

### КАРТотека №1

#### I-Кіріспе

Бір сапқа тұрып, бір-бірінің артынан жүру, аяқтың ұшымен жүгіру, адымдап жүру, өкшемен жүру. Бір қатармен жүріп келіп, 3 қатарға тұру.

#### II-Негізгі бөлім

- **Б.қ.к аяқ бірге, қол төменде**

1. қолды алдыға созу 2. бастан жоғары көтеру 3. жанына түсіру 4. б.қ.келу (3-4 рет)

- **2. Б.қ.к аяқ бірге, қол төменде**

1. иықты жоғары көтеру 2. бастапқы қалыпқа келу (3-4 рет)

- **3 Б.қ.к аяқ бірге, қол төменде**

1. қолды созу 2. отыру 3. тұру 4. б.қ.келу (3-4 рет)

- **Б.қ.к аяқ алшақ, қол белде**

1. алға қарай еңкею 2. б.қ.келу (3-4 рет)

- **5Б.қ.к аяқ бірге, қол төменде**

1. қолды алға созу 2. айқастыру 3. бастапқы қалыпқа келу

#### III-Қорытынды

3 қатардан 1-қатарға келу, жүру, жүгіру, тыныс алу жаттығуларын жасау

### КАРТОТОКА №2

#### I-Кіріспе

Бір сапқа тұрып, бір-бірінің артынан жүру, аяқтың ұшымен жүгіру, адымдап жүру, өкшемен жүру.

Бір қатармен жүріп келіп, 3 қатарға тұру

#### II-Негізгі бөлім

- Б.қ.к аяқ алшақ, қол белде басты домалатып қозғалту. (3-4 рет)
- Б.қ.к аяқ бірге, қол төменде иықты кезек-кезек, жоғары көтеріп, төмен түсіру (3-4 рет))
- Б.қ.к аяқ бірге, қол төменде қолды созып отырып тұру. (3-4 рет)
- Б.қ.к аяқ алшақ, қол белде алға қарай еңкею, қолды жерге тигізу. (3-4 рет)
- Б.қ.к аяқ бірге, қол белде екі аяқтап секіру (15 сек)

- **III-Қорытынды**

3 қатардан 1-қатарға келу, жүру, жүгіру, тыныс алу жаттығуларын жасау.  
(қасқыр ұлиды у-у-у, маса ызындайды з-з-з, шәйнек қайнайды ң-ң-ң)

### КАРТотека № 3

#### I-Кіріспе

Бір сапқа тұрып, бір-бірінің артынан, аяқтың ұшымен жүгіру, адымдап жүру, өкшемен жүру. Бір қатармен жүріп келіп, 3 қатарға тұру.

#### II-Негізгі бөлім

- Б.қ.к аяқ бірге, қол төменде, қолды алға, жоғары, жанына, төмен түсіру (3-4 рет)
- Б.қ.к аяқ бірге, қол төменде қолдарын екі жанынан жоғары көтеріп, айқастырып, төмен түсіру. (3-4 рет)
- Б.қ.к аяқ алшақ, қол белде оң жаққа қозғалғанда оң қолды көтеру, сол жаққа қозғалғанда сол қолды көтеру, екі жаққа да (3- реттен)
- Б.қ.к аяқ алшақ, қол алда қолды кезек-кезек айқастыру (3-4 рет)
- Б.қ.к аяқ бірге, қол төменде қолды созып отырып тұру. (3-4 рет)
- Б.қ.к аяқ бірге, қол кеудеде екі аяқтап секіру. (14-16 сек )

#### III-Қорытынды

3 қатардан 1-қатарға келу, жүру, жүгіру, тыныс алу жаттығуларын жасау.  
(жел үлдейді у-у-у, маса ызындайды з-з-з, әтеш шақырады ку-ка-ре-ку.)

## КАРТотека № 4

### I-Кіріспе

Бір сапқа тұрып, бір-бірінің артынан, аяқтың ұшымен жүгіру, адымдап жүру, өкшемен жүру. Бір қатармен жүріп келіп, 3 қатарға тұру.

