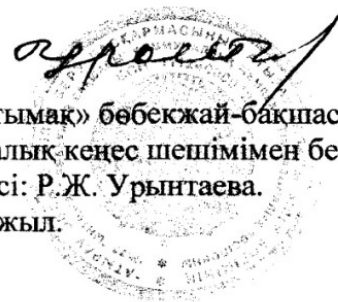


Бекітілді:

№23 «Ынтымақ» бөбекжай-бақпасының
педагогикалық кеңес шешімімен бекітілді.
менгерушісі: Р.Ж. Урынтаева.
31.08.2022жыл.



2022-2023 оқу жылы мектепке дейінгі тәрбие мен оқытудың үлгілік оқу жоспары және мектепке дейінгі тәрбие мен оқытудың үлгілік оқу бағдарламасы негізінде ересек топ балаларына арналған

Дене шынықтыру ұйымдастырылған іс-әрекетінің

ПЕРСПЕКТИВАЛЫҚ ЖОСПАРЫ

2022-2023 оқу жылы

	ды		
Қыркүйек	Физикалық қасиеттерді дамыту	Дене шынықтыру	Негізгі қимылдар. Сапта бір-бірден жүру,жүруді жүгірумен алмастыру,. Өкшемен жүру.Бір орында тұрып, қос аяқпен секіру (2-3 рет 10 рет секіру, жүрумен кезектесу). 10 метрге дейінгі қашықтықта заттардың арасымен тура бағыт бойынша төрттағандап еңбектеу.Доптарды бір-біріне домалату. Бір-бірден сапқа тұру. Таныс, бұрын үйренген жаттығуларды және қимылдарды музыкамен сүйемелдеу арқылы орындау. Жүгіру:аяқтың ұшымен,тізені жоғары көтеріп,адымдапжүгіру,сапта бір- бірден,шеңбер бойымен, «жыланша»,шашырап жүгіру;түрлі тапсырмаларды орындай отырып:шапшаң және баяу қарқынмен ,жетекшіні ауыстырып жүгіру, 1-1.5 минут 1-1.5 минут шінде баяу қарқынмен жүгіру, орташа жылдамдықпен жүгіруді кезектестіре отырып, 40-50 метрге жүгіру. Еңбектеу,өрмелеу:10 метрге дейінгі қашықтықта заттардың арасымен тура бағыт бойынша,көлбеу тақтай бойымен төрттағандап еңбектеу;етпетімен жатып;гимнастикалық скамейка бойымен қолдарымен тарлылып,алға қарай еңбектеу;табан мен алақанға сүеніп,төрт тағандап еңбектеу, 50 сантиметр биіктікке ілінген ақанның астынан еңбектеу;кұрсаудан еңбектеп өту;гимнастикалық қабырғағаи жоғары төмен ауыспалы қадаммен өрмелеу,бөрене және гимнастикалық скамейкадан аттап өту .
Қазан	Физикалық қасиеттерді дамыту	Дене шынықтыру	Негізгі қимылдар Жүру: өкшемен, аяқтың сыртқы қырымен, адымдап, жан-жаққа қосалқықадаммен(оңғажәнесолға)бағытты және қарқынды өзгертіп жүру, , қол мен аяқ қимылдарынүйлестіру. Тепе-теңдіктісақтау:сызықтардыңарасымен(арақашықтығы15сантиметр)жүру, қолдарды әртүрлі қалыпта ұстап,еденнен 20 – 25 сантиметр жоғары қойылған сатының таяқшаларынан жүру. саптабір-бірден, шеңбер бойымен, «жыланша», шашырап жүгіру; шапшаң және баяу қарқынмен жүгіру. 10 метрге дейінгі қашықтықта заттардың арасыментура бағыт бойынша, көлбеу тақтай бойымен төрттағандап еңбектеу; Секіру: 2–3 метр қашықтыққа алғаұмтылыпқосаяқпенсекіру, 20–25сантиметрбиіктіктенсекіру. заттардыңарасымендоптарды,кұрсаулардыбір-бірінедомалату; заттардықашықтыққалақтыру(3,5–6,5метрден кем емес), оң және сол қолымен көлденең қойылған нысанаға (2–2,5метр қашықтықтан) лақтыру. Сапқа тұру, сап түзеу, сапқа қайта тұру. Бір-бірден сапқа тұру, бір-бірініңжанынасапқажәнешеңбергетұру. Ырғақтықжаттығулар.Таныс,бұрынүйренгенжаттығулардыжәнеқимылдардымузыкаменсүйемелдеуарқылы орындау. Спорттық жаттығулар: Велосипед тебу: екі немесе үш дөңгелекті велосипед тебу; оңға, солғабұрылу.

