

Бекітемін
№6 «Ақкогершін» б/б
Әббасқай-Әбдіраманұлының
менгерушісі: А.Ж. Қайтсеова



Келісемін *Мамбет*
Әдікер: Г.Н. Мамбеткереева

МКҚК №6 «Ақкогершін» б/б
№3 «Құлшай» мектепалды даярлық тобының
2023-2024 оқу жылының дене шынықтыруға арналған
перспективалық жоспары.

Дене шынықтыру нұсқаушысы: Умурзакова Г.Н

Айы	Ұйымдастырылған қызмет	Ұйымдастырылған қызмет міндеттері
	Дене шынықтыру	<p>Негізгі қимылдар:</p> <p>Жүру. Сапта бір-бірден, екеуден, үшеуден жүру.</p> <p>Тене-теңдікті сақтау. Заттардан аттан жүру.</p> <p>Жүгіру. Шашырап, жұппен, қатармен бір-бірден, екеуден, үшеуден тізені жоғары көтеріп жүгіру.</p> <p>Еңбектеу, өрмелеу. Жүру мен жүгіруді алмастырып, заттардың арасымен «жыланша» торттағандап еңбектеу.</p> <p>Секіру. Бір орында тұрып, алға қарай 3–4 метр қапшықтыққа жылжу арқылы секіру, екі тізенің арасына қапшықты қысып алып, қос аяқпен секіру.</p> <p>Лақтыру, қағып алу, домалату. Допты жоғары, жіптің үстінен лақтыру және екі қолымен, бір қолымен (оң және сол қолын алмастыру) қағып алу.</p> <p>Сапқа тұру, сап түзеу. Сапқа бір, екі, үш қатармен тұру.</p> <p>Жалпы дамытушы жаттығулар. «Қолды кеуде тұсына қою», екі жаққа созу, Допты жоғарыдан (алға және артқа) бір-біріне беру, Шалқадан жатып, қолды желкеге қойып, денені көтеру және түсіру (екі бала жұптасып жасайды: екінші бала оның аяғына отырады (5-6 рет), Бүктеліп отырып алға-артқа теңселу (5-6 рет), Аяқ ұшына көтерілу.</p> <p>Қимылды ойындар. Балаларды бастамашылық пен шығармашылық танытып таныс қимылды ойындарды өз бетінше ұйымдастыруға үйретуді жалғастыру.</p> <p>Спорттық жаттығулар. Екі дөңгелекті велосипедпен түзу және шеңбер бойымен жүру.</p> <p>Спорттық ойындар. Баскетбол элементтері. Допты бір-біріне екі қолмен кеудеге апарып лақтыру.</p>

Айы	Үйымдастырылган қызмет	Үйымдастырылган қызмет міндеттері
К А З А И	Дене шынықтыру	<p>Жалпы дамытушы жаттығулар. -балалардың қимыл әрекеттерін үйымдастырудың түрлі нысандарында қимылдарды дұрыс орындау біліктері мен дағдыларын қалыптастыру; - дене қасиеттерін қалыптастыру енгілік қозғалыстарды үйлестіру,шыдамдылық,тепе-теңдікті сақтау,ликемділік; -түрлі қимыл біліктері мен дағдылары арқылы тәрбиеленушілердің шығармашылық қабілеттерін дамыту; -жүру мен жүгіру,дөсекіру мен дақтыру,дақпай алу,дөсебөктеу мен өрмелеу.</p> <p>Негізгі қимылдар: -негізгі қимыл түрлерін,жеке гигиена дағдыларын және денсаулықты сақтау негіздерін жетілдіру; -дене шынықтыру жаттығуларын орындауға қызығушылықты,салауатты өмір салтын ұстануға тәрбиелеу; -түрлі қимылдарды ұлттық ойындарды,жарыс сипатындағы ойындарды өткізу.</p> <p>1) жүру.Сапта бір-бірден,екеуден,аяқтың ұшымен,өкшемен,табанмен,табанның ішкі жағымен,тізені жоғары көтеріп,қысқа және ашақ адымдап жүру.Қозғалыс бағытын өзгертіп,жүру. «жыланша»прелендеп жүру,бытырап,қосымша қаламмен алға,шет жағына жүру. Жүруді жүгірумен,секірумен кезектестіріп,бағытты,қарқынды өзгертіп жүру. Жүруді басқа қимылдармен кезектестіріп,белгі бойынша тоқтап жүру.</p> <p>Музыкалық-ырғақты қимылдар: Музыкалық сүйемелдеуге сәйкес түрлі қарқында әртүрлі таныс дене жаттығуларын орындау.</p> <p>Спорттық жаттығулар: Велосипед,самокат тебу,үш дөңгелекті велосипед тебу.</p> <p>Спорттық ойын элементтері: 1). Кегли.Дұрыс бастапқы қалыпта тұрып,түрлі бағытта қойылған доптарды дақтыру; 2). Футбол.Берілген бағытта допты домалату. Допты қақпаға домалату; 3). Хоккей.Берілген бағытта шайбаны таяқпен домалату,оны қақпаға домалатып кізгізу.</p> <p>Дербес қимыл белсенділігі. Балалардың доптармен,күрсаулармен,ойыншықтарымен ойындарын жетілдіру, дене шынықтыру құралдарын,спорттық және қимылды ойындар үшін атрибуттарды пайдалануға ынталандыру. Балаларды недиогпен бірге жаттығуларды орындауға, қимылды ойындарға қатысуға ынталандыру.</p> <p>Сауықтыру-шынықтыру шаралары. Тыныс алу жолдарын шынықтыру.</p>