### II-Негізгі бөлім

- Б.қ.к аяқ бірге, қол төменде, қолды алға, жоғары, жанына, төмен түсіру (3-4 рет)
- Б.қ.к аяқ бірге, қол төменде қолдарын екі жанынан жоғары көтеріп, айқастырып, төмен түсіру. (3-4 рет)
- 3.Б.қ.к. аяқ алшақ, қол белде оң жаққа қозғалғанда оң қолды көтеру, сол жаққа қозғалғанда сол қолды көтеру, екі жаққа да (3- реттен)
- Б.қ.к аяқ алшақ, қол алда қолды кезек-кезек айқастыру (3-4 рет)
- Б.қ.к аяқ бірге, қол төменде қолды созып отырып тұру. (3-4 рет)
- Б.қ.к аяқ бірге, қол кеудеде екі аяқтап секіру.

### III-Қорытынды

3 қатардан 1-қатарға келу, жүру, жүгіру, тыныс алу жаттығуларын жасау. (жел үлдейді у-у-у, маса ызындайды з-з-з, әтеш шақырады ку-ка-ре-ку.)

## КАРТотека № 5

### I-Кіріспе

Бір сапқа тұрып, бір-бірінің артынан жүру, аяқтың ұшымен жүгіру, адымдап жүру, өкшемен жүру. Бір қатармен жүріп келіп 3 қатарға тұру.

### II-Негізгі бөлім

- *Б.қ.к аяқ алшақ, қол белде*

1.басты оңға қозғалту 2.б.қ.келу, 3.солға қозғалту 4.б.қ.келу(3-4 рет)

- *Б.қ.к аяқ бірге, қол төменде*

1.қолды алдыға созу 2 жоғарыға көтеру. 3.жанына түсіру 4.б.қ.келу (3-4 рет)*Б.қ.к аяқ алшақ, қол белде.*

1.алға қарай еңкею 2.тұру. 3.б.қ.келу (3-4 рет)

*Б.қ.к аяқ бірге, қол төменде*

1.қолды алға созу. 2 айқастыру( қайшы сияқты ) 3.б.қ.келу (3-4 рет)

### III-Қорытынды

3 қатардан 1-қатарға келу, жүру, жүгіру, тыныс алу жаттығуларын жасау. (Балтамен отын жару ух-ух-ух шәйнек қайнайды)

## КАРТотека № 6

### I-Кіріспе

Бір сапқа тұрып, бір-бірінің артынан жүру, аяқтың ұшымен жүгіру, адымдап жүру, өкшемен жүру. Бір қатармен жүріп келіп, 3 қатарға

### II-Негізгі бөлім

- *Б.қ.к аяқ алшақ, қол белде*

1.басты оңға қозғалту 2.б.қ.келу 3.солға қозғалту 4.б.қ.келу (3-4 рет)

- *Б.қ.к аяқ бірге, қол төменде*

1.қолды созу. 2.отыру. 3.тұру. 4.б.қ.к келу(3-4 рет)

*4.Б.қ.к аяқ алшақ, қол белде*

1.алға қарай еңкею, 2.тұру, 3.б.қ.келу (3-4 рет)

- *Б.қ.к аяқ бірге, қол белде*

1.қолды алға созу. 2.айқастыру қайшы сияқты 3.б.қ.келу (3-4 рет)

### III-Қорытынды

3 қатардан 1-қатарға келу, жүру, жүгіру, тыныс алу жаттығуларын жасау. (Балтамен отын жару ух-ух-ух шәйнек қайнайды.)

## КАРТотека № 7

### I-Кіріспе

Бір сапқа тұрып, бір-бірінің артынан жүру, аяқтың ұшымен жүгіру, адымдап жүру, өкшемен жүру. Бір қатармен жүріп келіп, 3 қатарға тұру.