Қараша	Физикалық қасиеттерді дамыту	Дене шынықтыру	Негізгі қимылдар: Жүру:өкшемен жүру,сызықтардың бойымен жүру, арқанның, тақтайдың, гимнастикалық скамейканың, бөрененің бойымен жүру қолды екі жаққа созып, басқа қапшық қойып, заттардан аттап өту, бұрылу. Секіру: 4–5 сызықтан аттап (сызықтардың арақашықтығы 40–50 сантиметр) секіру Лақтыру: заттарды қашықтыққа лақтыру (3,5–6,5 метрден кем емес), оң және сол қолымен көлденең қойылған нысанаға (2–2,5 метр қашықтықтан), допты жоғары лақтыру және екі қолымен қағып алу (қатарынан 3–4 рет). Сапқа тұру, сап түзеу, сапқа қайта тұру. Бір-бірден сапқа тұру. Ырғақтықжаттығулар.Таныс,бұрынүйренгенжаттығулардыжәнеқимылдардымузыкаменсүйемелдеуарқылы орындау.
Желтоқсан	Физикалық қасиеттерді дамыту	Дене шынықтыру	Негізгі қимылдар. өкшемен,адымдап,сапта бір-бірден жүру, жүруді жүгірумен алмастыру, сапта бір-бірден жүру, жүруді жүгірумен, секірумен алмастырып, бағытты және қарқынды өзгертіп жүру, қол мен аяқ қимылдарын үйлестіру.көлбеу тақтай бойымен (ені 2 сантиметр, биіктігі 30-35 сантиметр) жүру; Аяқтың ұшымен, сапта бір- бірден, шеңбер бойымен, «жыланша», шашырап жүгіру;түрлі тапсырмаларды орындай отырып: шапшаң және баяу қарқынмен, жетекшіні ауыстырып жүгіру.1–1,5 минут ішінде баяу қарқынмен жүгіру. Еңбектеу, өрмелеу: Жорғалау, өрмелеу: көлденең тақтада төрт аяқпен жорғалау, құрсаумен өрмелеу; гимнастикалық қабырғаға ауыспалы қадамдармен жоғары және төмен көтерілу, арқалықтың, гимнастикалық орындықтың үстіне шығу. секіру: аяқ бірге, аяқ алшақ, бір аяқпен (оң және сол жақта кезектесіп), 20-25 сантиметр биіктіктен, бір жерден ұзындығы (кем дегенде 70 сантиметр). доптарды айналдыру, бір-бірін заттардың арасына айналдыру; заттарды тік нысанаға (нысананың ортасының биіктігі 1,5 метр) 1,5 метр қашықтықтан лақтыру; доптарды бір-біріне төменнен, бастың үстінен лақтыру және оларды ұстау (1,5 метр қашықтықта). Құрылыс, қайта құру: сызық бойынша, бағдарларға сәйкес теңестіру; оңға, солға, айналады. Көркем гимнастика: бұрыннан үйренген жаттығулар мен циклдік қозғалыстарды музыка әуенімен орындау. Спорттық жаттығулар. Мұзды жолдармен өз бетінше сырғытыңыз.

Қантар	Физикалық қасиеттерді дамыту	Негізгі қимылдар Жүру: өкшемен, аяқтың сыртқы қырымен, адымдап, жан-жаққа қосалқықадаммен(оңғажәнесолға),жүрудіжүгірумен,секіруменалмастырып, бағытты және қарқынды өзгертіп жүру, қол мен аяқ қимылдарынүйлестіру. Тепе-теңдіктісақтау:сызықтардыңарасымен жүру; қолдарды әртүрлі қалыпта ұстап,еденнен 20 – 25 сантиметр жоғары қойылған сатының таяқшаларынан; Жүгіру. аяқтыңұшымен,тізеніжоғарыкөтеріп,адымдапжүгіру, «жыланша» ; орташажылдамдықпенжүрудікезектестіреотырып,40–50метрге жүгіру. Еңбектеу, өрмелеу. етпетіменжатып, гимнастикалық скамейка бойымен қолдарымен тартылып, алға қарайеңбектеу; құрсауданеңбектепөту; гимнастикалық қабырғаға жоғары-төмен ауыспалы қадаммен өрмелеу. Секіру: 2–3 метр қашықтыққа алғаұмтылыпқосаяқпенсекіру, бір аяқпен (оң және сол аяқты алмастыру) секіру. Лақтыру,қағып алу, домалату. заттардықашықтыққалақтыру(3,5–6,5метрден кем емес); оң және сол қолымен көлденең қойылған нысанаға (2–2,5метр қашықтықтан), 1,5 метр қашықтықта тігінен қойылған (нысана ортасыныңбиіктігі 1,5 метр) нысанаға лақтыру; допты бір-біріне төменнен және бастанасыра лақтыру (1,5 метр қашықтықта), қағып алу; допты кедергілер арқылыбастан асыра екі қолымен және бір қолымен лақтыру (2 метр қашықтықтан);доптыжоғары лақтыружәнеекіқолыменқағып алу(қатарынан 3–4рет). Сапқа тұру, сап түзеу, сапқа қайта тұру;оңға,солғабұрылу,орнындаайналу;араларыналшақұстаужәне жақын тұру. Ырғақтықжаттығулар.Таныс,бұрынүйренгенжаттығулардыжәнеқимылдардымузыкаменсүйемелдеуарқылы орындау. Шанамен сырғанау: бір-бірін сырғанату, Мұзжолменөзбетіншесырғанау. Қимылдық ойындарға қызығушылықты дамыту.Таныс ойындарды ұйымдастыруда бастамшылдық,дербестік танытуға баулу.
--------	------------------------------	--