Айы	Үйымдастырылган қызмет	Үйымдастырылган қызметтің міндеттері
Қ А Р А Ш А	Дене шынықтыру	<p>Бұрын үйренген дене жаттығуларын қайталау, қозғалыс дағдылары мен білуді бекіту және жетілдіру.</p> <p>Негізгі қимылдар.</p> <p>Жүру. Сапта бір-бірден, екеуден, үшеуден жүру; аяқтың ұшымен, аяқтың ішкі және сыртқы қырымен жүру.</p> <p>Тене-теңіздікті сақтау. Заттардан аттап жүру, шектелген жазықтықтың үстімен қосалқы қадаммен, аяқтың ұшымен жүру.</p> <p>Жүгіру. Шашырап, жүппен, қатармен бір-бірден, екеуден, үшеуден тізені жоғары көтеріп жүгіру.</p> <p>Еңбектеу, ормелеу. Жүру мен жүгіруді алмастырып, заттардың арасымен «жыланша» торттағандап еңбектеу, келері ілер арасынан еңбектеу.</p> <p>Секіру. Бір орында тұрып, алға қарай 3–4 метр қашықтыққа жылжу арқылы секіру, екі тізенің арасына қапшықты қысып ашып, түзу бағытта (арақашықтығы 6 метр) қос аяқпен секіру.</p> <p>Лақтыру, қағып алу, домалату. Допты жоғары, жіптің үстінен лақтыру және екі қолымен, бір қолымен (оң және сол қолын алмастыру) қағып алу; допты бір қатарға қойылған заттардың арасымен домалату, допты қабырғаға лақтыру және екі қолымен қағып алу.</p> <p>Сап түтеу, сапқа қайта түру. Сапқа бір, екі, үш қатармен түру, сап түтеп, бір және екі, үш қатармен қайта түру.</p> <p>Жалпы дамытушы жаттығулар. Қолды кеуде тұсына қою, екі жаққа созу; қолды жоғары көтеру және екі жаққа созу, қолды желкеге қою. Допты жоғарыдан (алға және артқа) бір-біріне беру. Қолды алға көтеріп оңға, солға бұрылу. Гимнастикалық қабырғаға қарап тұрып, белінің тұсындағы тактайшаны ұстап, алға еңкею. Арқамен жатып, денені көтеру және түсіру. «Тербелме» тәрізді отыру күйінен алға-артқа аунап түсу (5–6 рет). Аяқтың ұшына көтерілу, қолды алға созып, жартылай отырып-түру.</p> <p>Қимылды ойындар. Ванта мен шығармашылық тапқыта отырып, таныс қимылды ойындарды өз бетінше үйымдастыруға мүмкіндік беру.</p> <p>Спорттық жаттығулар. Шенбер бойымен және тура жолмен өз бетінше екі дөңгелекті велосипед тебу.</p> <p>Спорттық ойындар. Баскетбол элементтері. Кеуде тұсынан екі қолымен допты бір-біріне лақтыру. Допты оң және сол қолмен алып жүруге жаттықтыру.</p> <p>Шынықтыру рәсімдерін жүргізу. Өзіне-өзі қызмет көрсету және киімге күтім жасау дағдыларын жетілдіру.</p>

Айы Уйымдастырылған
іс-әрекет
Дене шынақтыру

Уйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері

Бұрын үйренген дене жаттығуларын қайталау, қимыл дағдылары мен ептілікті бекіту және жетілдіру.