### II-Негізгі бөлім лентамен

- Б.қ.к. аяқ бірге, қол төменде, қолды алға, жоғары, жанына, төмен түсіру. (3-4 рет)
- Б.қ.к. аяқ бірге, қол төменде қолдарын екі жанынан жоғары көтеріп, айқастырып, төмен түсіру (3-4 рет)
- Б.қ.к. аяқ алшақ, қол белде оң жаққа қозғалғанда оң қолды көтеру, сол жаққа қозғалғанда сол қолды көтеру, екі жаққа да 3 реттен
- Б.қ.к. аяқ алшақ, қол алда қолды кезек-кезек айқастыру (3-4 рет)
- Б.қ.к. аяқ бірге, қол төменде қолды созып отырып тұру.
- Б.қ.к. аяқ бірге, қол кеудеде екі аяқтап секіру (14-16 сек)

### III-Қорытынды

3 қатардан 1-қатарға келу, жүру, жүгіру, тыныс алу жаттығуларын жасау.  
(Жел үілдейді у-у-у, маса ызындайды з-з-з, әтеш шақырады ку-ка-ре-ку.)

## КАРТотека № 8

### I-Кіріспе

Бір сапқа тұрып, бір-бірінің артынан жүру, аяқтың ұшымен жүгіру, адымдап жүру, өкшемен жүру. Бір қатармен жүріп келіп 3 қатарға тұру.

### II-Негізгі бөлім

- **Б.қ.к аяқ алшақ, қол белде**  
1. басты оңға қозғалту 2. б.қ.к. келу, 3. солға қозғалту 4. б.қ.к. келу (3-4 рет)
- **Б.қ.к аяқ бірге, қол төменде**  
1. қолды алдыға созу 2. жоғарыға көтеру. 3. жанына түсіру 4. б.қ.к. келу (3-4 рет)
- **Б.қ.к аяқ бірге, қол төменде**  
1. қолды созу 2. отыру. 3. тұру, 4. б.қ. келу (3-4 рет)
- **Б.қ.к аяқ алшақ, қол белде.**  
1. алға қарай еңкею 2. тұру. 3. б.қ.к. келу (3-4 рет)
- **Б.қ.к аяқ бірге, қол төменде**  
1. қолды алға созу. 2. айқастыру (қайшы сияқты) 3. б.қ.к. келу (3-4 рет)
- **Б.қ.к аяқ бірге, қол белде екі аяқтап секіру (15 сек)**

### III-Қорытынды

3 қатардан 1-қатарға келу, жүру, жүгіру, тыныс алу жаттығуларын жасау.  
(Балтамен отын жару ух-ух-ух шәйнек қайнайды)

## КАРТотека № 9

### I-Кіріспе

Бір сапқа тұрып, бір-бірінің артынан жүру, аяқтың ұшымен жүгіру, адымдап жүру, өкшемен жүру. Бір қатармен жүріп келіп, 3 қатарға тұру.

### II-Негізгі бөлім

- **Б.қ.к. аяқ бірге, қол төменде** 1. қолды алдыға созу 2. бастан жоғары көтеру 3. жанына түсіру  
4. б.қ.к. келу (5-6 рет)
- **Б.қ.к аяқ бірге, қол төменде**  
1. иықты жоғары көтеру 2. бастапқы қалыпқа келу (3-4 рет)
- **Б.қ.к аяқ бірге, қол төменде**  
1. қолды созу 2. отыру тұру 4. б.қ.к. келу (3-4 рет)
- **Б.қ.к аяқ алшақ, қол белде**  
1. алға қарай еңкею 2. б.қ.к. келу (3-4 рет)
- **Б.қ.к. аяқ бірге, қол төменде**  
1. қолды алға созу 2. айқастыру 3. бастапқы қалыпқа келу.
- **Б.қ.к аяқ бірге, қол белде екі аяқтап секіру (15 сек)**

### III-Қорытынды

3 қатардан 1-қатарға келу, жүру, жүгіру, тыныс алу жаттығуларын жасау

## КАРТОТЕКА № 10

### I-Кіріспе

Бір сапқа тұрып, бір-бірінің артынан жүру, аяқтың ұшымен жүгіру, адымдап жүру, өкшемен жүру. Бір қатармен жүріп келіп, 3 қатарға тұру.

