: бір орында тұрып аяқты ауыстырып басып бұрылу дағдысын.

Оқу іс-әрекетінің ұйымдастырылған технологиялық карта

Білім беру саласы: Денсаулық.
Бөлімі: Дене шынықтыру.
Тақырыбы: Шанамен ойнаймыз.Қарды алысқа лақтыру.
Мақсаты:1. Таза ауада ойнатылатын қысқы ойындармен таныстыру.2. Негізгі қасиеттерді – шапшаңдық, ептілікті дамыту.3. Ойын ережесімен таныстыру және оларды орындауға жаттықтыру; жүру түрлерін жаттықтыру.
Құрал- жабдықтары: 4 шана, 6 жалауша, бала санына қарай шығыршық, нысана, хоккей немесе теннис добы, имек таяқ, қақпа.

Іс- әрекет кезеңдері	Нұсқаушының іс- әрекеті	Балалардың іс-әрекеті
Мотивациялық-қозғаушылық	1. Бір қатар тізбекке тұру. 2. Алаңды айналып жүру. 3. Аяқты қиюластыра жүру(сол аяқты оң аяқтың алдына қою, оң аяқты сол аяқтың алдына қою), әрбір қадам жасаған сайын алға қарай иілу. 4. Қолдарды екі жаққа созып, тізені жоғары көтеріп және қолды төмен ұстап жүру. 5. Жүру, жүгіру, жүру(іс- әрекеттерді алмастырып отырады).	Педагог нұсқауын орындайды, жаттығуларды қайталайды.

Ұйымдастырушылық **Ізденістік**	**1. Шығыршықпен орындалатын ЖДЖ:** Б.қ: аяқтарды иық деңгейінде қою, шығыршықты оң қолмен ұстау. Қолды алға қарай созып, түзу ұстау, шығыршықты екінші қолға ауыстырады, қолдарды төмен түсіру. Б.қ: аяқтар аздап қана алшақ қойылады, шығыршықты екі қолмен кеуде тұсында ұстау. Отырып , шығыршықты еденге қойып, тіктеліп, қолды артқа жіберу, шығыршықты қолға алып, бастапқы қалыпқа келу. Б.қ: аяқтың ұшымен отыру, шығыршықты екі қолмен ұстау. Орындарынан тұрып, шығыршықты бастан асырып көтеру, бастапқы қалыпқа келу. Б.қ: аяқтар аздап қана алшақ қойылады, шығыршық еденде жатады. Шығыршық арқылы секіру. **2**. «Шеңбер ішіне дәлдеп лақтыр» ойыны. Шарты: қатар-қатар диаметрі 50-60 смболатын екі шеңбер сызылады. Балалар олардан екіге бөлініп, 8-10 м қашықтықта тұрады. Педагогтің белгісі бойынша шеңбер ішіне қар кесектерін лақтырады. Шеңбер ішіне көп қар кесектерін лақтырған топ жеңіске жетеді. **3.** « Кім бірінші?» ойыны (шанамен сырғанау). Шарты: екі топқа бөлінеді. Сөре сызығынан 15-20м қашықтыққа жалауша тігіледі. Бір бала шанаға отырады, екіншісі оны жалаушаға дейін сүйрейді. Жалаушаға жеткеннен соң орындарын ауыстырады. **4.** «Хоккей» ойыны. Шарты: балалар екі командаға бөлінеді. Қысқы футбол алаңында хоккей ойынын ойнайды.	Жаттығуларды 6-8 рет қайталау. Жаттығуды өз бетінше орындау. Балалар шеңбер ішіне қар кесектерін дәлдеп лақтырады. Шапшаң қимылдайды. Әр бірінші келген жұп 2 ұпайдан жинайды. Ұпайды көп жинаған топ жеңімпаз атанады. Ойын барысында бірін бірі итермей, ойын шартын бұзбауға тырысады.
Рефлексиялық түзетушілік	Шаңғы сырғанап жүрген сияқты жүру.	Сырғанап жүріп, тыныс алу жаттығуларын орындайды.

Күтілетін нәтиже:

Орындайды: таза ауада ойнатылатын қысқы ойындарды:

Түсінеді: негізгі жаттығуларды өздігінше орындай білу шарттарын:

Қолданады: ойын ережесімен таныстырып және оларды орындау дағдысын.

Оқу іс-әрекетінің ұйымдастырылған технологиялық карта

Білім беру саласы: Денсаулық.
Бөлімі: Дене шынықтыру.
Тақырыбы: Кім қарды дәлдеп лақтырады. Төбешіктен сырғанау.
Мақсаты:1. алға қарай домалауды уйрету.2. Негізгі қасиеттерді – шапшаңдық, ептілікті дамыту.3. Допты лақтыруды және қағып алуды бірнеше рет қайталау; бір орында тұрып биіктікке секіруге жаттықтыру**Құрал- жабдықтары:** арқан, 4 гимнастикалық төсеніш, үлкен доптар, секіруге арналған 2 сырық ағаш, жіп.

Іс-әрекет кезеңдері	**Нұсқаушының іс – әрекеті.**	**Балалардың іс-әрекеті.**
Мотивациялық-қозғаушылық	1. Жүру 2. Еденде жатқан арқан үстімен жүру. 3.Бірде жүгіріп,бірде жүру. 4. Төртке дейін санап, төрт қатар сапқа тұру.	Қолдарын екі жаққа созып жүру.
Ұйымдастырушылық ізденістік	**1. Заттарсыз орындалатын ЖДЖ:** Б.қ: негізгі тұрыс. Оң қолды желкеге қою, сол қолды сол жаққа созу, ақырындап шалқаю,б.қ.оралу. Б.қ: негізгі тұрыс,қолдарын артқа ұстап тұру. Тізеден бүгілген оң аяқты жоғары көтеріп, денені түзу ұстап тұру.б.қ келу, тура осылай сол аяқпен де орындалады. Б.қ: тізерлеп тұрып, басты төмен түсіріп тұру. Сол аяқты артқа қарай бүгу, басты артқа шалқайту. Б.қ. келу, тура осылай сол аяқпен жасалады. Б.қ: негізгі тұрыс. Аяқ ұшымен отырып тұру, саусақтарын өкшеге тигізу, б.қ келу. Қарқын баяу. Б.қ:шалқадан жатып, екі қолды жоғары көтеру. Аяқтарын бүгіп, екі қолымен құшақтап, сонан соң иіліп, басын тізеге тигізу. Б.қ келу. Б.қ: негізгі тұрыс, қолдарын белге қою. Оң жаққа бұрылып, төрт рет секіру, сол жаққа бұрылып, төрт рет секіру. Б.қ: негізгі тұрыс. Бір орында тұрып жүру. Б.қ: негізгі тұрыс. Оң қолды белге қою, сол қолды белге қою,оң қолды басқа қою, сол қолды басқа қою, оң қолды белге қою, сол	Жаттығу өз бетінше орындалады. Жаттығуды 4-5 рет қайталайды. Алдымен 2,3 бала алға домалауды педагогтің көмегімен орындап көрсетеді.сонан соң қалған балалар алға

	қолды белге қою, оң қолды төмен түсіру, сол қолды төмен түсіру. **2.** Акробатикалық жаттығулар: еденде отырып, бастапқы қалпынан алға қарай домалауды түсіндіру және іс жүзінде көрсету. Педагог балаларға домалауға көмектеседі. **3.** Үлкен допты лақтырып ойнау. Балаларды арақашықтықтары 3 адымнан шеңбер бойынв тұрғызады. Бір-біріне допты қалай лақтырып, қалай қағып алуды түсіндіреді, көрсетеді. **4**. Бір орында тұрып биіктікке секіру. **5.** «Жапалақ» қимыл қозғалыс ойыны. Шарты: алаңның бір шетіне «жапалақтың ұясы» белгіленеді. Балалардың бірі сол кезде « жапалақ» ұясынан ұшып шығып, қозғалып қойған «шегірткені» немесе «көбелекті» ұясына алып кетеді. Балалардың бірі шегіртке, бірі кішкентай құс болып залда еркін жүгіріп, секіріп жүреді. « Түн" деген белгі бойы»ша ойыншылар бір орындарында қатып қалады.	домалауды кезектесіп, бір бірден орындайды. Балалар оң аяқты алға, сол аяқты артқа қойып, кезек кезек бір біріне доп лақтырады, допты қағып алады. Ойын барысында бірнеше бала «жапалақ» рөлін алмастырып отырады.
Рефлексиялық түзетушілік	Дабылдың соғылуына қарай 4 адым аяқтың ұшымен, 4 адым өкшемен,4 адым табанның сырты және 4 адым табанның ішімен жүру.	

Күтілетін нәтиже:

Орындайды: алға домалауды.

Түсінеді: негізгі жаттығуларды өздігінше орындай білу шарттарын;

Қолданады: допты лақтыруды, оны қағып алу және бір орында тұрып биіктікке секіруді.

Оқу іс-әрекетінің ұйымдастырылған технологиялық карта

Білім беру саласы: Денсаулық.
Бөлімі: Дене шынықтыру.
Тақырыбы: Жүгіріп өту.
Мақсаты:1. алға қарай домалауды қайталау.2. Негізгі қасиеттерді – шапшаңдық, ептілікті дамыту.3. Жүгіріп өту менұзын секіртпемен секіруді жаттықтыру.
Құрал- жабдықтары: 4 гимнастикалық төсеніш, ұзын секіртпе, қапшық.

Іс әрекет кезеңдері	Нұсқаушының іс- әрекеті	Балалардың іс-әрекеті
Мотивациялық қозғаушылық	1. Жамбасты биікке көтеріп, аяқты артқа қарай сілкіп жүру. 2. Төрт қатарлы қимыл- қозғалыс, сапқа тұру. 3. Шапшаңдықпен 15-20 метр қашықтықты жүріп өту және баяу 1-1,5 минут жүру.	Қолдарын белге қою.
Ұйымдастырушылық ізденістік	**1. Қапшықпен орындалатын ЖДЖ:** Б.қ: негізгі тұрыс, қолдарын белге қою, қапшықты басқа қою. Ақырындап сол аяқты артқа қарай бүгу. Б.қ. оралу, тура солай оң аяқпен де жасалады. Қарқын баяу. Б.қ: тіземен тұру, аяқтардың арасын аз ғана ашып қою, қолдарын екі жаққа созу, қапшықты сол қолда ұстау. Артқа қарай шалқайып, денені оңға бұру, қапшықты еденнің үстіне аяқтар арасына қою. Артқа шалқайып, жамбасты оңға бұру, қапшықты аяқтың арасына қою. Б.қ: отыру, оң тізенің жанында еденде қапшық жатады. Аяқты көтеру, оларды қапшықтың оң жағына түсіру.б.қ. оралу. Б.қ.: негізгі тұрыс. Қолдарды белге қою, қапшықты басқа қою. Бүгілген сол аяқты алға көтеру. Б.қ. оралу, аяқпен жасау. Б.қ: аяқтарды ашып тұру, қапшықты қолмен баста ұстап тұру. Алға және артқа шалқаю, қапшықты сол аяқтың басына тигізу. Б.қ. оралып, тура солай екінші аяқпен де жасау. Б.қ: негізгі тұрыс, аяқтың алдына қапшықты еденге қою. Қапшық	Бұл жаттығулар кешенін орындау біліктері тексерілетіндігін балаларға ескеру. Жаттығулар педагогтен кейін орындалады. Жаттығуды 4-6 рет қайталау.