Ақпан	Физикалық қасиеттерді дамыту	Негізгі қимылдар Жүру: Адымдап, жан-жаққа қосалқықадаммен (оңға және солға) бағытты және қарқынды өзгертіп жүру, қол мен аяқ қимылдарын үйлестіру. Тепе-теңдікті сақтау: Гимнастикалық скамейканың, бөрененің бойымен жүру, қолды екі жаққа созып, басқа қапшық қойып, заттардан аттап өту, қолдарды әртүрлі қалыпта ұстап, үрленген доптардан (бір-бірінен қашық қойылған 5–6 доп арқылы кезекпен) аттап өту. Жүгіру: орташа жылдамдықпен жүруді кезектестіре отырып, 40–50 метрге жүгіру. Еңбектеу, өрмелеу: етпетімен жатып, гимнастикалық скамейка бойымен қолдарымен тартылып, алға қарай еңбектеу, құрсаудан еңбектеп өту, гимнастикалық қабырғаға жоғары-төмен ауыспалы қадаммен өрмелеу. Секіру: 2–3 метр қашықтыққа алға ұмтылып қосаяқпен секіру, бірорындатұрып, оңға, солға бұрылып қысқасекіргішпен секіру. Лақтыру, домалату, қағып алу: заттардың арасымен доптарды, құрсауларды бір-біріне домалату; заттардың қашықтыққа лақтыру (3,5–6,5 метрден кем емес), 1,5 метр қашықтықта тігінен қойылған (нысана ортасының биіктігі 1,5 метр) нысанаға допты жоғары лақтыру және екі қолымен қағып алу (қатарынан 3–4 рет). Сапқа тұру, сап түзеу, сапқа қайта тұру. Бір-бірден сапқа тұру, бір-бірінің жанына сапқа және шеңберге тұру. Екеуден, үшеуден бірінің артынан бірі қатарғатұру, бағыт бойынша түзу, екеуден, үшеуден бірінің артынан бірі қатарғатұру. Ырғақтық жаттығулар. Таныс, бұрын үйренген жаттығуларды және қимылдарды музыкамен сүйемелдеу арқылы орындау. Спорттық жаттығулар: Шанамен сырғанау: төбешіктен сырғанау; бір-бірін сырғанату, шанамен төбешікке көтерілу, төбешіктен түскенде тежеу. Мұз жолмен өз бетінше сырғанау. Қимылды ойындар. Таныс ойындарды ұйымдастыруда бастамашылдық, дербестік танытуға баулу. Ойындарда физикалық қасиеттерді (жылдамдық, күш, шыдамдылық, икемділік, ептілік) дамыту.
-------	------------------------------	---