### II-Негізгі бөлім лентамен

- Б.қ.к. аяқ бірге, қол төменде, қолды алға, жоғары, жанына, төмен түсіру. (3-4 рет)
- Б.қ.к. аяқ бірге, қол төменде қолдарын екі жанынан жоғары көтеріп, айқастырып, төмен түсіру (3-4 рет)
- Б.қ.к. аяқ алшақ, қол белде оң жаққа қозғалғанда оң қолды көтеру, сол жаққа қозғалғанда сол қолды көтеру, екі жаққа да 3 реттен
- Б.қ.к. аяқ алшақ, қол алда қолды кезек-кезек айқастыру (3-4 рет)
- Б.қ.к. аяқ бірге, қол төменде қолды созып отырып тұру.
- Б.қ.к. аяқ бірге, қол кеудеде екі аяқтап секіру (14-16 сек)

### III-Қорытынды

3 қатардан 1-қатарға келу, жүру, жүгіру, тыныс алу жаттығуларын жасау.  
(Жел уілдейді у-у-у, маса ызындайды з-з-з, әтеш шақырады ку-ка-ре-ку.)

## КАРТОТЕКА № 11

### I-Кіріспе

Бір сапқа тұрып, бір-бірінің артынан жүру, аяқтың ұшымен жүгіру, адымдап жүру, өкшемен жүру. Бір қатармен жүріп келіп, 3 қатарға тұру.

### II-Негізгі бөлім

- **Б.қ.к. аяқ бірге, қол төменде** 1. қолды алдыға созу 2. бастан жоғары көтеру 3. жанына түсіру 4. б.қ. келу (3-4 рет)
- **Б.қ.к. аяқ бірге, қол төменде** 1. иықты жоғары көтеру 2. бастапқы қалыпқа келу (3-4 рет)
- **Б.қ.к. аяқ бірге, қол төменде** 1. қолды созу 2. отыру 3. тұру 4. б.қ. келу (3-4 рет)
- **Б.қ.к. аяқ алшақ, қол белде** 1. алға қарай еңкею 2. б.қ. келу (3-4 рет)
- **Б.қ.к. аяқ бірге, қол төменде** 1. қолды алға созу 2. айқастыру 3. бастапқы қалыпқа келу.
- **Б.қ.к. аяқ бірге, қол белде екі аяқтап секіру (15 сек)**

### III-Қорытынды

3 қатардан 1-қатарға келу, жүру, жүгіру, тыныс алу жаттығуларын жасау

## КАРТОТЕКА № 12

### I-Кіріспе

Бір сапқа тұрып, бір-бірінің артынан жүру, аяқтың ұшымен жүгіру, адымдап жүру, өкшемен жүру. Бір қатармен жүріп келіп, 3 қатарға тұру.

### II-Негізгі бөлім

- **Б.қ.к. аяқ алшақ, қол белде** 1. басты оңға қозғалту 2. б.қ. келу, 3. солға қозғалту 4. б.қ. келу (3-4 рет)
- **Б.қ.к. аяқ бірге, қол төменде** 1. қолды алдыға созу 2. жоғарыға көтеру. 3. жанына түсіру 4. б.қ. келу (3-4 рет)
- **Б.қ.к. аяқ бірге, қол төменде** 1. қолды созу 2. отыру. 3. тұру, 4. б.қ. келу (3-4 рет)
- **Б.қ.к. аяқ алшақ, қол белде.** 1. алға қарай еңкею 2. тұру. 3. б.қ. келу (3-4 рет)
- **Б.қ.к. аяқ бірге, қол төменде** 1. қолды алға созу. 2. айқастыру (қайшы сияқты) 3. б.қ. келу (3-4 рет)
- **Б.қ.к. аяқ бірге, қол белде екі аяқтап секіру (15 сек)**

### III-Қорытынды

3 қатардан 1-қатарға келу, жүру, жүгіру, тыныс алу жаттығуларын жасау.  
(Балтамен отын жару ух-ух-ух шәйнек қайнайды)

## КАРТОТЕКА № 13

### I-Кіріспе

Бір сапқа тұрып, бір-бірінің артынан жүру, аяқтың ұшымен жүгіру, адымдап жүру, өкшемен жүру. Бір қатармен жүріп келіп 3 қатарға тұру.