	арқылы секіріп өту, дөңгелене бұрылып қарғу, қайтардан қапшық арқылы секіру, дөңгелене бұрылып қарғу және т.с.с **2. Бір орында тұрып жүру.** **3. Акробатикалық жаттығулар.** Алға қарай баспен домалауға үйретуді жалғастыру. Алға қарай баспен домалап барып, жинақталып отыру, одан кейін қолға сүйенбей, артқа қарай қайта домалау, алға қарай домалау, отыру қалпына келу. Тепе-теңдікті жоғалтпай, жеңіл түзу тұру. **4. Ұзын секіртпемен орындалатын жаттығулар:** 1-жаттығу. Жоғарыда айналып тұрған секіртпенің астымен жүгіріп өту, екінші бала екінші жағынан қарама қарсы жүгіріп өтеді. 2- жаттығу. Төменде айналып тұрған секіртпенің үстімен жүгіріп өту, екінші бала екінші жағынан қарама-қарсы жүгіріп өтеді. **5. «Өз жалаушама қарай» ойыны.** Шарты: балалар 3 топқа бөлінеді де, әр топ балаларына үш түрлі жалауша таратылады. Балалар алаңда шашырап жүріп, педагогтің белгісі бойынша тоқтайды. Қайтадан шашырап жүреді. Педагогтің екінші берген белгісімен топ бойынша үш қатар сапқа тұрады.	Алға домалау кезінде педагогтің нұсқауын мұқият орындайды. Айналып тұрған секіртпенің астынан секіртпеге денелерін тигізбей өтуге тырысады. Қатарға бірінші тұрған топ жеңіске жетеді. Қатарларын ауыстырып алған балалар қолдарындағы жалаушалары арқылы анықталады.
Рефлексиялық түзетушілік	Баяу, екпіндерін үдете жүру.	Музыка әуенімен жүреді.

Күтілетін нәтиже:

Орындайды: айналып тұрған секіртпенің астынан жүгіріп өте алуды және ұзын секіртпемен секіруді;

Түсінеді: акробатикалық жаттығуларды өздігінше орындай білу шарттарын;

Қолданады: алға қарай баспен домалай алу дағдыларын.

Оқу іс-әрекетінің ұйымдастырылған технологиялық карта

Білім беру саласы: Денсаулық.
Бөлімі: Дене шынықтыру.
Тақырыбы: Шаңғымен бір-бірін итере ойнау. 2. Кім шанамен алысқа сырғанайды ойыны.
Мақсаты:1. Балаларға дұрыс тыныс алу туралы әңгімелеу.2. Негізгі қасиеттерді – шапшаңдық, ептілікті дамыту.3. Таңертенгі гимнастика кешенін орындау білігін тексеру; артқа және алға домалауды қайталау.
Құрал- жабдықтары: 4 гимнастикалық матрас.

Іс-әрекет кезеңдері	Нұсқаушының іс- әрекеті	Балалардың іс-әрекеті
Мотивациялық қозғаушылық	Сапқа тұру. Сәлемдесу. Жүру: - әдеттегі жүріс; - тізені жоғары көтеріп жүру; - аяқтарын артқа қарай лақтырып жүру: - табанның ішкі қырымен жүру; -сыртқы қырымен жүру; - аяқтың ұшымен; -аяқтың өкшесімен; -жартылай отырып жүру. Жүру мен жүгіру ауысып тұрады.	Қолдарын түрлі қалыпта ұстап жүреді. Педагогтің нүсқауын мұқият тыңдап, айтқандарын орындайды.
Ұйымдастырушылық ізденістік	1. Жалаушалармен орындалатын ЖДЖ: -бір сапқа тізіліп, жалаушаларды қолға ұстап жүру: педагогтің белгісі бойынша балалар қолға арналған жаттығуларды орындайды. –Б.қ: негізгі тұрыс, жалаушалар төменде. 1- жалаушаларды алға созу; 2- жалаушаларды жоғары көтеру; 3- жалаушаларды екі жаққа созу; 4-бастапқы қалып. Б.қ: иықтың деңгейіндегі аяқтың тұрысы, кеуде тұсында жалаушаларды ұстау. 1- оңға бұрылу, оң қолды бір жаққа созу; 2- бастапқы қалып.	6-8 рет қайталау Жаттығулар жетекшінің (бала) соңынан орындалады.

	Б.қ: негізгі тұрыс,жалаушалар төменде. 1-2- отыру, жалаушаларды алға қарай созу; 3- бастапқы қалып. Б.қ: иықтың деңгейінде аяқтың тұрысы, жалаушалар төменде. 1- жалаушаларды екі жаққа созу; 2- сол аяққа алға қарай иілу; 3- екі қолды екі жаққа созу, тік тұру; 4- бастапқы қалып. Б.қ: негізгі тұрыс, жалаушалар төменде. 1-8 дегенде екі аяқпен секіру, шағын кідіріс, одан кейін қайтардан секіру. Б.қ: негізгі тұрыс,жалаушалар төменде. 1-2- оң аяқты артқа созып, еденге ұшымен қою, жалаушалар жоғарыға көтеріледі; 3-4- бастапқы қалыпқа оралу. Дәл солай сол аяқпен жасау. Негізгі акробатикалық жаттығулар: 1. Қолды тіреп отыру, қолды тіреп жату, аяқты бүгіп иілу. 2. Жетекшінің көмегімен «өпірше» жасау. 3. Бір орында тұрып секіру. 4 « Фигура жаса» ойыны.	Жаттығулар педагогтің нұсқауымен орындалады. Залда шашырап жүреді. Педагогтің белгісі бойынша орындарында «қатып» қалады.
Рефлексиялық түзетушілік	Зеректілікке арналған жаттығу.	Балалар көздерін жұмып тұрады. Белгі бойынша балалар бір қадам алға басады.

Күтілетін нәтиже:

Орындайды: жүрудің түрлерін;

Түсінеді: негізгі жаттығуларды орындай білу шарттарын;

Қолданады: акробатикалық жаттығуларды.

Оқу іс-әрекетінің ұйымдастырылған технологиялық карта

Білім беру саласы: Денсаулық.
Бөлімі: Дене шынықтыру.
Тақырыбы:Кім алысқа сырғанайды ойыны. Қар үстіндегі созылған жолақшадан секіру.
Мақсаты:1. Өз жүрісін қадағалау тәсілдерін қайталау.2. Алға қарай домалауды қайталау.3. қысқа секіртпе арқылы секірулерді қайталау.
Құрал- жабдықтары: гимнастикалық маттар(төсеніштер), қысқа секіртпелер (балалардың санына қарай) , доптар.

Іс-әрекет кезеңдері	Нұсқаушының іс-әрекеті	Балалардың іс-әрекеті.
Мотивациялық қозғаушылық	1. Сызықтар арасымен тар жолмен жүгіру. 2. Жүріс: сырғымалы қадаммен. 3. Жүріп келіп шеңбер құру.	Сол аяқтан бастап екі қадам жасау және оң аяқтан – екі қадам, екі қадам оңға, екі қадам солға.
Ұйымдастырушылық ізденістік	**1.ЖДЖ: жүріс-тұрысқа арналған арнайы аттығулар:** Б.қ: негізгі тұрыс. Қолдарын алға қарай, жоғары, екі жаққа созу және төмен түсіру. Б.қ: екі аяқтың арасын ашып тұру, қолдарын жоғары созу. Сол жаққа иіліп, қолдарын бастан асырып, шапалақ соғужәне б.қ оралу, дәл солай оң жаққа қарай. Б.қ: қолдарын екі жаққа созу. Тізе бүгіп отыру, б.қ. оралу. Б.қ: қолдарын алға созу. Алға қарай еңкею,қолдарын артқа ұстау,б.қ оралу. Залда шашырап кету. Б.қ: теріс тұру, қолдарын белге қою. Қабырғаға сүйеніп, сол және оң жаққа қарай иілу. **2.** Шеңбердің бойымен алға қарайжылжып секіру. **3**.Алға қарай иіліп жүру. **4**.Акробатикалық жаттығулар. Алға қарай домалауды қайталау. **Жаттығулар:** 1. Б.қ: маттар арасында отыру. Алға қарай домалау , одан кейін сүйеніп, қолды жоғары созу қарай секіру, тепе-теңдікті сақтап қалып, жерге жұмсақ түсу. 2.Б.қ: дәл солай. Артқа қарай домалау, алға қарай домалау, отырып сүйену, алға қарай домалау, қолдарын басынан жоғары асырып	Жаттығу өз бетінше орындалады. Жаттығуды 6-8 рет қайталау. Оң аяқпен төрт рет секіру, сол аяқпен төрт рет, екі аяқпен төрт рет секіру.

	шапалақ соғу, алға қарай секіру. 3.Б.қ: дәл солай. Артқа қарай домалау, алға қарай домалау, отырып сүйену, алға қарай домалау, артқа қарай домалау,алға қарай домалау, артқы жағынан қол соғып, алға қарай секіру. 4. Қысқа секіртпе арқылы секіру. **5. «Доптарды қуу» ойыны.** Шарты: ойыншылар екі топқа бөлініп, бір-біріне қарап екі сап түзеп тұрады. Бірінші ойыншылардың бір волейбол добы бар. Педагогтің белгісі бойынша бірінші ойыншылар көршілеріне допты береді. Ал олар өз кезегінде келесілерге береді, осылайша қатардағы соңғы ойыншыға дейін жалғасады. Соңғылары допты алып, өздерінің қатарларының артқы жағында жүгіреді де, бірінші болып тұрады және доптарды сол ретпен, қатарлар бойымен береді. Ойыншылар қатарлардың соңғы ойыншысы болып тұрса, ойын аяқталады. Көршісінен допты алып, өз орындарына қайтып оралады.	
Рефлексиялық **түзетушілік**	Бағыттаушыны ауыстырып жүру.	Ысқырық бойынша

Күтілетін нәтиже:

Орындайды: қысқа секіртпе арқылы секіруді;

Түсінеді. Акробатикалық жаттығуларды өздігінше орындай білу шарттарын;

Қолданады: көзбен мөлшерлей алу дағдыларын.

