



«Ақтөбе облысының білім басқармасы,
Хромтау ауданының білім бөлімі»ММ
әдістемелік кабинет меңгерушісі Г.С.Барикова

«Ақтөбе облысының білім басқармасы,
Хромтау ауданының білім бөлімі»ММ
№6 «Ақкоерпин» бөбекжай-балабақшасының
меңгерушісі К.М.Толдубаева

**№6 «Ақкоерпин» бөбекжай- балабақшасының
2025-2026 оқу жылына арналған
таеквандо үйірмесінің жоспары**

Құрастырушы: Сарсеков С.К.

Хромтау қаласы, 2025 жыл

«Ақтөбе облысының білім басқармасы, Хромтау ауданының білім бөлімі» ММ
әдістемелік кабинет меңгерушісі Барикова Г.С-кеңес беруші

№6 «Ақкөгершін» бөбекжай-балабақшасы МКҚК педагогикалық кеңесі отырысында
талқыланды

Хаттама № 01 «02» 09 2025ж

«Ақтөбе облысының білім басқармасы, Хромтау ауданының білім бөлімі» ММ
№6 «Ақкөгершін» бөбекжай-балабақшасы» МКҚК меңгерушісі К.Муринова

Аудандық сараптау комиссиясының отырысында келісілді.

Хаттама № 01 «03» 09 2025ж

Сараптау комиссиясы төрағасы: Барикова Г.С

ТҮСІНІК ХАТ

«Таеквандо» үйірмесінің бағдарламасы мектепке дейінгі ұйымның «Құлпынай», «Балдырған» мектепалды даярлық топтары яғни 5 жас тәрбиеленушілеріне арналған. Бағдарлама Taekwondo спорт түрінің бастапқы элементтерін меңгерту арқылы балалардың дене дайындығын жетілдіруге бағытталған.

Мектепке дейінгі кезең – баланың қимыл-қозғалыс белсенділігі қарқынды дамитын маңызды уақыт. Осы кезеңде дұрыс ұйымдастырылған дене жаттығулары баланың денсаулығын нығайтып, қимыл үйлесімділігін, икемділігін, шапшаңдығын және төзімділігін қалыптастырады. Таеквандо жаттығулары балалардың тәртіптілік, батылдық, өзін-өзі бақылау, сыйластық сияқты тұлғалық қасиеттерін дамытуға ықпал етеді.

Бағдарламаның өзектілігі – салауатты өмір салтын қалыптастыру, баланың қозғалыс белсенділігін арттыру және спортқа деген қызығушылығын ояту.

Бағдарламаның мақсаты:

Балалардың денсаулығын нығайту, негізгі қимыл-қозғалыс дағдыларын дамыту және спорттық мәдениетті қалыптастыру.

Міндеттері:

- * Таеквандоның бастапқы тұрыстары мен қарапайым әдістерін үйрету;
- * Икемділік, тепе-теңдік, жылдамдық қабілеттерін дамыту;
- * Қауіпсіздік ережелерін сақтауға тәрбиелеу;
- * Тәртіпке, ұйымшылдыққа және өзара құрметке баулу;
- * Балалардың өзіне деген сенімділігін арттыру.

Үйірме аптасына 1 рет өткізіледі. Сабақ ұзақтығы – 25–30 минут. Оқу жылы қыркүйек айынан мамыр айына дейін жалғасады. Сабақтар ойын элементтері арқылы ұйымдастырылады және балалардың жас ерекшеліктеріне сәйкес құрылады.

Күтілетін нәтиже: жыл соңында тәрбиеленушілер негізгі тұрыстарды, қарапайым қол және аяқ соққыларын орындай алады, қауіпсіздік ережелерін сақтайды және спортқа қызығушылық танытады.

**№6 «Ақкөгершін» бөбекжай- балабақшасының
«Таеквандо» үйірмесінің жылдық жұмыс жоспары
(мектепке дейінгі ұйымдарға арналған)**

Негізі: Taekwondo спорты бойынша бастапқы дайындық бағдарламасы

Өзектілігі: мектепке дейінгі жаста қимыл-қозғалыс белсенділігі баланың денсаулығын нығайтуда, дұрыс дене бітімін қалыптастыруда және психологиялық тұрақтылығын дамытуда маңызды рөл атқарады. Таеквандо элементтері балалардың икемділігін, тепе-теңдігін, зейінін және тәртібін қалыптастыруға ықпал етеді.

Мақсаты: балалардың денсаулығын нығайту, негізгі қимыл-қозғалыс дағдыларын дамыту және спортқа қызығушылығын арттыру.

Міндеттері:

- Қарапайым таеквандо қимылдарын үйрету;
- Икемділік, жылдамдық, үйлесімділікті дамыту;
- Қауіпсіздік ережелерін сақтауға үйрету;
- Тәртіпке, сыйластыққа тәрбиелеу;
- Өзіне деген сенімділікті қалыптастыру.

2025-2026 оқу жылына арналған жылдық перспективалық жоспар

Мақсаты: Таеквандоға қызығушылық қалыптастыру, бастапқы қимылдарды меңгерту.

№	Өткізілген уақыты	Тақырыбы
1	1-8.09.25	Қауіпсіздік ережелері
2	15-22.09.25	Сәлемдесу әдебі /Әнұранның орындалуы
3	29,06.09.25	Негізгі тұрыс
4	13,20.09.25	Жалпы дамыту жаттығулары
5	27,03.10.25	Қолдың түзу сокқысы
6	10,17.10.25	Аяқ көтеру жаттығулары
7	24,01.11.25	Тепе-теңдік ойындары
8	8,15.11.25	Созылмалы жаттығу
9	22,29.11.25	Алға тебу (жеңіл түрде)
10	5,12.12.25	Қарапайым қорғаныс қимылдары. Жұптық жаттығулар
11	19,26.12.25	Қайталау, икемділік жаттығулары
12	2,9.01.26	Жанға тебу (қарапайым түрі), қозғалыс комбинациялары
13	16,23.01.26	2-3 қимылдан тұратын кешен, жылдамдық жаттығулары
14	2,9.02.26	Үйренген әдістерді қайталау, тепе-теңдік жаттығулары
15	16,30.02.26	Көрсетілімге дайындық, қозғалыс дәлдігі
16	6,13.03.26	Созылмалы жаттығулар
17	20,27.03.26	Көрсетілімге дайындық, қозғалыс дәлдігі
18	4,11.05.26	Қорытынды ашық сабақ, ата-аналарға көрсетілім