Наурыз	Физикалық қасиеттерді дамыту	Дене шынықтыру	Негізгі қимылдар: Жүру: өкшемен, аяқтың сыртқы қырымен, адымдап, жан-жаққа қосалқы қадаммен (оңға және солға), сапта бір-бірден жүру, жүруді жүгірумен, секірумен алмастырып, бағытты және қарқынды өзгертіп жүру, қол мен аяқ қимылдарын үйлестіру. Тепе-теңдікті сақтау: қырлы, көлбеу тақтай бойымен (ені 2 сантиметр, биіктігі 30-35 сантиметр) жүру; қолдарды әртүрлі қалыпта ұстап жүру. Жүгіру: түрлі тапсырмаларды орындай отырып: шапшаң және баяу қарқынмен, жетекшіні ауыстырып жүгіру, 1–1,5 минут ішінде баяу қарқынмен жүгіру. Еңбектеу, өрмелеу: гимнастикалық қабырғаға оңға, солға ауыспалы қадаммен өрмелеу, бөрене және гимнастикалық скамейкадан аттап өту. Секіру: аяқты бірге, алшақ қойып, бір аяқпен (оң және сол аяқты алмастыру) секіру, 4–5 сызықтан аттап (сызықтардың арақашықтығы 40–50 сантиметр) секіру, 20–25 сантиметр биіктіктен секіру. Лақтыру, домалату, қағып алу: заттардың арасымен доптарды, құрсауларды бір-біріне домалату; заттардың ашықтық қалақтыру (3,5–6,5 метрден кем емес), оң және сол қолымен көлденең қойылған нысанаға (2–2,5 метр қашықтықтан), 1,5 метр қашықтықта тігінен қойылған (нысана ортасының биіктігі 1,5 метр) нысанаға лақтыру; допты бір-біріне төменнен және бастанасыра лақтыру (1,5 метр қашықтықта), қағып алу; допты кедергілер арқылы бастан асыра екі қолымен және бір қолымен лақтыру (2 метр қашықтықтан); допты жоғары лақтыру және екі қолымен қағып алу (қатарынан 3–4 рет). Сапқа тұру, сап түзеу, сапқа қайта тұру. Бір-бірден сапқа тұру, бір-бірінің жанына сапқа және шеңберге тұру. Екеуден, үшеуден бірінің артынан бірі қатарға тұру, бағыт бойынша түзелу; оңға, солға бұрылу, орнында айналу; араларына алшақ ұстау және жақын тұру. Ырғақтық жаттығулар. Таныс, бұрын үйренген жаттығуларды және қимылдарды музыкамен сүйемелдеу арқыл ы орындау. Спорттық жаттығулар екі немесе үш дөңгелекті велосипед тебу; оңға, солға бұрылу. Қимылды ойындар. Таныс ойындарды ұйымдастыруда бастамашылдық, дербестік танытуға баулу. Ойындарда физикалық қасиеттерді (жылдамдық, күш, шыдамдылық, икемділік, ептілік) дамыту. Қимылды ойындарда жете кші рөлді орындауға үйрету, ойын ережелерін саналы түрде сақтауға баулу. Доптармен, секіргіштермен, құрсаул армен ойындарда балалардың белсенділігін дамыту.
--	--	--	--

Сәуір	Физикалық қасиеттерді дамыту	Дене шынықтыру	Негізгі қимылдар. Жүру: өкшемен, аяқтың сыртқы қырымен, адымдап, жан-жаққа қосалқықадаммен (оңға және солға), сапта бір-бірден жүру, жүруді жүгірумен, секірумен алмастырып, бағытты және қарқынды өзгертіп жүру, қол мен аяқ қимылдарын үйлестіру. Тепе-теңдікті сақтау: қырлы, көлбеу тақтай бойымен (ені 2 сантиметр, биіктігі 30-35 сантиметр) жүру; қолдарды әртүрлі қалыпта ұстап жүру. Жүгіру: түрлі тапсырмаларды орындай отырып: шапшаң және баяу қарқынмен, жетекшіні ауыстырып жүгіру, орташа жылдамдықпен жүруді кезектестіре отырып, 40–50 метрге жүгіру. Еңбектеу, өрмелеу: көлбеу тақтай бойымен төрттағандап еңбектеу; етпетімен жатып, гимнастикалық скамейка бойымен қолдарымен тартылып, алға қарай еңбектеу; табан мен алақанға сүйеніп, төрт тағандап еңбектеу, 50 сантиметр биіктікте ілінген арқанның астынан еңбектеу; құрсаудан еңбектеп өту; Секіру: аяқты бірге, алшақ қойып, бір аяқпен (оң және сол аяқты алмастыру) секіру, 4–5 сызықтан аттап (сызықтардың арақашықтығы 40–50 сантиметр) секіру, 20–25 сантиметр биіктіктен секіру, орнынан ұзындыққа (шамамен 70 сантиметр), қысқа секіргішпен секіру. Лақтыру, домалату, қағып алу: заттардың арасымен доптарды, құрсауларды бір-біріне домалату; заттардың ашықтық қалақтыру (3,5–6,5 метрден кем емес), 5 метр қашықтықта тігінен қойылған (нысана ортасының биіктігі 1,5 метр) нысанаға лақтыру; допты бір-біріне төменнен және бастанасыра лақтыру (1,5 метр қашықтықта), қағып алу; допты кедергілер арқылы бастан асыра екі қолымен және бір қолымен лақтыру (2 метр қашықтықтан); Сапқа тұру, сап түзеу, сапқа қайта тұру. Бір-бірден сапқа тұру, бір-бірінің жанына сапқа және шеңберге тұру. Екеуден, үшеуден бірінің артынан бірі қатарға тұру, бағыт бойынша тұру; оңға, солға бұрылу, орнында айналу; араларына алшақ ұстау және жақын тұру. Ырғақтық жаттығулар. Таныс, бұрын үйренген жаттығуларды және қимылдарды музыкамен сүйемелдеу арқыл ы орындау. Спорттық жаттығулар екі немесе үш дөңгелекті велосипед тебу; оңға, солға бұрылу. Қимылды ойындар. Таныс ойындарды ұйымдастыруда бастамашылдық, дербестікті танытуға баулу. Ойындарда физикалық қасиеттерді (жылдамдық, күш, шыдамдылық, икемділік, ептілік) дамыту. Қимылды ойындарда жетекші рөлді орындауға үйрету, ойын ережелерін саналы түрде сақтауға баулу. Доптармен, секіргіштермен, құрсаулармен ойындарда балалардың белсенділігін дамыту.
-------	------------------------------	----------------	---