Оқу іс-әрекетінің ұйымдастырылған технологиялық карта

Білім беру саласы: Денсаулық.
Бөлімі: Дене шынықтыру.
Тақырыбы: Қарды домалақшамен домалату. Екі аяқпен алма кезек секіру.
Мақсаты:1. Гимнастикалық орындық үстімен жүруге үйрету.2. Еңбектеп жүріге үйрету арқылы ептілік , шапшаңдық сияқты қасиеттерді дамыту.3. Допты бастан асырып, екі қолмен лақтыру.
Құрал- жабдықтары: әр балаға екі текшеден, бала санына қарай орташа көлемдегі доптар (диаметрі 20-25 см), гимнастикалық орындық (ұзындығы 2,5 -3 м, ені 30-25 см, биіктігі 25-30см).

Іс- әрекет кезеңдері	Нұсқаушының іс- әрекеті	Балалардың іс-әрекеті.
Мотивациялық қозғаушылық	Бағытты өзгертіп, педагогтің соңынан жүгіру. Бөлменің әртүрлі жерлерінде тоқтау (шашырап кету).	Педагог бірінші немесе соңғы болып жүгіріп келеді.
Мотивациялық қозғаушылық	**1. Текшелермен орындалатын ЖДЖ:** Б.қ: аяғымызды иығымыздың деңгейіне қойып тұрамыз, қолдарымызды екі жаққа созамыз. Шынтақтарымызды бүкпей, қолдарымызды қосамыз, текшелерді бір-біріне соғып ұрамыз,қолдарымызды екі жаққа созамыз. Б.қ: етпетінен жатып, қолдарымызды бүгеміз, текшелерді иыққа көтеріміз. Қолдарымызды алға қарай созамыз,б.қ. оралу. Б.қ. текшелер қолдарымызда, оларды түсіріп тұрамыз. Жартылай отырамыз, еденге текшелерді тигіземіз, тік тұрамыз, қолдарымызды жоғары көтереміз. Текшелерден екі аяқпен секіру (15-20сек.) Текшенің айналасында жылан секілді ирелеңдеп жүру. Текшелерді орнына қою. **2.** сызықтар арасымен еңбектеп жүру(ені -40-35 см). **«Құмырсқалар жорғалап келе жатыр»** жаттығуы. Қажет болғанда педагог кейбір балаларға көмектеседі. Гимнастикалық орындық үстімен жүру **3. «Көпірмен жүреміз» жаттығуы:** тепе-теңдік сақтап жүру. Гимнастикалық орындық үстімен тепе-теңдік	6-7 рет жаттығуларды қайталау. Жаттығуларды жүргізуші бала орындайды. Тапсырманы бірінен соң бірі орындайды(2-3рет). Балалар жаттығуды орындау барысында алға қарайды және жолдың аяғына дейін жүріп өтеді. Балалар сызықтың арғы жағында тұрып, доптарды ұстап тұрады. Одан кейін балалар допты көтереді, орындарына қайтып оралады және доптарды лақтырады. Жаттығу 4-5 рет орындалады.

	сақтап жүру және еңбектеу. **4. Допты бастан асырып лақтыру.** Әуелі педагог, одан кейін балалар допты екі қолмен ұстап, дұрыс лақтыратынын тексереді, одан кейін олармен бірге жаттығуды орындайды. Қимылдарды келесі сөздермен сипаттайды: «Сермейміз және лақтырамыз!». Бұл жаттығуларды орындаудың қарқынын реттейді. **5. «Допты алып кел!»** қимыл қозғалыс ойыны. Шарты: педагог допты домалатып жібереді де, балалардың біреуі допты қуып жетіп, оны алып келеді.	Балалар жылдам қимылдап,домалап бара жатқан допты қуып жетуге тырысады.
Рефлексиялық түзетушілік	№45 сабақта орындаған жаттығулар кешенін тексеру.	

Күтілетін нәтиже:

Орындайды: еңбектеуді;

Түсінеді. Гимнастикалық орындық үстімен жүрудің шарттарын;

Қолданады: екі қолмен басынан қолдарын асырып, допты лақтыру дағдыларын.

Оқу іс-әрекетінің ұйымдастырылған технологиялық карта
Білім беру саласы: Денсаулық.
Бөлімі: Дене шынықтыру.
Тақырыбы: Бір орында тұрып ұзындыққа секіру.
Мақсаты:1. Бір орында тұрып,ұзындыққа секіруге үйрету.2. Тепе-теңдікті сақтау қабілетін дамыту және қимылдарын реттеу.3. Бастан асырып лақтыруды бекіту.

Құрал- жабдықтары: әр балаға екі қарағай бүршіктен(немесе кішкентай доптар), балалар санына қарай доптар, ұзын жіп.

Іс- әрекет кезеңдері	Нұсқаушының іс -әрекеті	Балалардың іс-әрекеті
Мотивациялық қозғаушылық	Педагогтің соңынан қайталап, жүріс пен жүгіруді ауыстырып жүру (40-60м): «Орманға серуен» ойыны. Жүру барысында балалар аяқтарын сүйретпей жүрулері керек. «Қараңдар, мен қалай жүремін»,- деп, педагог өзі көрсетеді. Балалар аяқтарын жоғары көтеруге міндетті емес. Педагог жаңғақтарды шашып жібереді, әр қатысушыға екі жаңғақтан ұсынады.	Балалар жүру барысында педагогтің іс-қимылдарын қайталап орындайды.
Ұйымдастырушылық ізденістік	1. Жаңғақтармен орындалатын ЖДЖ Б.қ: жаңғақтарымызды ұстап тұрамыз. Қолдарымызды жоғары көтереміз, жаңғақтарды көрсетеміз және оларды артымызда жасырамыз. Б.қ: шалқадан жатып, қолдарымызды дененің бойымен ұстаймыз. Қолдарымызды және аяқтарымызды жоғары көтереміз. Б.қ: отыру, қолдарымыз тізелерімізде. Қолдарымызды екі жаққа созамыз, жоғары көтереміз, қолдарымызды түсіреміз. Б.қ: қолдарымызды түсіріп тұрамыз. Отырамыз , жаңғақтарды еденге қоямыз, тік тұрамыз, одан кейін отырамыз, жаңғақтарды қолымызға аламыз. Бір орында секіру(20-25 сек.) 2. Педагогтің соңынан жүру. Қарағай бүршіктерін себеттерге салу(жәшік). 3. Бастан асырып, екі қолмен допты лақтыру. Екі қолмен допты игеру сәтіне балалардың көңілін аудару.	6-7 рет жаттығуларды қайталау. Жаттығуларды өз бетінше орындайды. Жаттығуларды жылдам қарқынмен орындалады. 6-7 рет қайталайды Барлық жаттығуларды педагогтің нұсқауымен және кейде көмегімен

	4. Кілемшенің үстінде жатқан жіптің үстімен бір орында тұрып ұзындыққа секіру. Секірер алдында шағын отырып – тұру жаттығулары орындалады. Сонда секірген кезде жерге жеңіл түседі. 5. «Бөренеден өтіп көр» қимыл қозғалыс ойыны (гимнастикалық орындвқтан аттау).	орындайды.
Рефлексиялық түзетушілік	Қорытындылау.	Белгі бойынша кідірістермен баяу жүру.

Күтілетін нәтиже:

Орындайды: бір орында тұрып, ұзындыққа секіруді;

Түсінеді: гимнастикалық орындықтан қалай аттау керектігін;

Қолданады: бастан асырып лақтыру дағдыларын.

Оқу іс-әрекетінің ұйымдастырылған технологиялық карта

Білім беру саласы: Денсаулық.

Бөлімі: Дене шынықтыру.

Тақырыбы: Допты домалату.

Мақсаты:

1. Допты бір-біріне лақтыруды үйрету.

2. Белгіге назар аударып, жылдам жауап беру дағдысын қалыптастыру..

3. Лақтыруды жетілдіру.

Құрал- жабдықтары: бала санына қарай орташа доптар, 2 ұзын жіп.

Іс-әрекет кезеңдері	Нұсқаушының іс-әрекеті	Балалардың іс-әрекеті
Мотивациялық қозғаушылық	1. Қарқынды өзгертіп, бір қатар тізбекпен жүру және жүгіру. Педагогтің ұсынысы бойынша доптарды іріктеп алу. 2. Оң және сол аяқпен секіру.	Әуеннің ырғағына қарай балалардың қарқынын білеміз. Қолдары белінде.
Ұйымдастырушылық ізденістік	**1.Доппен орындалатын ЖДЖ:** Б.қ: екі қолмен доптарды береді. Б.қ: отырып орындалады. Алға қарай иілу, алға қарай ұмтылу. Алға қарай иілу, допты тигізу,тік тұру. Б.қ: тізелеп отыру. Бір жаққа қарай бұрылу, еденге допты тигізу, тік тұру. Дәл солай оң жаққа қарай жасау. Екі аяқпен секіру. «Доп секілді секіру» (20-30 сек). Допты алу. (бір бірінен кейін жүру). **2.** Допты бастан асырып лақтыру. Лақтыру барысында балалар аяқтарын сәл екі жаққа ашып тұрады. Допты екі қолымен ұстап тұрады. Педагогтің допты қаншалықтыбаппен алға қарай лақтырғанын бала бақылауы тиіс. **3.** Бір-біріне допты домалату. Педагог допты қалай домалатуды түсіндіреді, көрсетеді. **4**. Еңбектеп жүру. **5**. «Таяқты аттап өт!» педагог балаларға кілемшенің үстімен	5-6 рет жаттығуларды қайталау. Жаттығуларды өз бетінше орындайды. Жаттығуларды 5-6 рет орындайды. Жаттығуларды әдетте 10-12 бала бір уақытта орындап шығады, балалар бір-бірінен 1-1,5м қашықтықта тұрады. Екі параллельді созылып жатқан жіптердің арасынан жүру, олардың арасындағы қашықтық 30-35 см-ге тең

	жүргенді ұнатпайтынын айтады.	
Рефлексиялық түзетушілік	**1**. Жылан секілді ирелеңдеп, бір қатар тізбекпен жүру. **2.** Аяқтың ұшымен және баяу жүріспен жүру.	

Күтілетін нәтиже:

Орындайды: бір-біріне допты домалатуды;

Түсінеді: негізгі жаттығуларды орындай білуге шарттарын;

Қолданады: ұзындыққа лақтыру дағдыларын.

Оқу іс-әрекетінің ұйымдастырылған технологиялық карта

Білім беру саласы: Денсаулық.

Бөлімі: Дене шынықтыру.