Негізгі қимылдар

Жүру. Тізені жоғары көтеріп жүру, заттардан бір қырымен аттап жүру.

Тене-теңдікті сақтау. Скамейканың үстіне қойылған текшелерден аттап жүру, арқан бойымен бір қырымен, қосалқы қадаммен (өкшені арқанға, аяқ үшін еденге қою) жүру.

Жүгіру. Бір сызыққа қойылған заттардың арасымен, келергілердің арасымен оту арқылы «жыланша» жүгіру.

Еңбектеу, өрмелеу. Жүру мен жүгіруді алмастырып, заттардың арасымен «жыланша» торптағандап еңбектеу, келергілер арасынан еңбектеу.

Секіру. Бір орында тұрып, алға қарай 3-4 метр қашықтыққа жылжу арқылы секіру, екі тізенің арасына қапшықты қысып алып, тұзу бағытта (арақашықтығы 6 метр) қос аяқпен секіру.

Лақтыру, қағып алу, домалату. Допты жоғары, жіптің үстінен лақтыру және екі қолымен, бір қолымен (оң және сол қолын алмастыру) қағып алу; допты бір қатарға қойылған заттардың арасымен домалату, допты қабырғайа лақтыру және екі қолымен қағып алу.

Сап түзеу, сапқа қайта тұру. Сапқа бір, екі, үш қатармен тұру, бір-бірінің артынан сапқа тұру, бір және екі, үш қатармен қайта тұру.

Жалпы дамытушы жаттығулар. Қолды «кеуде тұсынан» қою, екі жаққа созу; қолды жоғары көтеру және екі жаққа созу, қолды желкеге қою. Допты жоғарыдан (алға және артқа) бір-біріне беру. Қолды алға көтеріп оңға, солға бұрылу. Гимнастикалық қабырғайа қарай тұрып, белінің тұсындағы тақташаны ұстап, алға еңкею. Шалқадан жатып, денені көтеру, түсіру. «Тербелу» әрекетімен отырған күйде алға-артқа аунап түсу (5-6 рет). Аяқтың ұшына көтердіу. Аяқ ұшынан тіректен шығармай орында аттап басу.

Қимылды ойындар. Ынта мен шығармашылық таныта отырып, таныс қимылды ойындарды өз бетінше ұйымдастыруға мүмкіндік беру. **Спорттық жаттығулар.** Шеңбер бойымен және тұра жолмен өз бетінше екі дөңгелекті велосипед тебу.

Спорттық ойындар. Баскетбол элементтері. Кеуде тұсынан екі қолымен допты бір-біріне лақтыру. Допты оң және сол қолымен алып жүруге жаттықтыру.

Шынақтыру рәсімдерін жүргізу. Өзіне-өзі қызмет көрсету және киімге күтім жасау дағдыларын жетілдіру.

Айы Уйымдастырылган
іс-әрекет

Уйымдастырылган іс-әрекет міндеттері

Дене шынақтыру

Бұрын үйренген дене жаттығуларын қайталау, қозғалыс дағдылары мен білігін бекіту және жетілдіру.

Негізгі қимылдар.

Жүру. Басқа бағытқа бұрылып жүру, қолдың бастанқы қалыптарын өзгерте отырып, әртүрлі қарқында секіргіштен аттап жүру; ересектің белгісімен тоқтап, қозғалыс бағытын өзертін, шапшырап жүру; заттардың, кегльдердің арасымен, жіптерден аттап жүру; қосалқы кадаммен алға қарай жүру.

Тене-теңдікті сақтау. Скамейка үстіне қойылған текшелерден аттап жүру, әр кадам сайын допты алдынан немесе артынан қолдан-қолға ауыстыра отырып, келір-бұлтыр тақтап бойымен жүру.

Жүгіру. Кедергілердің арасымен оту арқылы жүгіру, кедергілерден оту арқылы әртүрлі жылдамдықпен: баяу, жылдам, орташа қарқымен 1,5-2 минут тоқтамай жүгіру.

Еңбектеу, өрмелеу. Допты басымен итеріп, торттағандай еңбектеу (арақашықтығы 3-4 метр).

Секіру. Қос аяқпен заттардың арасымен (арақашықтығы 4 метр), оң және сол аяқты алмастырып, заттардың арасымен (арақашықтығы 3 метр), биіктікке секіру.