### II-Негізгі бөлім

- **Б.қ.к аяқ алшақ, қол белде**

1. басты оңға қозғалту 2. б.қ.к. келу, 3. солға қозғалту 4. б.қ.к. келу (3-4 рет)

- **Б.қ.к аяқ бірге, қол төменде**

1. қолды алдыға созу 2. жоғарыға көтеру. 3. жанына түсіру 4. б.қ.к. келу (3-4 рет)

- **Б.қ.к аяқ бірге, қол төменде**

1. қолды созу 2. отыру. 3. тұру, 4. б.қ. келу (3-4 рет)

- **Б.қ.к аяқ алшақ, қол белде.**

1. алға қарай еңкею 2. тұру. 3. б.қ.к. келу (3-4 рет)

- **Б.қ.к аяқ бірге, қол төменде**

1. қолды алға созу. 2. айкастыру (қайшы сияқты) 3. б.қ.к. келу (3-4 рет)

- **Б.қ.к аяқ бірге, қол белде екі аяқтап секіру (15 сек)**

### III-Қорытынды

3 қатардан 1-қатарға келу, жүру, жүгіру, тыныс алу жаттығуларын жасау.  
(Балтамен отын жару ух-ух-ух шәйнек қайнайды)

## КАРТОТЕКА № 14

### I-Кіріспе

Бір сапқа тұрып, бір-бірінің артынан, аяқтың ұшымен жүгіру, адымдап жүру, өкшемен жүру. Бір қатармен жүріп келіп, 3 қатарға тұру.

### II-Негізгі бөлім

- Б.қ.к аяқ бірге, қол төменде, қолды алға, жоғары, жанына, төмен түсіру (3-4 рет)

- Б.қ.к аяқ бірге, қол төменде қолдарын екі жанынан жоғары көтеріп, айкастырып, төмен түсіру. (5-6 рет)

- Б.қ.к. аяқ алшақ, қол белде оң жаққа қозғалғанда оң қолды көтеру, сол жаққа қозғалғанда сол қолды көтеру, екі жаққа да (3- реттен)

- Б.қ.к аяқ алшақ, қол алда қолды кезек-кезек айкастыру (3-4 рет)

- Б.қ.к аяқ бірге, қол төменде қолды созып отырып тұру. (3-4 рет)

- Б.қ.к аяқ бірге, қол кеудеде екі аяқтап секіру. (14-16 сек)

### III-Қорытынды

3 қатардан 1-қатарға келу, жүру, жүгіру, тыныс алу жаттығуларын жасау.  
(жел үілдейді у-у-у, маса ызындайды з-з-з, әтеш шақырады ку-ка-ре-ку.)

## КАРТОТЕКА № 15

### I-Кіріспе

Бір сапқа тұрып, бір-бірінің артынан жүру, аяқтың ұшымен жүгіру, адымдап жүру, өкшемен жүру. Бір қатармен жүріп келіп 3 қатарға тұру.

### II-Негізгі бөлім

- **Б.қ.к аяқ алшақ, қол белде**

1. басты оңға қозғалту 2. б.қ.к. келу, 3. солға қозғалту 4. б.қ.к. келу (3-4 рет)

- **Б.қ.к аяқ бірге, қол төменде**

1. қолды алдыға созу 2. жоғарыға көтеру. 3. жанына түсіру 4. б.қ.к. келу (3-4 рет)

- **Б.қ.к аяқ бірге, қол төменде**

1. қолды созу 2. отыру. 3. тұру, 4. б.қ. келу (3-4 рет)

- **Б.қ.к аяқ алшақ, қол белде.**

1. алға қарай еңкею 2. тұру. 3. б.қ.к. келу (3-4 рет)

- **Б.қ.к аяқ бірге, қол төменде**

1. қолды алға созу. 2. айкастыру (қайшы сияқты) 3. б.қ.к. келу (3-4 рет)

- **Б.қ.к аяқ бірге, қол белде екі аяқтап секіру (15 сек)**

### III-Қорытынды

3 қатардан 1-қатарға келу, жүру, жүгіру, тыныс алу жаттығуларын жасау.