Тақырыбы: Қашықтыққа секіру. Шиыршыққа дәл түсірі

Мақсаты:

1. Қайталамалы жүгіруге жаттықтыру.

2. Шапшаңдық, ептілік сынды қасиеттерді дамыту.

3. Гимнастикалық орындық үстімен жүруге үйрету.

Құрал- жабдықтары: бала санына қарай таспалар, 1-2 гимнастикалық орындықтар, орташа доп.

Іс-әрекет кезеңдері	Нұсқаушының іс-әрекеті	Балалардың іс-әрекеті
Мотивациялық қозғаушылық	1. Қолындағы таспамен шағын қадаммен жүру. 2. Шеңбердің бойымен жүгіру. 3. Бір аяқтан екінші аяққа секіру.	Екі қолдың түрлі қалыптарымен шақыру. Қолдарымыз белімізде.
Ұйымдастырушылық ізденістік	**1.Таспамен орындалатын ЖДЖ:** Б.қ: таспаның бір шетінен ұстап тұру. Бірнеше сермеуден кейін(4-6рет) басқа қолына лентаны ұстату және осы тапсырманы қайталау. Б.қ: аяқтарымыз бірге, отырамыз, таспаны екі қолмен екі жағынан ұстау. Тік тұру, екі қолды жоғары көтеру, оларға қарау. Педагогтің нұсқауы бойынша алға қарай еңкею. **2.** Шашырап жүгіру(20-30 сек). **3.** Бірінен соң бірі баяу жүреді. Таспаны орнына қою. **4.**Қайталамалы жүгіру: 10метрден 3 рет **5**. Гимнастикалық орындық үстімен жүру. Екі рет қайталау. Педагог балалардың бір-бірінен қалмай, уақытылы орындауын қадағалайды. Жаттығуды 2-3 рет орындайды. Гимнастикалық орындықтан секіру барысында педагог балаларға көмек көрсетеді. **6**. Допты лақтырып, қағып алу. Педагог әр баланың есімін атап, допты	6-8 рет жаттығуды қайталау. Жаттығулар өз бетінше орындалады. 2-3 рет жаттығуларды қайталау Кез-келген тәсілмен еңбектеуге болады. Ойын барысында қауіпсіздік ережесін сақтайды.

	лақтырады, балалар қолдарын жайып, дайын тұруды ескертеді. **7.** Қимыл-қозғалыс ойыны: «Маймылдар». Шарты: гимнастикалық қабырғада өрмелеу. Педагог көрсетеді,сонан соң балалар өрмелейді.	
Рефлексиялық түзетушілік	Аяқтың ұшымен тұру.	Қолдарын әр түрлі қалыпта ұстап жүреді.

Күтілетін нәтиже:

Орындайды: қайталамалы жүгіруді; гимнастикалық орындық үстімен жүруді, еңбектеп жүруді;

Түсінеді: негізгі жаттығуларды орындай білу шарттарын;

Қолданады: допты лақтырып, ұстау дағдыларын.

Білім беру саласы: «Денсаулық»
Бөлімі: «Дене шынықтыру»
Тақырыбы: 2 м арақашықтыққа алға қарай жылжып, қос аяқпен секіру. Сол және оң қолымен алысқа лақтыру.
Мақсаты: Секіру және лақтыру дағдыларын жетілдіру.
Міндеттері:Қос аяқпен алға қарай жылжып секіруге, дабыл бойынша тоқтауға әрі қарай үйрету.Бір қолмен алысқа лақтыру іскерліктерін бекіту, лақтыру кезінде қолды екпінмен жазу; ептіліктерін дамыту.Қиындықтарды еңсеру қайсарлықтарын тәрбиелеу.
Қолданатын құрал -жабдық: белгілеуге арналған фишкалар
Сөздік жұмыс: жыланша
Көптілділік компонент: Жүгіру-бегать, еңбектеу-ползать;

Қызметтің кезеңдері	Тәрбиешінің іс - әрекеті	Балалардың іс - әрекеті	
Мотивациялық – қозғаушылық	Сәлеметсіңдерме балалар! -Бүгінігі көңіл күйлерің қалай?	-Сәлеметсізбе! -Көңіл күйіміз жақсы.	
Ұйымдастырушылық-ізденістік	-Жалпы дамытушылық жаттығуларды орындау үшін, шеңберге тұруды ұсынады. Жаттығуларды атайды. -Жаттығулар ереже бо-йынша бастан басталып жасалады, аяқ ұшымен аяқталады. Жаттығуларды орындау тәсілдерін көрсетеді. Негізгі қимыл түрлерін орындауды ұсынады: 1. Алға қарай жылжи отырып қос аяқпен секіру- (арақа-шықтығы 2 м). 2. Тоқтап және тапсырмалар-ды орындап жүгіру (шыр айналу). 3. Төрт тағандап тура бағытта 4 метр арақашықтықта еңбектеу. Қозғалмалы ойын: 1.«Қыдыруға барайық» Балалар алаңның (бөлме-нің) жан-жағына қойылған орындықтарда отырады. Нұсқаушы балалардың біреуіне жақындап келеді де оны өзімен бірге қыдыруға шақырады. Ол бала нұсқау-шының артына тұрады. Ендігі бала одан кейін тұра-ды да, тағы солай бірнеше рет қайталанады. Нұсқаушы осылайша 6-8 баланы жи-найды да, олармен бірге алаңды бір-екі айналып өтеді. «Үйге, үйге!»	-Шеңбер бойымен сапқа тұру -Жалпы дамытушы жаттығуларды орындау(қажетті бастапқы қалыпты қабылдайды, нұсқаушының көрсетуімен жаттығуларды жасайды - Балалар нұсқаушының түсіндіруі бойынша негізгі жаттығу түрлерін жасайды. - өткен іс – әрекеттерде жасап жаттыққан қимыл қозғалыс жаттығуларын араы қарай дамытып жасап орындайды. -Балалар ойын шартын түсініп ойнайды.	

	деген белгі бойынша балалар өз орындарына жүгіреді. Нұсқаушы басқа балаларға келеді, ойын одан әрі жалғастырылады. 2.Аз қозғалмалы ойын: «Кімнің дауысы» Балалар гимнастикалық орындықта отырады. Нұсқаушы Балалардың ішінен санамақ арқылы бір баланы таңдап алады. Баланың көзін жабады ,бас-қа шақырылған бала сол баланың атын құлағына ай-тады да өз орнына отырады. Көзін жапқан бала құлағына кім атын айтты сол баланы табу керек. Балаларды қолдау және ма-дақтайды.Ойын барысында қажетті көмек және қолдау көрсетеді.	Балалар аз қозғалмалы ойын ойнап дене қызуын басып, демалады.	
Рефлексиялық-түзетушілік	Іс – әрекетті қорытындылау -Ұйымдастырылған оқу іс-әрекетінің нәтижесін тал-дайды: -Қандай жаттығулар жаса-дық? -Бұл жаттығуларды қайта-лап жасаған кезде қай қи-мылдар оңай болды? - Спорттық құрал-жабдық-тарды жинауды ұсынады. -Балаларға бір қатарға түзе-луге белгі беріп рах-мет айтып қоштасу.	Ұйымдастырылған оқу іс-әрекетінің нәтижесі бойынша сұрақтарға жауап береді: -Өз ойларымен бөліседі. Нұсқаушыға көмек көрсету ниетін таныту -(Нұсқаушымен бірге спорттық құрал-жабдық-тарды жинайды) - Қоштасу	

Күтілетін нәтиже:
Біледі: Алға қарай жылжи отырып қос аяқпен секіру (арақашықтығы 2 м). Төрт тағандап тура бағытта 4 метр арақашықтықта еңбектеуді біледі.
Игереді: Белгі бойынша тоқтауды,отыруды,тепе-теңдікті сақтап тұруды игереді
Меңгереді: Тоқтап және тапсырмаларды орындап жүгіруді (шыр айналу)

Білім беру саласы: Денсаулық.
Бөлімі: Дене шынықтыру.
Тақырыбы:
Мақсаты: 1 орнынан 70см- 100см дейін секіру. 2. Екпінмен келіп кубикті құлату.
Құрал- жабдықтары: арқан, 4 гимнастикалық төсеніш, үлкен доптар, секіруге арналған 2 сырық ағаш, жіп.

Іс-әрекет кезеңдері	**Нұсқаушының іс – әрекеті.**	**Балалардың іс-әрекеті.**
Мотивациялық-қозғаушылық	1. Жүру 2. Еденде жатқан арқан үстімен жүру. 3.Бірде жүгіріп,бірде жүру. 4. Төртке дейін санап, төрт қатар сапқа тұру.	Қолдарын екі жаққа созып жүру.
Ұйымдастырушылық ізденістік	**1. Заттарсыз орындалатын ЖДЖ:** Б.қ: негізгі тұрыс. Оң қолды желкеге қою, сол қолды сол жаққа созу, ақырындап шалқаю,б.қ.оралу. Б.қ: негізгі тұрыс,қолдарын артқа ұстап тұру. Тізеден бүгілген оң аяқты жоғары көтеріп, денені түзу ұстап тұру.б.қ келу, тура осылай сол аяқпен де орындалады. Б.қ: тізерлеп тұрып, басты төмен түсіріп тұру. Сол аяқты артқа қарай бүгу, басты артқа шалқайту. Б.қ. келу, тура осылай сол аяқпен жасалады. Б.қ: негізгі тұрыс. Аяқ ұшымен отырып тұру, саусақтарын өкшеге тигізу, б.қ келу. Қарқын баяу. Б.қ:шалқадан жатып, екі қолды жоғары көтеру. Аяқтарын бүгіп, екі қолымен құшақтап, сонан соң иіліп, басын тізеге тигізу. Б.қ келу. Б.қ: негізгі тұрыс, қолдарын белге қою. Оң жаққа бұрылып, төрт рет секіру, сол жаққа бұрылып, төрт рет секіру. Б.қ: негізгі тұрыс. Бір орында тұрып жүру. Б.қ: негізгі тұрыс. Оң қолды белге қою, сол қолды белге қою,оң қолды басқа қою, сол қолды басқа қою, оң қолды белге қою, сол қолды белге қою, оң қолды төмен түсіру, сол қолды төмен түсіру. **2.** Акробатикалық жаттығулар: еденде отырып, бастапқы қалпынан алға қарай домалауды түсіндіру және іс жүзінде көрсету. Педагог балаларға домалауға көмектеседі. **3.** Үлкен допты лақтырып ойнау. Балаларды арақашықтықтары 3 адымнан шеңбер бойынв тұрғызады. Бір-біріне допты қалай лақтырып, қалай қағып алуды	Жаттығу өз бетінше орындалады. Жаттығуды 4-5 рет қайталайды. Алдымен 2,3 бала алға домалауды педагогтің көмегімен орындап көрсетеді.сонан соң қалған балалар алға домалауды кезектесіп, бір бірден орындайды. Балалар оң

	түсіндіреді, көрсетеді. **4**. Бір орында тұрып биіктікке секіру. **5.** «Жапалақ» қимыл қозғалыс ойыны. Шарты: алаңның бір шетіне «жапалақтың ұясы» белгіленеді. Балалардың бірі сол кезде « жапалақ» ұясынан ұшып шығып, қозғалып қойған «шегірткені» немесе «көбелекті» ұясына алып кетеді. Балалардың бірі шегіртке, бірі кішкентай құс болып залда еркін жүгіріп, секіріп жүреді. « Түн" деген белгі бойы»ша ойыншылар бір орындарында қатып қалады.	аяқты алға, сол аяқты артқа қойып, кезек кезек бір біріне доп лақтырады, допты қағып алады. Ойын барысында бірнеше бала «жапалақ» рөлін алмастырып отырады.
Рефлексиялық түзетушілік	Дабылдың соғылуына қарай 4 адым аяқтың ұшымен, 4 адым өкшемен,4 адым табанның сырты және 4 адым табанның ішімен жүру.	

