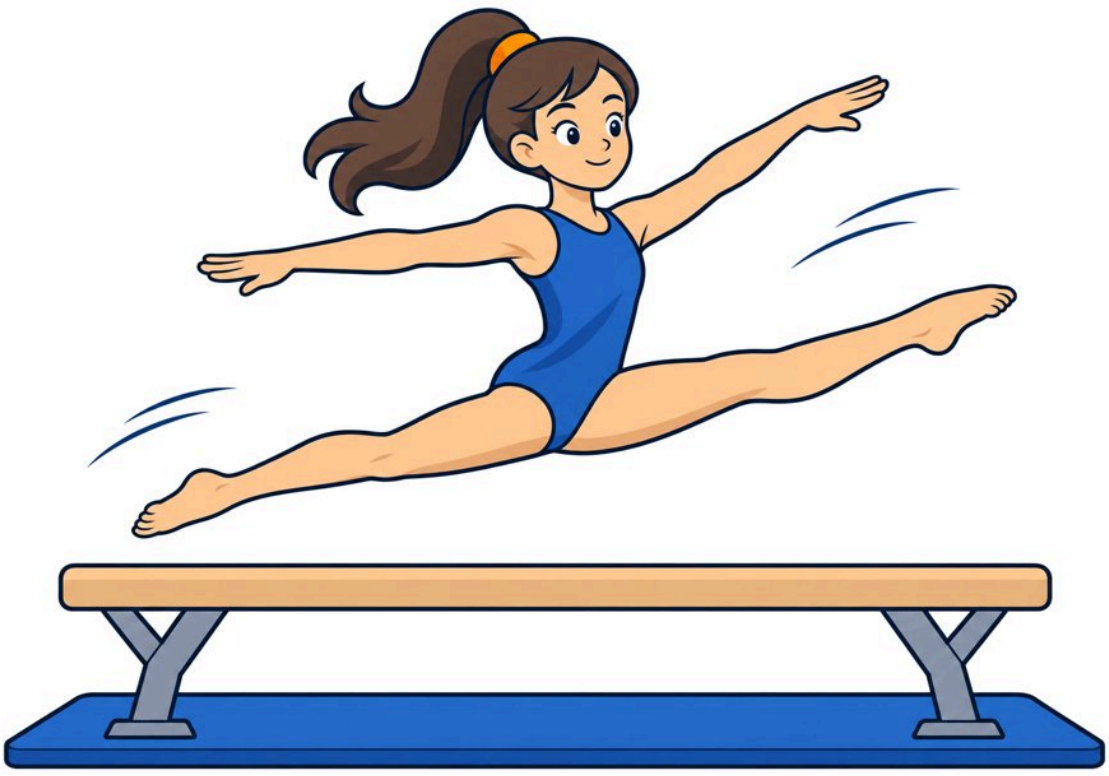
Гимнастика



Саптық жаттығулар

сапқа тұру, бұрылу, қайта тұру

«Тұр!», «Түзел!», «Тік тұр!», «Оңға!»

Акробатика

алға және артқа аунау, көпір, жауырынмен тұру

тек төсеніште

Снарядтарда

бөрене, айқаспалы сырық, белтемір, секіртпе

мұғалім сақтандырады

Көркем гимнастика

лента, доп, құрсау, таяқша, арқан

музыкамен орындалады

ҚАУІПСІЗДІК

1. **Тек мұғалімнің рұқсатымен және сақтандыруымен орында**
2. **Төсеніштер бір-біріне тығыз төселсін**
3. **Сағат, білезік, сырға шешіп қой**

© 2026 walls.kz. Мектептер мен мұғалімдерге тегін. Коммерциялық басып шығару және сату — тек құқық иесімен шарт бойынша.

Гимнастика



Строевые упражнения

построения, повороты, перестроения

«Становись!», «Равняйсь!», «Смирно!», «Направо!»