А й	Дағ ды	Үіә	Ұйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері
Мамыр	Физикалық қасиеттерді дамыту	Дене шынықтыру	Негізгі қимылдар. Жүру: өкшемен, аяқтың сыртқы қырымен, адымдап, жан-жаққа қосалқы қадаммен (оңға және солға), сапта бір-бірден жүру, жүруді жүгірумен, секірумен алмастырып, бағытты және қарқынды өзгертіп жүру, қол мен аяқ қимылдарын үйлестіру. Тепе-теңдікті сақтау: қырлы, көлбеу тақтай бойымен (ені 2 сантиметр, биіктігі 30-35 сантиметр) жүру; қолдарды әртүрлі қалыпта ұстап жүру. Жүгіру: түрлі тапсырмаларды орындай отырып: шапшаң және баяу қарқынмен, жетекшіні ауыстырып жүгіру, орташа жылдамдықпен жүруді кезектестіре отырып, 40–50 метрге жүгіру. Еңбектеу, өрмелеу: көлбеу тақтай бойымен төрттағандап еңбектеу; етпетімен жатып, гимнастикалық скамейка бойымен қолдарымен тартылып, алға қарай еңбектеу; табан мен алақанға сүйеніп, төрт тағандап еңбектеу, 50 сантиметр биіктікте ілінген арқанның астынан еңбектеу; құрсаудан еңбектеп өту; Секіру: аяқты бірге, алшақ қойып, бір аяқпен (оң және сол аяқты алмастыру) секіру, 4–5 сызықтан аттап (сызықтардың арақашықтығы 40–50 сантиметр) секіру, 20–25 сантиметр биіктіктен секіру, орнынан ұзындыққа (шамамен 70 сантиметр), қысқа секіргішпен секіру. Лақтыру, домалату, қағып алу: заттардың арасымен доптарды, құрсауларды бір-біріне домалату; заттардың ашықтық қалақтыру (3,5–6,5 метрден кем емес), 5 метр қашықтықта тігінен қойылған (нысана ортасының биіктігі 1,5 метр) нысанаға лақтыру; допты бір-біріне төменнен және бастанасыра лақтыру (1,5 метр қашықтықта), қағып алу; допты кедергілер арқылы бастан асыра екі қолымен және бір қолымен лақтыру (2 метр қашықтықтан); Сапқа тұру, сап түзеу, сапқа қайта тұру. Бір-бірден сапқа тұру, бір-бірінің жанына сапқа және шеңберге тұру. Екеуден, үшеуден бірінің артынан бірі қатарға тұру, бағыт бойынша түзелу; оңға, солға бұрылу, орнында айналу; араларына алшақ ұстау және жақын тұру. Ырғақтық жаттығулар. Таныс, бұрын үйренген жаттығуларды және қимылдарды музыкамен сүйемелдеу арқыл ы орындау. Спорттық жаттығулар екі немесе үш дөңгелекті велосипед тебу; оңға, солға бұрылу. Қимылды ойындар. Таныс ойындарды ұйымдастыруда бастамашылдық, дербестіктанытуға баулу. Ойындарда физикалық қасиеттерді (жылдамдық, күш, шыдамдылық, икемділік, ептілік) дамыту. Қимылды ойындарда жете кшірөлді орындауға үйрету, ойын ережелерін саналы түрде сақтауға баулу. Доптармен, секіргіштермен, құрсаул армен ойындарда балалардың белсенділігін дамыту.