Күтілетін нәтиже:
Орындайды: алға домалауды.
Түсінеді: негізгі жаттығуларды өздігінше орындай білу шарттарын;
Қолданады: допты лақтыруды, оны қағып алу және бір орында тұрып биіктікке секіруді.

Оқу іс-әрекетінің ұйымдастырылған технологиялық карта
Білім беру саласы: Денсаулық.
Бөлімі: Дене шынықтыру.
Тақырыбы: 30 м қашықтыққа жүгіру. 2. Ойын алаңдарына өрмелеу
Мақсаты: алға қарай домалауды қайталау.2. Негізгі қасиеттерді – шапшаңдық, ептілікті дамыту.3. Жүгіріп өту менұзын секіртпемен секіруді жаттықтыру.
Құрал- жабдықтары: 4 гимнастикалық төсеніш, ұзын секіртпе, қапшық.

Іс әрекет кезеңдері	Нұсқаушының іс- әрекеті	Балалардың іс- әрекеті
Мотивациялық қозғаушылық	1. Жамбасты биікке көтеріп, аяқты артқа қарай сілкіп жүру. 2. Төрт қатарлы қимыл- қозғалыс, сапқа тұру. 3. Шапшаңдықпен 15-20 метр қашықтықты жүріп өту және баяу 1-1,5 минут жүру.	Қолдарын белге қою.
Ұйымдастырушылық ізденістік	**1. Қапшықпен орындалатын ЖДЖ:** Б.қ: негізгі тұрыс, қолдарын белге қою, қапшықты басқа қою. Ақырындап сол аяқты артқа қарай бүгу. Б.қ. оралу, тура солай оң аяқпен де жасалады. Қарқын баяу. Б.қ: тіземен тұру, аяқтардың арасын аз ғана ашып қою, қолдарын екі жаққа созу, қапшықты сол қолда ұстау. Артқа қарай шалқайып, денені оңға бұру, қапшықты еденнің үстіне аяқтар арасына қою. Артқа шалқайып, жамбасты оңға бұру, қапшықты аяқтың арасына қою. Б.қ оралу, сол жаққа бұрылу, қапшықты сол қолға алу. Б .қ оралу. Б.қ: аяқтың арасын кең ашу, қолды артқа қою, қапшықты басқа қою. Сол аяқты тізеден бүгу. Б.қ. оралу, тура солай екінші аяқпен жасау. Б.қ: отыру, оң тізенің жанында еденде қапшық жатады. Аяқты көтеру, оларды қапшықтың оң жағына түсіру.б.қ. оралу. Б.қ.: негізгі тұрыс. Қолдарды белге қою, қапшықты басқа қою. Бүгілген сол аяқты алға көтеру. Б.қ. оралу, аяқпен жасау. Б.қ: аяқтарды ашып тұру, қапшықты қолмен баста ұстап тұру. Алға және артқа шалқаю, қапшықты сол аяқтың басына тигізу. Б.қ. оралып, тура солай екінші аяқпен де жасау. Б.қ: негізгі тұрыс, аяқтың алдына	Бұл жаттығулар кешенін орындау біліктері тексерілетіндігін балаларға ескеру. Жаттығулар педагогтен кейін орындалады. Жаттығуды 4-6 рет қайталау.

	қапшықты еденге қою. Қапшық арқылы секіріп өту, дөңгелене бұрылып қарғу, қайтардан қапшық арқылы секіру, дөңгелене бұрылып қарғу және т.с.с **2. Бір орында тұрып жүру.** **3. Акробатикалық жаттығулар.** Алға қарай баспен домалауға үйретуді жалғастыру. Алға қарай баспен домалап барып, жинақталып отыру, одан кейін қолға сүйенбей, артқа қарай қайта домалау, алға қарай домалау, отыру қалпына келу. Тепе-теңдікті жоғалтпай, жеңіл түзу тұру. **4. Ұзын секіртпемен орындалатын жаттығулар:** 1-жаттығу. Жоғарыда айналып тұрған секіртпенің астымен жүгіріп өту, екінші бала екінші жағынан қарама қарсы жүгіріп өтеді. 2- жаттығу. Төменде айналып тұрған секіртпенің үстімен жүгіріп өту, екінші бала екінші жағынан қарама-қарсы жүгіріп өтеді. **5. «Өз жалаушама қарай» ойыны.** Шарты: балалар 3 топқа бөлінеді де, әр топ балаларына үш түрлі жалауша таратылады. Балалар алаңда шашырап жүріп, педагогтің белгісі бойынша тоқтайды. Қайтадан шашырап жүреді. Педагогтің екінші берген белгісімен топ бойынша үш қатар сапқа тұрады.	Алға домалау кезінде педагогтің нұсқауын мұқият орындайды. Айналып тұрған секіртпенің астынан секіртпеге денелерін тигізбей өтуге тырысады. Қатарға бірінші тұрған топ жеңіске жетеді. Қатарларын ауыстырып алған балалар қолдарындағы жалаушалары арқылы анықталады.
Рефлексиялық түзетушілік	Баяу, екпіндерін үдете жүру.	Музыка әуенімен жүреді.

Күтілетін нәтиже:
Орындайды: айналып тұрған секіртпенің астынан жүгіріп өте алуды және ұзын секіртпемен секіруді;
Түсінеді: акробатикалық жаттығуларды өздігінше орындай білу шарттарын;
Қолданады: алға қарай баспен домалай алу дағдыларын.

Оқу іс-әрекетінің ұйымдастырылған технологиялық карта
Білім беру саласы: Денсаулық.
Бөлімі: Дене шынықтыру.
Тақырыбы: Жүру барысында бағыт өзгерте жүру. Екпінмен алға қарай бұрылу.
Мақсаты:Негізгі қасиеттерді – шапшаңдық, ептілікті дамыту.Допты лақтыруды және қағып алуды бірнеше рет қайталау; бір орында тұрып биіктікке секіруге жаттықтыру
Құрал- жабдықтары: арқан, 4 гимнастикалық төсеніш, үлкен доптар, секіруге арналған 2 сырық ағаш, жіп.

Іс-әрекет кезеңдері	**Нұсқаушының іс – әрекеті.**	**Балалардың іс-әрекеті.**
Мотивациялық-қозғаушылық	1. Жүру 2. Еденде жатқан арқан үстімен жүру.3.Бірде жүгіріп,бірде жүру.4. Төртке дейін санап, төрт қатар сапқа тұру.	Қолдарын екі жаққа созып жүру.
Ұйымдастырушылық **ізденістік**	**1. Заттарсыз орындалатын ЖДЖ:** Б.қ: негізгі тұрыс. Оң қолды желкеге қою, сол қолды сол жаққа созу, ақырындап шалқаю,б.қ.оралу. Б.қ: негізгі тұрыс,қолдарын артқа ұстап тұру. Тізеден бүгілген оң аяқты жоғары көтеріп, денені түзу ұстап тұру.б.қ келу, тура осылай сол аяқпен де орындалады. Б.қ: тізерлеп тұрып, басты төмен түсіріп тұру. Сол аяқты артқа қарай бүгу, басты артқа шалқайту. Б.қ. келу, тура осылай сол аяқпен жасалады. Б.қ: негізгі тұрыс. Аяқ ұшымен отырып тұру, саусақтарын өкшеге тигізу, б.қ келу. Қарқын баяу. Б.қ:шалқадан жатып, екі қолды жоғары көтеру. Аяқтарын бүгіп, екі қолымен құшақтап, сонан соң иіліп, басын тізеге тигізу. Б.қ келу. Б.қ: негізгі тұрыс, қолдарын белге қою. Оң жаққа бұрылып, төрт рет секіру, сол жаққа бұрылып, төрт рет секіру. Б.қ: негізгі тұрыс. Бір орында тұрып жүру. Б.қ: негізгі тұрыс. Оң қолды белге қою, сол қолды белге қою,оң қолды басқа қою, сол қолды басқа қою, оң қолды белге қою, сол қолды белге қою, оң қолды төмен түсіру, сол қолды төмен түсіру. **2.** Акробатикалық жаттығулар: еденде отырып, бастапқы қалпынан алға қарай домалауды түсіндіру және іс жүзінде	Жаттығу өз бетінше орындалады. Жаттығуды 4-5 рет қайталайды. Алдымен 2,3 бала алға домалауды педагогтің көмегімен орындап көрсетеді.сонан соң қалған балалар алға домалауды кезектесіп, бір бірден орындайды.

	көрсету. Педагог балаларға домалауға көмектеседі. **3.** Үлкен допты лақтырып ойнау. Балаларды арақашықтықтары 3 адымнан шеңбер бойынв тұрғызады. Бір-біріне допты қалай лақтырып, қалай қағып алуды түсіндіреді, көрсетеді. **4**. Бір орында тұрып биіктікке секіру. **5.** «Жапалақ» қимыл қозғалыс ойыны. Шарты: алаңның бір шетіне «жапалақтың ұясы» белгіленеді. Балалардың бірі сол кезде « жапалақ» ұясынан ұшып шығып, қозғалып қойған «шегірткені» немесе «көбелекті» ұясына алып кетеді. Балалардың бірі шегіртке, бірі кішкентай құс болып залда еркін жүгіріп, секіріп жүреді. « Түн" деген белгі бойы»ша ойыншылар бір орындарында қатып қалады.	Балалар оң аяқты алға, сол аяқты артқа қойып, кезек кезек бір біріне доп лақтырады, допты қағып алады. Ойын барысында бірнеше бала «жапалақ» рөлін алмастырып отырады.
Рефлексиялық түзетушілік	Дабылдың соғылуына қарай 4 адым аяқтың ұшымен, 4 адым өкшемен,4 адым табанның сырты және 4 адым табанның ішімен жүру.	