Лықтыру, қағып алу, домалату. 2-2,5 метр арақашықтықтағы нысанға күм салынған қапшықты, асықты лықтыру, допты екі қолымен бір-біріне (арақашықтығы 1,5-2 метр) басынан асыра лықтыру, допты екі қолымен заттардың арасымен (арақашықтығы 4 метр) жүргізу, допты лықтыру және алға қарай жылжып, екі қолымен қағып алу (арақашықтығы 4-5 метр).

Сап түзеу, санка қайта тұру. Санка бір, екі, үш қатармен тұру, бір-бірінің жанына және бір-бірінің артынан санка тұру, орында айналту, оңға, солға бұрылу, сап түзеу, бір және екі, үш қатармен қайта тұру.

Жаңыс дамытушы жаттығулар. Саусақтарды айқастырып, алға-жоғары көтеру (қолды сыртқы жағымен ішке қарай бұру). Гимнастикалық қабырғаға арқасымен сүйеніп тұрып, белінің деңгейіндегі рейкадан ұстап, аяқты кезектестіре бұғу және тік көтеру. Арқамен жатып, денені көтеру және түсіру. «Тербелме» қалыңды отыру күйінен алға-артқа айналдыру (5-6 рет). Аяқтың ұшына көтерілу. Бір орында тұрып аяқ ұшы тіректен шығармай адымдау.

Қимылды ойындар. Балаларды жарыс элементтері бар ойындар мен метафизикалық ойындарға қатысуға деген қызығушылыққа баулу.

Спорттық жаттығулар. Шаппамен сырғанау. Бір-бірін шаппамен сырғанау, төбешіктен бір-бірден және екі-екіден шаппамен сырғанау.

Спорттық ойындар. Баскетбол элементтерін үйретуді жалғастыру. Кеуде түсініп екі қолымен допты бір-біріне лықтыру. Допты оң және сол қолмен алып жүруге жаттықтыру. Шынақтыру процесурасын жүргізу. Өзіне-өзі қызмет көрсету және киімге күтім жасау дағдыларын жетілдіру.

Айы	Үйымдастырылган іс-эркет	Үйымдастырылган іс-эркет міндеттері
А К П А П	Дене шынықтыру	<p>Бұрын үйренген дене жағтыгуларын қайталау, қозғалыс дидылары мен дидыларын бекіту және жетілдіру.</p> <p>Негізгі қозғалыстар Жаяу жүру. Ересектің белгісімен тоқпал қозғалыс бағытын өзгертіп, шығырап жүру; заттардың, келілердің арасымен, жіптерден аттап жүру; қосалқы қадаммен алға қарай жүру. Тене-теңдікті сақтау. Гимнастикалық скамейканың бойымен екі қадам қашықтықта орналасқан іші толтырылған донғардан аттап өту; қолдарынан ұстап, жұптарымен айналу. Жүгіру. Жүрумен алмастыра отырып, 100-120 метр арақашықтықта жүгіру; белгіленген жерге дейін жылдамдыққа (ұзындығы 20 метр) жүгіру. Еңбектеу, өрмелеу. Гимнастикалық скамейка бойымен қолымен тартылып, шықтары мен тізделеріне сүйене отырып, етпегімен өрмелеу. Секіру. Бір аяқпен және қос аяқпен күрсаудан күрсауға секіру (арақашықтықтығы 40 сантиметр), алға айналдыра отырып, ұзын және қысқа секіргішпен секіру. Лақтыру, қағып алу, домдалту. 2-2,5 метр арақашықтықтағы нысанға құм салынған қапшықты, асықты лақтыру, допты екі қолымен бір-біріне (арақашықтығы 1,5-2 метр) басынан асыра лақтыру, допты екі қолымен заттардың арасымен (арақашықтығы 4 метр) жүргізу, допты лақтыру және алға қарай жылжып, екі қолымен қағып алу (арақашықтығы 4-5 метр). Сапқа тұру, сапқа қайта тұру. Сапқа бір, екі, үш қатармен тұру, бір-бірінің жанына және бір-бірінің артынан сапқа тұру, орнында айналу, оңға, солға бұрылу, сап түзеп, бір және екі, үш қатармен қайта тұру.</p> <p>Жалпы дамытушы жағтыгулар. Қолды кетек жоғары-артқа көтеру, Алға еңкейіп, алақанын еденге тигізу, Қолдарын айқастырып желкеге қою, қолды жағып, екі жаққа еозу, Алға қарай еңкейіп, алақанды еденге тигізу; артқы жағынан қолды айқастырып көтеру; қолды жоғары көтеріп, жан-жаққа бұрылу, Отырып алға қарай еңкею, тізерлен тұрып алға еңкею.</p> <p>Қызылды ойындар. Балаларды жарыс элементтері бар ойындар мен эстафеталық ойындарға қатысуға баулу. Спорттық жағтыгулар. Шанамен сырғанау, Бір-бірін шанамен сырғанату, тобешіктен бір-бірлеп және екі-екіден шанамен сырғанау. Спорттық ойындар. Баскетбол элементтеріне үйретуді жалғастыру; жезде түсынан екі қолымен допты бір-біріне лақтыру; допты оң және сол қолмен алып жүруге жағтықтыру. Шынықтару рәсімдерін жүргізу; оңіне-оңі қызмет көрсету және киімге күтім жасау дидыларын жетілдіру.</p>