Акробатика

кувырки вперёд и назад, мост, стойка на лопатках

только на матах

На снарядах

бревно, брусья, перекладина, опорный прыжок

учитель страхует

Художественная гимнастика

лента, мяч, обруч, булавы, скакалка

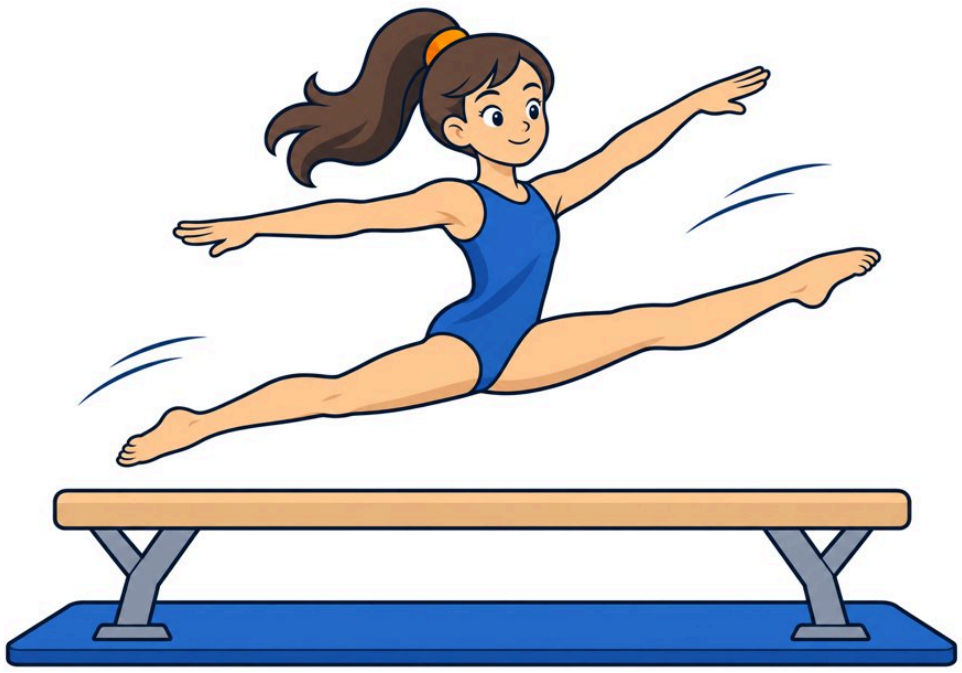
выполняется под музыку

БЕЗОПАСНОСТЬ

1. **Выполняй только с разрешения и при страховке учителя**
2. **Маты должны лежать плотно, без щелей**
3. **Сними часы, браслеты, серьги**

© 2026 walls.kz. Бесплатно для школ и учителей. Коммерческая печать и продажа — только по договору с правообладателем.

Гимнастика



Саптық жаттығулар
Строевые упражнения

сапқа тұру, бұрылу, қайта тұру
построения, повороты, перестроения

«Тұр!», «Түзел!», «Тік тұр!», «Оңға!» «Становись!», «Равняйсь!», «Смирно!», «Направо!»

Акробатика

алға және артқа аунау, көпір, жауырынмен тұру
кувырки вперёд и назад, мост, стойка на лопатках

тек төсеніште только на матах

Снарядтарда
На снарядах

бөрене, айқаспалы сырық, белтемір, секіртпе
бревно, брусья, перекладина, опорный прыжок

мұғалім сақтандырады учитель страхует

Көркем гимнастика
Художественная гимнастика

лента, доп, құрсау, таяқша, арқан
лента, мяч, обруч, булавы, скакалка

музыкамен орындалады выполняется под музыку

ҚАУІПСІЗДІК / Безопасность

1. **Тек мұғалімнің рұқсатымен және сақтандыруымен орында**
   Выполняй только с разрешения и при страховке учителя
2. **Төсеніштер бір-біріне тығыз төселсін**
   Маты должны лежать плотно, без щелей
3. **Сағат, білезік, сырға шешіп қой**
   Сними часы, браслеты, серьги

© 2026 walls.kz. Мектептер мен мұғалімдерге тегін / Бесплатно для школ и учителей. Коммерциялық басып шығару және сату — тек құқық иесімен шарт бойынша / Коммерческая печать и продажа — только по договору с правообладателем.