(Балтамен отын жару ух-ух-ух шәйнек қайнайды)

## КАРТОТОКА №16

### I-Кіріспе

Бір сапқа тұрып, бір-бірінің артынан жүру, аяқтың ұшымен жүгіру, адымдап жүру, өкшемен жүру.

Бір қатармен жүріп келіп, 3 қатарға тұру

### II-Негізгі бөлім

- Б.қ.к аяқ алшақ, қол белде басты домалатып қозғалту. (3-4 рет)
- Б.қ.к аяқ бірге, қол төменде иықты кезек-кезек, жоғары көтеріп, төмен түсіру (3-4 рет)
- Б.қ.к аяқ бірге, қол төменде қолды созып отырып тұру (3-4 рет)
- Б.қ.к аяқ алшақ, қол белде алға қарай еңкею, қолды жерге тигізу. (5-6 рет) 5. Б.қ.к аяқ бірге, қол белде екі аяқтап секіру (15 сек)

### III-Қорытынды

3 қатардан 1-қатарға келу, жүру, жүгіру, тыныс алу жаттығуларын жасау.

(қасқыр ұлиды у-у-у, маса ызындайды з-з-з, шәйнек қайнайды ң-ң-ң)

## КАРТОТЕКА № 17

### I-Кіріспе

Бір сапқа тұрып, бір-бірінің артынан жүру, аяқтың ұшымен жүгіру, адымдап жүру, өкшемен жүру. Бір қатармен жүріп келіп 3 қатарға тұру.

### II-Негізгі бөлім

- *Б.қ.к аяқ алшақ, қол белде*

1. басты оңға қозғалту 2. б.қ.к. келу, 3. солға қозғалту 4. б.қ.к. келу (3-4 рет)

#### *Б.қ.к аяқ бірге, қол төменде*

1. қолды алдыға созу 2. жоғарыға көтеру. 3. жанына түсіру 4. б.қ.к. келу (3-4 рет)

#### *Б.қ.к аяқ бірге, қол төменде*

1. қолды созу 2. отыру. 3. тұру, 4. б.қ. келу (3-4 рет)

- *Б.қ.к аяқ алшақ, қол белде.*

1. алға қарай еңкею 2. тұру. 3. б.қ.к. келу (3-4 рет)

#### *Б.қ.к аяқ бірге, қол төменде*

1. қолды алға созу. 2. айқастыру (қайшы сияқты) 3. б.қ.к. келу (3-4 рет)

### III-Қорытынды

3 қатардан 1-қатарға келу, жүру, жүгіру, тыныс алу жаттығуларын жасау.

## КАРТОТЕКА № 18

### I-Кіріспе

Бір сапқа тұрып, бір-бірінің артынан жүру, аяқтың ұшымен жүгіру, адымдап жүру, өкшемен жүру. Бір қатармен жүріп келіп, 3 қатарға тұру.

### II-Негізгі бөлім лентамен

- Б.қ.к. аяқ бірге, қол төменде, қолды алға, жоғары, жанына, төмен түсіру. (3-4 рет)
- Б.қ.к. аяқ бірге, қол төменде қолдарын екі жанынан жоғары көтеріп, айқастырып, төмен түсіру (5-6 рет)
- Б.қ.к. аяқ алшақ, қол белде оң жаққа қозғалғанда оң қолды көтеру, сол жаққа қозғалғанда сол қолды көтеру, екі жаққа да 3 реттен
- Б.қ.к аяқ алшақ, қол алда қолды кезек-кезек айқастыру (3-4 рет)
- Б.қ.к аяқ бірге, қол төменде қолды созып отырып тұру.
- Б.қ.к аяқ бірге, қол кеудеде екі аяқтап секіру (14-16 сек)

### III-Қорытынды

қатардан 1-қатарға келу, жүру, жүгіру, тыныс алу жаттығуларын жасау.

(Жел уілдейді у-у-у, маса ызындайды з-з-з, әтеш шақырады ку-ка-ре-ку.)