Айы	Үйымдастырылган іс-әрекет	Үйымдастырылган іс-әрекет міндеттері
<p style="writing-mode: vertical-rl; transform: rotate(180deg);"> 3 А У Р Ы 3 </p>	<p style="text-align: center;">Дене шынықтыру</p>	<p>бұрын үйренген дене жаттығуларын қайталау, қозғалыс дағдылары мен дағдыларын бекіту және жетілдіру.</p> <p>Негізгі қимылдар:</p> <p>Жүру. Ересектің белгісімен тоқтап, қозғалыс бағытын өзгертіп, ианырап жүру; заттардың, келідердің арасымен, жіптерден аттан жүру; қосалқы қадаммен алға қарай жүру.</p> <p>Тене-теңдікті сақтау. Гимнастикалық скамейка бойымен жүру; гимнастикалық скамейканың бойымен екі қадам қашықтықты орналастан іші толтырылған дөңгелектерден аттан өту; қолдарынан ұстап, жұптарымен айышу.</p> <p>Жүгіру. Жүгіру дағдыларын жетілдіру.</p> <p>Еңбектеу, ормелеу. Бірнеше заттардан еңбектеп өту, әртүрлі тәсілдермен жүрсудың ішіне еңбектеп өту.</p> <p>Секіру. Оң және сол аяқты алмастыра отырып, арқаннан, сызықтан секіру.</p> <p>Лақтыру, қағып алу, домалату. 2-2,5 метр арақашықтықтағы нысанға құм салынған қапшықты, асықты лақтыру, дөңгелек екі қолымен бір-біріне (арақашықтығы 1,5-2 метр) басынап асыра лақтыру, дөңгелек екі қолымен заттардың арасымен (арақашықтығы 4 метр) жүргізу, дөңгелек лақтыру және алға қарай жылжып, екі қолымен қағып алу (арақашықтығы 4-5 метр).</p> <p>Сапта түзеу, сапқа қайта түру. Сапта қолды алға созып теңдікті сақтай білуге үйрету, сапта және қатарда қолды екі жаққа созу; оңға, солға бұрылу, шеңбер бойымен өту және секіру.</p> <p>Жалпы дамытушы жаттығулар. Қолды жазып, екі жаққа созу. Алға қарай еңкейіп, алдыңғы еденге түсізу; артқы жағынан қолды айқастырып көтеру; қолды жоғары көтеріп, жап-жаққа бұрылу. Отырып алға қарай еңкею, тізерлен тұрып алға еңкею.</p> <p>Қимылды ойындар. Балаларды жарыс элементтері бар ойындар мен эстафеталық ойындарға қатысуға баулу.</p> <p>Спорттық жаттығулар. Велосипед, самокат тебу. Шеңбер бойымен және тура жолмен өз бетінше екі дөңгелекті велосипед тебу. Оңға және солға бұрылу.</p> <p>Спорттық ойындар. Бадминтон. Воланды ракеткамен белгілі бір жаққа бағыттап отырып лақтыру.</p> <p>Шынықтыру рәсімдерін жүргізу. Өзіне-өзі қызмет көрсету және киімге күтім жасау дағдыларын жетілдіру.</p>

Дене шынықтыру

Бұрын оқылған дене жаттығуларын қайталау, қимыл дағдылары мен біліктігін бекіту және жетілдіру.

Негізгі қимылдар:

Жүру. Ересек адамның белгісі бойынша жүру қабілетін жетілдіру.

Тене-теңдікті сақтау. Гимнастикалық орындақта жүру қабілетін дамыту.

Жүгіру. Жүгіру дағдыларын жетілдіру.

Еңбектеу, өрмелеу. Гимнастикалық қабырғаға қарқынның өзгеруімен және бір гимнастикалық қабырғадан екінші гимнастикалық қабырғаға ауысумен өрмелей білуге үйрету.