Күтілетін нәтиже:

Орындайды: алға домалауды.

Түсінеді: негізгі жаттығуларды өздігінше орындай білу шарттарын;

Қолданады: допты лақтыруды, оны қағып алу және бір орында тұрып биіктікке секіруді.

Оқу іс-әрекетінің ұйымдастырылған технологиялық карта
Білім беру саласы: Денсаулық.
Бөлімі: Дене шынықтыру.
Тақырыбы: Қолмен әртүрлі қимыл жасай жүру. 2. Тізені жоғары көтере жүру, жүгіру.
Мақсаты:1. Өз жүрісін қадағалау тәсілдерін қайталау.2. Алға қарай домалауды қайталау.3. қысқа секіртпе арқылы секірулерді қайталау.
Құрал- жабдықтары: гимнастикалық маттар(төсеніштер), қысқа секіртпелер (балалардың санына қарай) , доптар.

Іс-әрекет кезеңдері	Нұсқаушының іс-әрекеті	Балалардың іс-әрекеті.
Мотивациялық қозғаушылық	1. Сызықтар арасымен тар жолмен жүгіру. 2. Жүріс: сырғымалы қадаммен. 3. Жүріп келіп шеңбер құру.	Сол аяқтан бастап екі қадам жасау және оң аяқтан – екі қадам, екі қадам оңға, екі қадам солға.
Ұйымдастырушылық ізденістік	**1.ЖДЖ: жүріс-тұрысқа арналған арнайы аттығулар:** Б.қ: негізгі тұрыс. Қолдарын алға қарай, жоғары, екі жаққа созу және төмен түсіру. Б.қ: екі аяқтың арасын ашып тұру, қолдарын жоғары созу. Сол жаққа иіліп, қолдарын бастан асырып, шапалақ соғужәне б.қ оралу, дәл солай оң жаққа қарай. Б.қ: қолдарын екі жаққа созу. Тізе бүгіп отыру, б.қ. оралу. Б.қ: қолдарын алға созу. Алға қарай еңкею,қолдарын артқа ұстау,б.қ оралу. Залда шашырап кету. Б.қ: теріс тұру, қолдарын белге қою. Қабырғаға сүйеніп, сол және оң жаққа қарай иілу. **2.** Шеңбердің бойымен алға қарайжылжып секіру. **3**.Алға қарай иіліп жүру. **4**.Акробатикалық жаттығулар. Алға қарай домалауды қайталау. **Жаттығулар:** 1. Б.қ: маттар арасында отыру. Алға қарай домалау , одан	Жаттығу өз бетінше орындалады. Жаттығуды 6-8 рет қайталау. Оң аяқпен төрт рет секіру, сол аяқпен төрт рет, екі аяқпен төрт рет секіру.

	кейін сүйеніп, қолды жоғары созу қарай секіру, тепе-теңдікті сақтап қалып, жерге жұмсақ түсу. 2.Б.қ: дәл солай. Артқа қарай домалау, алға қарай домалау, отырып сүйену, алға қарай домалау, қолдарын басынан жоғары асырып шапалақ соғу, алға қарай секіру. 3.Б.қ: дәл солай. Артқа қарай домалау, алға қарай домалау, отырып сүйену, алға қарай домалау, артқа қарай домалау,алға қарай домалау, артқы жағынан қол соғып, алға қарай секіру. 4. Қысқа секіртпе арқылы секіру. **5. «Доптарды қуу» ойыны.** Шарты: ойыншылар екі топқа бөлініп, бір-біріне қарап екі сап түзеп тұрады. Бірінші ойыншылардың бір волейбол добы бар. Педагогтің белгісі бойынша бірінші ойыншылар көршілеріне допты береді. Ал олар өз кезегінде келесілерге береді, осылайша қатардағы соңғы ойыншыға дейін жалғасады. Соңғылары допты алып, өздерінің қатарларының артқы жағында жүгіреді де, бірінші болып тұрады және доптарды сол ретпен, қатарлар бойымен береді. Ойыншылар қатарлардың соңғы ойыншысы болып тұрса, ойын аяқталады. Көршісінен допты алып, өз орындарына қайтып оралады.	
Рефлексиялық түзетушілік	Бағыттаушыны ауыстырып жүру.	Ысқырық бойынша

Күтілетін нәтиже:
Орындайды: қысқа секіртпе арқылы секіруді;
Түсінеді. Акробатикалық жаттығуларды өздігінше орындай білу шарттарын;
Қолданады: көзбен мөлшерлей алу дағдыларын.

Оқу іс-әрекетінің ұйымдастырылған технологиялық карта
Білім беру саласы: Денсаулық.
Бөлімі: Дене шынықтыру.
Тақырыбы: «Кеглиді құлат » ойыны
Мақсаты1. Гимнастикалық орындық үстімен жүруге үйрету.2. Еңбектеп жүріге үйрету арқылы ептілік , шапшаңдық сияқты қасиеттерді дамыту.3. Допты бастан асырып, екі қолмен лақтыру.
Құрал- жабдықтары: әр балаға екі текшеден, бала санына қарай орташа көлемдегі доптар (диаметрі 20-25 см), гимнастикалық орындық (ұзындығы 2,5 -3 м, ені 30-25 см, биіктігі 25-30см).

Іс- әрекет кезеңдері	Нұсқаушының іс- әрекеті	Балалардың іс-әрекеті.
Мотивациялық қозғаушылық	Бағытты өзгертіп, педагогтің соңынан жүгіру. Бөлменің әртүрлі жерлерінде тоқтау (шашырап кету).	Педагог бірінші немесе соңғы болып жүгіріп келеді.
Мотивациялық қозғаушылық	**1. Текшелермен орындалатын ЖДЖ:** Б.қ: аяғымызды иығымыздың деңгейіне қойып тұрамыз, қолдарымызды екі жаққа созамыз. Шынтақтарымызды бүкпей, қолдарымызды қосамыз, текшелерді бір-біріне соғып ұрамыз,қолдарымызды екі жаққа созамыз. Б.қ: етпетінен жатып, қолдарымызды бүгеміз, текшелерді иыққа көтеріміз. Қолдарымызды алға қарай созамыз,б.қ. оралу. Б.қ. текшелер қолдарымызда, оларды түсіріп тұрамыз. Жартылай отырамыз, еденге текшелерді тигіземіз, тік тұрамыз, қолдарымызды жоғары көтереміз. Текшелерден екі аяқпен секіру (15-20сек.) Текшенің айналасында жылан секілді ирелеңдеп жүру. Текшелерді орнына қою. **2.** сызықтар арасымен еңбектеп жүру(ені -40-35 см). **«Құмырсқалар жорғалап келе жатыр»** жаттығуы. Қажет болғанда педагог кейбір балаларға көмектеседі. Гимнастикалық орындық үстімен жүру **3. «Көпірмен жүреміз» жаттығуы:** тепе-теңдік сақтап жүру. Гимнастикалық орындық үстімен тепе-теңдік сақтап жүру және еңбектеу.	6-7 рет жаттығуларды қайталау. Жаттығуларды жүргізуші бала орындайды. Тапсырманы бірінен соң бірі орындайды(2-3рет). Балалар жаттығуды орындау барысында алға қарайды және жолдың аяғына дейін жүріп өтеді. Балалар сызықтың арғы жағында тұрып, доптарды ұстап тұрады. Одан кейін балалар допты көтереді, орындарына қайтып оралады және доптарды лақтырады. Жаттығу 4-5 рет орындалады.

	4. Допты бастан асырып лақтыру. Әуелі педагог, одан кейін балалар допты екі қолмен ұстап, дұрыс лақтыратынын тексереді, одан кейін олармен бірге жаттығуды орындайды. Қимылдарды келесі сөздермен сипаттайды: «Сермейміз және лақтырамыз!». Бұл жаттығуларды орындаудың қарқынын реттейді. **5. «Допты алып кел!»** қимыл қозғалыс ойыны. Шарты: педагог допты домалатып жібереді де, балалардың біреуі допты қуып жетіп, оны алып келеді.	Балалар жылдам қимылдап,домалап бара жатқан допты қуып жетуге тырысады.
Рефлексиялық түзетушілік	№45 сабақта орындаған жаттығулар кешенін тексеру.	

Күтілетін нәтиже:

Орындайды: еңбектеуді;

Түсінеді. Гимнастикалық орындық үстімен жүрудің шарттарын;

Қолданады: екі қолмен басынан қолдарын асырып, допты лақтыру дағдыларын.

Оқу іс-әрекетінің ұйымдастырылған технологиялық карта
Білім беру саласы: Денсаулық.
Бөлімі: Дене шынықтыру.
Тақырыбы: Межеге лақтыру. 2. Ұзындыққа секіру.
Мақсаты:1. Бір орында тұрып,ұзындыққа секіруге үйрету.2. Тепе-теңдікті сақтау қабілетін дамыту және қимылдарын реттеу.3. Бастан асырып лақтыруды бекіту.**Құрал-жабдықтары:** әр балаға екі қарағай бүршіктен(немесе кішкентай доптар), балалар санына қарай доптар, ұзын жіп.

Іс- әрекет кезеңдері	Нұсқаушының іс -әрекеті	Балалардың іс-әрекеті
Мотивациялық қозғаушылық	Педагогтің соңынан қайталап, жүріс пен жүгіруді ауыстырып жүру (40-60м): «Орманға серуен» ойыны. Жүру барысында балалар аяқтарын сүйретпей жүрулері керек. «Қараңдар, мен қалай жүремін»,- деп, педагог өзі көрсетеді. Балалар аяқтарын жоғары көтеруге міндетті емес. Педагог жаңғақтарды шашып жібереді, әр қатысушыға екі жаңғақтан ұсынады.	Балалар жүру барысында педагогтің іс-қимылдарын қайталап орындайды.
Ұйымдастырушылық ізденістік	1. Жаңғақтармен орындалатын ЖДЖ Б.қ: жаңғақтарымызды ұстап тұрамыз. Қолдарымызды жоғары көтереміз, жаңғақтарды көрсетеміз және оларды артымызда жасырамыз. Б.қ: шалқадан жатып, қолдарымызды дененің бойымен ұстаймыз. Қолдарымызды және аяқтарымызды жоғары көтереміз. Б.қ: отыру, қолдарымыз тізелерімізде. Қолдарымызды екі жаққа созамыз, жоғары көтереміз, қолдарымызды түсіреміз. Б.қ: қолдарымызды түсіріп тұрамыз. Отырамыз , жаңғақтарды еденге қоямыз, тік тұрамыз, одан кейін отырамыз, жаңғақтарды қолымызға аламыз. Бір орында секіру(20-25 сек.) 2. Педагогтің соңынан жүру. Қарағай бүршіктерін себеттерге салу(жәшік). 3. Бастан асырып, екі қолмен допты лақтыру. Екі қолмен допты игеру сәтіне балалардың көңілін аудару. 4. Кілемшенің үстінде жатқан жіптің үстімен бір орында тұрып ұзындыққа	6-7 рет жаттығуларды қайталау. Жаттығуларды өз бетінше орындайды. Жаттығуларды жылдам қарқынмен орындалады. 6-7 рет қайталайды Барлық жаттығуларды педагогтің нұсқауымен және кейде көмегімен орындайды.