Секіру. Тұрған орында айналып секіру; биіктіктен секіру. 20 сантиметр деңгейі биіктіктікке секіру.

Лақтыру, қағып алу, домалату. Заттарды лақтыру, тақтау және қағып алу дағдысын дамыту.

Сап түзеу, сапқа қайта түру. Сапта алға қолды созып тене-теңдікті сақтау қабілетін жетілдіру. сапта және шеңберде – жан-жаққа созылған қолды тенеңсіру; оңға, солға бұрылу, шеңбер бойымен өту және секіру.

Жалпы дамытушы жаттығулар. Тізе бүгіп отырғанда алға қарай иілу. Гимнастикалық қабырғада қолда ілініп, аяқты тіктен алға қарай (шашпан) көтеру. (5-6 рет).

Қимылды ойындар. Балаларды жарыс элементтері бар ойындар мен эстафеталық ойындарға қатысуға баулу.

Спорттық жаттығулар. Велосипед, самокат тебу. Шеңбер бойымен және тура жолмен өз бетінше екі дөңгелекті велосипед тебу. Оңға және солға бұрылу.

Спорттық ойындар. Футбол элементтері. Берілген бағытқа допты оң және сол аяқпен тебу. Допты заттарды айналдыра жүргізу. Допты қақпаға тебу. Допты бірнеше рет аяқпен қабырғаға тебу.

Айы

Ұйымдастырылған қызмет

Ұйымдастырылған қызметтің міндеттері

Дене шынақтыру

Бұрын бекітілген дене жаттығуларын қайталау, қозғалыс дидактика мен дидактикалық бекіту және жетілдіру.

Негізгі қимылдар:

Жүру. Ересек адамның белгісі бойынша жүру қабілетін жетілдіру.

Теңе-теңдік сақтау. Теңе-теңдікті сақтай отырып, жүру дидактикасын дамыту.

Жүгіру. Кедергілерді жеңу арқылы жүгіру дидактикасын жетілдіру.

Еңбектеу, өрмелеу. Гимнастикалық қабырғаға қарқынның өзгеруімен және бір гимнастикалық қабырғадан екіншісіне ауысу қабілетін дамыту.

Секіру. Ойын айнала секіру, биіктіктен секіру, 20 сантиметрге дейін төбеге секіру қабілеттерін дамыту.

Лақтыру, ұстап алу. Заттарды лақтыру, лақтыру және ұстау дидактикасын жетілдіру.

Сапта тұру, қайта тұру. Сапта қолды алға созып, сапта және шеңберге қолды екі жаққа созып, теңестіруді сақтау қабілетін жетілдіру; адымдан, секіру арқылы оңға, солға, айналаға бұрылу.

Жалпы дамыту жаттығулары. Қол және нық белдеуі, дене, арқа, қарын, аяқ үшін бұрын оқылған жаттығуларды қайталау.

Қимылды ойындар. Балалардың жарыс элементтері бар ойындарға, эстафетадық ойындарға қатысуға қызығушылығын дамыту.

Спорттық жаттығулар. Велосипед, скутер тебу. Екі доңғалақты велосипедті өз бетімен түзу және шеңбер бойымен жүру. Солға және оңға бұрылуды орындау.

Спорттық ойындар. Футбол элементтерімен таныстыруды жалғастыру. Доңғы оң және сол жақпен берілген бағытта айналысу. Доңғы заттардың айналасына жүргізу. Доңғы қақпаға соғу. Доңғы қабырғаға қатарынан бірнеше рет соғу.

М
А
М
Б
Р

Бекітемін
№6 «Ақкогершін» б/б
Әділеткерінің
менершісі: А.Ж.Қайығова



Келісемін *Уамбет*
Әділеткер: Г.Н.Мамбеткерем

**МКҚК №6 «Ақкогершін» б/б
№5 «Ақбота» ересек тобының
2023-2024 оқу жылының дене шынықтыруға арналған
перспективалық жоспары.**

Дене шынықтыру нұсқаушысы: Умурзакова Г.Н

Айы	Үйымдастырылган кызмет	Үйымдастырылган кызмет міндеттері
К Ы Р К Ү Й Е К	Дене шынықтыру	<p>Жалпы дамытушы жаттығулар:</p> <p>Қолды алға, екі жаққа, жоғары көтеру, тұрған калыпта қолдарын арқасына апару; саусақтарын бүгіп, қолдарын айналдыра қимылдауды орындау. Екі қол белде, кезекпен екі жаққа бұрылғанда екі қолды екі жаққа жіберу. Оңға, солға иілу, еңкею, шалқаю, алға еңкею, қолдың ұшына аяқтың ұшына жеткізу. Екі қолды белге қойып, екі жаққа иілу. Аяқтың ұшымен көтерілу; екі аяқты кезекпен алға өкшемен, содан кейін ұшымен қою, тонылату.</p> <p>Негізгі қимылдар:</p> <p>Сапта бір-бірлеп жүру, жүруді жүгірумен, секірумен, басқа қимылдармен кезектестіру, қол мен аяқ қимылын үйлестіру, бой түзудің дұрыс сақтау:</p> <p>Бірқалыпты, аяқтың ұшымен тізені жоғары көтеріп жүгіру, кіші және үлкен қадаммен жүгіру, сапта бір-бірлеп, түрлі бағытта жүгіру. Бір орында тұрып, екі аяқпен секіру (2-3 рет жүрумен кезектестіре отырып, 10 рет секіру), 2-3 метрлік қашықтықта алға ұмтыла қос аяқпен секіру:</p> <p>Зағтар арасымен доптарды, күреуларды домалату. Допты бір-біріне төменнен лақтыру және қағып алу (1,5 м қашықтықта), допты екі қолмен бастап асыра келергі арқылы лақтыру (2 м қашықтықтан), 8 м дейінгі қашықтықта зағтар арасымен тура бағыт бойынша төрттағандан еңбектеу, тақтайда, орындықта қолденейінен еңбектеу. Сызықтар арасымен (15 см арақашықтық), сызықпен, арқанмен, тақтаймен, гимнастикалық орындықпен, боренемен жүру. Қатарға бір-бірден санка тұру.</p> <p>Музыкалық-ырғақтық жаттығулар:</p> <p>Музыкалық сүйемелдеуге сәйкес түрлі қарқынды табыс дене жаттығуларын орындау.</p> <p>Спорттық жаттығулар:</p> <p>Үш дөңгелекті велосипед тебу. Оңға, солға бұрылыстарды орындау.</p> <p>Спорттық ойын элементтері:</p> <p>Кегль ойнауға үйрету. Дұрыс бастапқы калыпта тұрып, түрлі бағытта қойылған доптарды лақтыру</p> <p>Дербес қимыл белсенділігі:</p> <p>Ауа райының жаңа дайын секере отырып, балалардың таза ауаны қимыл белсенділігін дамыту, балаларға доптармен, күреулармен, ойыншықтармен ойындар ойнату</p> <p>Сауықтыру-шынықтыру шаралары:</p> <p>Табыс алу жолдарын шынықтыру, жалпн аяқ жүру.</p> <p>Мәдени-гигиеналық дағдылар:</p> <p>Ұқынты тамақтану дағдыларын, ие құралдарын қолдануды жетілдіру. Гигиеналық шараларды орындау: жуыну, шашын тарау, қолды сабынмен жуу, қол орамалды қолдану.</p>

Айы	Үйымдастырылган қызмет	Үйымдастырылган қызмет міндеттері
Қ А З А Н	Дене шынықтыру	<p>Жалпы дамытушы жаттығулар. Екі қол белде, кезекпен екі жаққа бұрылғанда екі қолды екі жаққа жіберу. Оңға, солға иілу, еңкею, иалқаю; алға еңкею, қолдың ұшына аяқтың ұшына жеткізу. Екі қолды белге қойып, екі жаққа иілу. Отырған және тізерлеп тұрған күйі допты өз айналасында домалату. Аяқтың ұшымен көтерілу; екі аяқты кезекпен алға өкпемен, содан кейін ұшымен қою, тонылдату. Қатарынан (4-5 рет) жүрелеп, екі қол белде, екі қолды алдыңғы жақ пен екі түека көтеріп, отыру; аяқтың ұшына созу, табанды бұзу.</p> <p>Негізгі қимылдар: Орта жылдамдықпен жүруді кезектестіре отырып, 40-50 метрге жүгіру; 4-5 сызық арқылы орнынан ұшындыққа секіру (сызықтардың арақашықтығы 40-50 см), 20-25 см биіктікке секіру; Оң және сол қолымен көлденең нысанаға (2-2.5 м қашықтықтан), 1.5 м қашықтықтан тігінен (нысана ортасының биіктігі 1.5 м) нысанаға дәлдеп лақтыру; 50 см жоғары көтерілген арканның астынан оң және сол бүйірмен алға еңбектеп кіру; күрсаудан еңбектеп өту; гимнастикалық қабырға бойынша жоғары-томен кезектескен кадаммен өрмелеу, аралықтан аралыққа, оңға, солға ауысу; Еденнен 20-25 см көтерілген баспалдақ тақтайдан, қолдың түрлі қалшымен үрленген доптан (бір-бірінен қашық қойылған 5-6 доп арқылы кезекпен) аттап өту;</p> <p>Музыкалық-ырғақты қимылдар: Музыкалық сүйемелдеуге сәйкес түрлі қарқында таныс дене жаттығуларын орындау.</p> <p>Спорттық жаттығулар: Берілген бағытта допты домалату. Допты аяқтарымен бір-біріне домалату; Берілген бағытта шайбаны таяқпен домалату, оны қақпаға енгізу.</p> <p>Спорттық ойын элементтері: Бастапқы қалыпта дұрыс тұрып, допты лақтыру, 1.5-2 метр арақашықтықтан кегльдерді қағып түсіру;</p> <p>Дербес қимыл белсенділігі. Балаларды педагогпен бірге жаттығуларды орындауға, қимылды ойындарға қатысуға ынталандыру.</p> <p>Сауықтыру-шынықтыру шаралары. Шынықтырудың барлық түрлерін жалғастыру.</p>