	секіру. Секірер алдында шағын отырып – тұру жаттығулары орындалады. Сонда секірген кезде жерге жеңіл түседі. 5. «Бөренеден өтіп көр» қимыл қозғалыс ойыны (гимнастикалық орындвқтан аттау).	
Рефлексиялық түзетушілік	Қорытындылау.	Белгі бойынша кідірістермен баяу жүру.

Күтілетін нәтиже:

Орындайды: бір орында тұрып, ұзындыққа секіруді;

Түсінеді: гимнастикалық орындықтан қалай аттау керектігін;

Қолданады: бастан асырып лақтыру дағдыларын.

Оқу іс-әрекетінің ұйымдастырылған технологиялық карта
Білім беру саласы: Денсаулық.
Бөлімі: Дене шынықтыру.
Тақырыбы: Жүгіру, жүру
Мақсаты:Допты бір-біріне лақтыруды үйрету.2. Белгіге назар аударып, жылдам жауап беру дағдысын қалыптастыру..3. Лақтыруды жетілдіру.
Құрал- жабдықтары: бала санына қарай орташа доптар, 2 ұзын жіп.

Іс-әрекет кезеңдері	Нұсқаушының іс-әрекеті	Балалардың іс-әрекеті
Мотивациялық қозғаушылық	1. Қарқынды өзгертіп, бір қатар тізбекпен жүру және жүгіру. Педагогтің ұсынысы бойынша доптарды іріктеп алу. 2. Оң және сол аяқпен секіру.	Әуеннің ырғағына қарай балалардың қарқынын білеміз. Қолдары белінде.
Ұйымдастырушылық ізденістік	**1.Доппен орындалатын ЖДЖ:** Б.қ: екі қолмен доптарды береді. Б.қ: отырып орындалады. Алға қарай иілу, алға қарай ұмтылу. Алға қарай иілу, допты тигізу,тік тұру. Б.қ: тізелеп отыру. Бір жаққа қарай бұрылу, еденге допты тигізу, тік тұру. Дәл солай оң жаққа қарай жасау. Екі аяқпен секіру. «Доп секілді секіру» (20-30 сек). Допты алу. (бір бірінен кейін жүру). **2.** Допты бастан асырып лақтыру. Лақтыру барысында балалар аяқтарын сәл екі жаққа ашып тұрады. Допты екі қолымен ұстап тұрады. Педагогтің допты қаншалықтыбаппен алға қарай лақтырғанын бала бақылауы тиіс. **3.** Бір-біріне допты домалату. Педагог допты қалай домалатуды түсіндіреді, көрсетеді.**4**. Еңбектеп жүру.**5**. «Таяқты аттап өт!» педагог балаларға кілемшенің үстімен жүргенді ұнатпайтынын айтады.	5-6 рет жаттығуларды қайталау. Жаттығуларды өз бетінше орындайды. Жаттығуларды 5-6 рет орындайды. Жаттығуларды әдетте 10-12 бала бір уақытта орындап шығады, балалар бір-бірінен 1-1,5м қашықтықта тұрады.Екі параллельді созылып жатқан жіптердің арасынан жүру, олардың арасындағы қашықтық 30-35 см-ге тең
Рефлексиялық түзетушілік	**1**. Жылан секілді ирелеңдеп, бір қатар тізбекпен жүру.**2.** Аяқтың ұшымен және баяу жүріспен жүру.	

Күтілетін нәтиже:
Орындайды: бір-біріне допты домалатуды;
Түсінеді: негізгі жаттығуларды орындай білуге шарттарын;
Қолданады: ұзындыққа лақтыру дағдыларын.

Оқу іс-әрекетінің ұйымдастырылған технологиялық карта

Тобы: _____

Күні: _____

Білім беру саласы: Денсаулық.

Бөлімі: Дене шынықтыру.

Тақырыбы: Қайталамалы жүгіру(челночный бег)

Мақсаты:

1. Қайталамалы жүгіруге жаттықтыру.

2. Шапшаңдық, ептілік сынды қасиеттерді дамыту.

3. Гимнастикалық орындық үстімен жүруге үйрету.

Құрал- жабдықтары: бала санына қарай таспалар, 1-2 гимнастикалық орындықтар, орташа доп.

Іс-әрекет кезеңдері	Нұсқаушының іс-әрекеті	Балалардың іс-әрекеті
Мотивациялық қозғаушылық	1. Қолындағы таспамен шағын қадаммен жүру. 2. Шеңбердің бойымен жүгіру. 3. Бір аяқтан екінші аяққа секіру.	Екі қолдың түрлі қалыптарымен шақыру. Қолдарымыз белімізде.
Ұйымдастырушылық ізденістік	**1.Таспамен орындалатын ЖДЖ:** Б.қ: таспаның бір шетінен ұстап тұру. Бірнеше сермеуден кейін(4-6рет) басқа қолына лентаны ұстату және осы тапсырманы қайталау. Б.қ: аяқтарымыз бірге, отырамыз, таспаны екі қолмен екі жағынан ұстау. Тік тұру, екі қолды жоғары көтеру, оларға қарау. Педагогтің нұсқауы бойынша алға қарай еңкею. **2.** Шашырап жүгіру(20-30 сек). **3.** Бірінен соң бірі баяу жүреді. Таспаны орнына қою. **4.**Қайталамалы жүгіру: 10метрден 3 рет **5**. Гимнастикалық орындық үстімен жүру. Екі рет қайталау. Педагог балалардың бір-бірінен қалмай, уақытылы орындауын қадағалайды. Жаттығуды 2-3 рет орындайды. Гимнастикалық орындықтан секіру барысында педагог балаларға көмек көрсетеді. **6**. Допты лақтырып, қағып алу. Педагог әр баланың есімін атап, допты лақтырады, балалар қолдарын жайып, дайын тұруды ескертеді. **7.** Қимыл-қозғалыс ойыны: «Маймылдар». Шарты: гимнастикалық қабырғада өрмелеу. Педагог көрсетеді,сонан соң балалар өрмелейді.	6-8 рет жаттығуды қайталау. Жаттығулар өз бетінше орындалады. 2-3 рет жаттығуларды қайталау Кез-келген тәсілмен еңбектеуге болады. Ойын барысында қауіпсіздік ережесін сақтайды.

Рефлексиялық түзетушілік	Аяқтың ұшымен тұру.	Қолдарын әр түрлі қалыпта ұстап жүреді.

Күтілетін нәтиже:

Орындайды: қайталамалы жүгіруді; гимнастикалық орындық үстімен жүруді, еңбектеп жүруді;

Түсінеді: негізгі жаттығуларды орындай білу шарттарын;

Қолданады: допты лақтырып, ұстау дағдыларын.

«Наурыз» атты спорттық мерекелік іс-шара

Мақсаты: қазақ халқының дәстүрлерімен балаларды таныстыру, спортқа сүйіспеншілігін қалыптастыру.

Құрал жабдықтары: гимнастикалық таяқшалар, түрлі-түсті таяқшалар, спорттық бағаналар, тақиялар, жасанды ат.

Мерекенің өткізілу орны: спортзал.

Барысы:

Жүргізуші: Сәлеметміздер ме, қонақтар мен жарысқа қатысушылар! Спорттық мерекемізді салтанатты түрде ашық деп жариялаймыз! Қазақстандық спортшылар спорттық жарыстарға қатысып, жүлделі орындар жеңіп алады. Жеңімпаздардың төсінде алтын, күміс және қола алқалар жарқырайды.(Жеңімпаз спортшылар туралы бейне таспа көрсетіледі). Әділқазылар алқасынвң мүшелерімен таныс болыңдар. Біздің әділқазыларымыз....

1. Секіру. Балалар бір қатар сапқа тізіліп тұрады, белгі бойынша бірінші жұп жасанды өртке жақындайды, оны аттап өтеді және тізіліп тұрады. Бірінші сайыстың қорытындысы шығарылады.

2. «Таяқ лақтыру» ұлттық ойыны. Ойыншы бір таяқшаны алады және оны алысқа лақтырады. Қорытындысы шығарылады.

3. «Тақиятастамақ» ұлттық ойыны. Алаңның бір жағында белгіленген жердің жанында 3 метр арақашықтықта бір-біріне қарама – қарсы ойыншылар екі тізбекке тізіліп тұрады. Оларға қарама- қарсы тақия ілінген екі бағана қойылады. Екі команданың бірінші ойыншылары белгі бойынша бағанаға қарай жүгіріп, тақияны алады. Ойынды бұрын аяқтаған команда жеңіске жетеді. Үшінші байқаудың қорытындылары шығарылады.

4. «Қара жорға» биі. Балалар екі үлкен шеңберге тұрып, музыка әуенімен билейді.

Жүргізуші: Ал қазір әділқазы алқасы біздің сайысымыздың жеңімпаздарын анықтайды. Ол жеңімпаздарға сыйлықтар ұсынады. Командалар әуеннің ырғағымен залдан шығады.

Оқу іс-әрекетінің ұйымдастырылған технологиялық карта

Тобы: _____

Күні: _____

Білім беру саласы: Денсаулық.

Бөлімі: Дене шынықтыру.

Тақырыбы: Бунамамен (жгутпен) орындалатын жаттығулар.

Мақсаты:

1. Бунамамен орындалатын жаттығуларды үйрету.

2. Допты домалату барысында бағытты сақтауға үйрету.

3. Гимнастикалық қабырғаға өрмелеп шығуға үйрету.

Құрал- жабдықтары: бала санына қарай түрлі түсті орамалдар және орташа доптар, 2-3 доғалар (қақпалар), гимнастикалық қабырға, бала санына қарай бунама.

Іс-әрекет кезеңдері	Нұсқаушының іс-әрекеті	Балалардың іс-әрекеті
Мотивациялық қозғаушылық	1. Өз бетінше сапқа тұру. 2.Жүріс пен жүгіруді ауыстырып отыру. Бір қолда орамал ұстау.	30 сек ауысу
Ұйымдастырушылық ізденістік	**1. Орамалмен орындалатын ЖДЖ:** Б.қ: аяқтардың арасын ашып отыру, орамалды екі қолмен ұшынан ұстап тұру. Б.қ: орамалды екі қолмен ұшынан ұстап тұру,қолдарын түсіріп тұру. Тік тұру, қолдарын түсіру. Б.қ: етпетінен жату, екі қолды алға	Жаттығуларды педагогтің нұсқауы бойынша орындайды. 6-8 рет жаттығуларды қайталау.

	қарай созу, орамал бір қолында. Орамалды жоғарыға қарай сермеу, оған қарау, қолдарын еденге түсіру. Дәл осыны басқа қолмен орындау. Орамалмен билеу(20-30 сек). **2**. Бір қатар тізбекпен жүру. Орамалдарды орнына қою. **3.** Таяқшалар, жіптер арасынан допты «қақпаларға итеру». **4**. Бунамамен жаттығуларды орындау: 1- қолды жоғары көтереді, одан кейін қолды төмен түсіреді; 2- б.қ. Екі қолды жоғары көтеру 1- екі жаққа бунаманы тарту: 2-б.қ. Қолдары төстің тұсында. Бірінші-екі жаққа бунаманы тартып байлау, екінші-б.қ. Қолдары төмен түсірілге 1-қолдарын жоғары көтеру; 2- қолдарын артқа қарай жіберу; 3- қолдарын жоғары көтеру. Қолдары төстің тұсында, боксты имитациялау. Бунаманы иыққа қою және екі жаққа дененің бұрылуы. Б.қ: негізгі тұрыс. 1- алға қарай иілу; 2-б.қ. Отырып: 1-бунаманы аяқтарына қою, алға қарай иілу; 2-б.қ. Аяқтарына бунаманы қою. Бунаманы екі қолмен тартып байлау. Бунаманы аяққа байлау. Жатып орындау: аяқтарына жіп байлау. 1- созу; 2- аяқтарын бүгу; 3- екі қолды жоғары көтеру; 4- шалқадан жату. Артқа қарай оң қолды жоғары көтеру, сол қолды төмен түсіру, бунаманы жоғары- төмен тарту. Қолдарын жоғары көтеру, оңға	80-100см қашықтықта 2-3 доғаларды қою, допты домалату үшін орынды белгілеу. 2-3 бала тапсырманы бір уақытта орындайды. Барлығы допты 3-4 рет домалатады. Балалар шеңбер құрып тұрады, кезекшілер бунамаларды таратады.

	және солға иілу. Еденге бунаманы қою. Оң және сол қолмен сермеу. 5. Гимнастикалық қабырғада өрмелеу.	
Рефлексиялық түзетушілік	Әуеннің ырғағымен отырып тұруды орындау.	Үйге тапсырма: әуеннің ырғағымен бірнеше тапсырмаларды үйде жаттап алу.

Күтілетін нәтиже:

Орындайды: бунамамен орындалатын жаттығуларды;

Түсінеді: негізгі жаттығуларды орындай білу шарттарын;

Қолданады: гимнастикалық қабырғада өрмелеу дағдыларын.

Оқу іс-әрекетінің ұйымдастырылған технологиялық карта

Тобы: _____

Күні: _____

Білім беру саласы: Денсаулық.

Бөлімі: Дене шынықтыру.

Тақырыбы: Тігінен тұрған нысананы лақтыру.

Мақсаты:

1. Тігінен тұрған нысанаға оң және сол қолмен лақтыруды жетілдіру.

2. Ептілік қасиетін дамыту.

3. Гимнастикалық қабырғаға өрмеуді үйрету.

Құрал- жабдықтары: сылдырмақтар, құм салынған қапшықтар, бала санына қарай доптар, 1-2 гимнастикалық орындықтар, 3-4 үлкен шығыршық.

Іс-әрекет кезеңдері	**Нұсқаушының іс- әрекеті**	**Балалардың іс-әрекеті**
Мотивациялық қозғаушылық	Кең, еркін қадаммен педагогтің соңынан жүру және жүгіру. Педагог әр кезде дұрыс жүрістің және жүгірудуң үлгісін көрсетеді.	Педагогтың көрсетуі қты көтеру және шашырап тұру немесе бір сапқа тізіліп тұру (бағдар ретінде кілемше болады) және педагогке қарау.
Ұйымдастырушылық ізденістік	**1. Сылдырмақпен орындалатын ЖДЖ:** Б.қ.: отырып, аяқтардың арасын сәл ашу, бір қолында сылдырмақты ұстау. Дәл солай екінші қолмен орындау. Жаттығуды тез қарқынмен	Жаттығулар өз бетінше орындалады. 6-8 рет жаттығуларды қайталау.

	орындау. Б.қ: сылдырмақ алға қарай созылған екі қолда. Алға иілу. Б.қ: шалқадан жату, сылдырмақтар екі қолда, қолдарын екі жанында ұстау. Отырып, сылдырмақтарды екі аяқтың ұшына тигізу. Б.қ. бір аяқпен бір орында секіріп тұру. Бір-бірінің артынан жүру. Сылдырмақты қою. **2.** Гимнастикалық қабырғада өрмелеу. **3.** Тігінен қойылған нысанаға құм салынған қапшықтарды лақтыру(арақашықтық 80-100см), әр қолмен 2-3 реттен орындалады. **4.** «Мені қуып жет!» қимыл қозғалыс ойыны.	Жұптасып «паровоз» секілді жүріп тұру. Бір-бірінен қалыспай, жаттығуды орындауға үйрету. 3-4 нысаналар бойынша 3-4 бала лақтыруды орындайды. Педагогтің белгісі бойынша әр бала шығыршық ішіне қапшықты лақтырады. 2-3 рет қайталау.
Рефлексиялық түзетушілік	1. бір тізбекпен жүру. 2. «Өзіңе жұп табу» тыныш ойыны Педагог өз бетінше тапсырманы орындайларға көмектеседі.	Бала өзіне жұп таңдайды, оны қолынан ұстап, онымен бірге жұптасып жүреді.

Күтілетін нәтиже:

орындайды: тігінен тұрған нысанаға оң және сол қолмен лақтыруды;

түсінеді: негізгі жаттығуларды орындай білу шарттарын;

қолданады: гимнастикалық қабырғада өрмелеу дағдыларын.

Оқу іс-әрекетінің ұйымдастырылған технологиялық карта

Тобы: _____

Күні: _____

Білім беру саласы: Денсаулық.

Бөлімі: Дене шынықтыру.

Тақырыбы: Жүгіріп келіп ұзындыққа секіру.

Мақсаты:

1. Жүгіріп келіп ұзындыққа секіруді үйрету.

2. Балаларды достық қарым-қатынаста болуға үйрету.

3. Еңбектеп жүру және білте тақтайшаның астынан өту дағдыларын қалыптастыру.

Құрал- жабдықтары: бала санына қарай текшелер, 2 бағана(немесе жіп), кішкентай шығыршық.

Іс-әрекет кезеңдері	Нұсқаушының іс-әрекет	Балалардың іс-әрекеті
Мотивациялық қозғаушылық	1. Жүріс барысында тоқтап, бұрылыстар жасау. 2. Жіпті ұстап, шеңбердің бойымен жүгіру.	Қозғалыстардың ауысуына қарап, балалардың жауаптарын бақылау. Педагогке бұрылып, шашырап тоқтау.
Ұйымдастырушылық ізденістік	**1. Текшемен орындалатын ЖДЖ:** Б.қ.: негізгі тұрыс, текше оң қолында. 1-2- қолдарын екі жаққа созып жоғары көтеру, текшені сол қолына ауыстыру. 3-4- бастапқы қалып. Б.қ.: аяқтың арасын ашып тұру, текше оң қолда. 1- екі қолда екі жаққа созу; 2- алға иілу, сол аяқтың ұшына жақындатып текшені қою; 3- тік тұру, екі қолды созу; 4- иіліп, текшені сол қолға алу. Дәл солай сол қолмен жасау.	Жаттығулар педагогтің көрсетуімен қайталанып орындалады. 4-5 рет жаттығуларды қайталау.

	Б.қ.: негізгі тұрыс, текше оң қолда. 1- отыру, текшені алға созып, сол қолға ауыстыру; 2- тұру, текше сол қолда. Б.қ.: тізерлеп тұру, текше оң қолда. 1- оңға бұрылу, текшені аяқтың ұшына жақындатып қою; 2- түзу тұру, қолдарын белге қою; 3- оңға бұрылып, текшені алу; 4- бастапқы қалыпқа оралу, текшені сол қолға ауыстыру. Дәл солай сол жаққа қарай жасау. Б.қ.: негізгі тұрыс, қолдарын еркін ұстау, текше еденнің үстінде. Текшеніңайналасында кідірістермен оң және сол аяқпен секірулер. 1-ден 8-ге дейінгі санау арқылы орындалады. **2.** Қиғаш қойылған гимнастикалық қабырғада өрмелеу. Одан түсіп, жүгіріп келіп, ұзындыққа секіру. **3.** «Ұшақтар» қимыл -қозғалыс ойыны. Шарты: қолдарын шынтақтан бүгіп, кеуде тұсында ұстап тұрады. Педагогтің «Моторды оталдырыңдар!» деген бұйрығынан соң, «р-р-р» деген дыбыспен ұшақтың моторын бейнелеп көрсетеді. «Тұрамыз, ұшуға дайындалыңдар!» дегенде барлығы ұшақтың ұшуын бейнелейді.	Балалар бірінен соң бірі жаттығуды 2-3 рет орындайды (немесе топтасып). Бір-бірімен соқтығысып қалмау үшін өрмелеуге тырысады. Жаттығуды 5-6 реттен орындайды. Балалар ұшақты бейнелеп, қолдарын екі жаққа созып, «қалқып ұшады».
Рефлексиялық-түзетушілік	Жүру. Табанды толық басып жүруді аяқтың ұшымен жүрумен ауыстырып отыру.	

Күтілетін нәтиже:

орындайды: жүгіріп келіп ұзындыққа сеіруді;

түсінеді: негізгі жаттығуларды орындай білу шарттарын;

қолданады: гимнастикалық қабырғада өрмелеу дағдыларын

»

Шеңбер бойымен
жүріп келіп сапқа
I.Бастапқы қалып.
II.Б.Қ.
III.Б қ

5-6p

2-4 бастапқы қалыпқа келу.
IV. Б.қ.
3.Белімізді сол жаққа иеміз.
V. Б.қ
2-4б.қ. келу.
3.таспаны сол аяқтың ұшына тигізу
VI.Б:қ

-Қоянжан саған не болды, неге
-Балалар,бүгінгі біздің Н.Қ.Ж
 Міне қоянжан сенің үйінді таптық,