Айы

Ұйымдастырылған қызмет

Ұйымдастырылған қызмет міндеттері

Қ
А
Р
А
Ш
А

Дене шынықтыру

Негізгі қимылдар

Жүру. оқишамен, аяқтың сыртқы қырымен, адымдан, жан-жаққа қосалқы қадаммен жүру.

Тепе-теңдікті сақтау. Тақтайдың, гимнастикалық скамейканың, бөрененің бойымен жүру (қолды екі жаққа созып, басқа қаншық қойып, заттардан аттан оту).

Жүгіру. Аяқтың ұшымен, тізені жоғары көтеріп, адымдан жүгіру, сапта бір-бірден, шеңбер бойымен, жыланша, шанырап жүгіру.

Еңбектеу, өрмелеу. 10 метрге дейінгі қаншықтықта заттардың арасымен тура бағыт бойынша, қолбеу тақтай бойымен төрттағандан еңбектеу.

Секіру. Бір орында тұрып, қос аяқпен секіру (жүрумен кезектестіріп 2-3 реттен 10 рет секіру) 2-3 метр қаншықтыққа алға ұмтылып қос аяқпен секіру, бір орында тұрып, оңға, солға бұрылып секіру.

Сырттан алу, лақтыру, домалату, қағып алу. Заттардың арасымен доптарды, күрсауларды бір-біріне домалату; заттарды қаншықтыққа лақтыру (3,5-6,5 метрден кем емес), 1,5 метр қаншықтықта допты бір-біріне төменнен және бастан асыра лақтыру.

Сап түзеу, сапқа қайта тұру. Бір-бірден сапқа тұру, бір-бірінің жанына сапқа және шеңберге тұру.

Жалпы дамытушы жаттығулар. Қолды алға, екі жаққа, жоғары көтеру (бір уақытта, кезекпен), төмен түсіру, қолдарын арқасына апару; қолдарды төмен түсіру; белге қою, кеуде тұсына қою; қолдарын алға-артқа сермеу. Екі қолды белге қойып, оңға-солға бұрылу (жылдам және бір қалыпта). Аяқтың ұшына көтерілу және тұру. Қатарынан 4-5 рет жартылай отыру.

Қимылды ойындар. Таныс ойындарды ұйымдастыруда бастамашылық, дербестік танытуға баулу. Ойындарда физикалық қасиеттерді: жылдамдық, күш, шыдамдылық, икемділік, еңгілікті дамыту.

Спорттық жаттығулар. Үш доңгелекті велосипед тебу. Оңға, солға бұрылу. Шынықтырудың барлық түрлерін, жашы және жергілікті су шараларын жүргізу; мұрын-жүтқышпақты шынықтыру, жалаң аяқ жүру

Айы

Ұйымдастырылған қызмет

Ұйымдастырылған қызмет міндеттері

Негізгі қимылдар

Жүру. Оқишамен, аяқтың сыртқы қырымен, адымдап, жан-жаққа қосалқы қадаммен (оңға және солға) жүру.

Тепе-теңдікті сақтау: қолбеу тиктай бойымен (ені 2 сантиметр, биіктігі 30–35 сантиметр) жүру.

Жүгіру. Аяқтың ұшымен, тізені жоғары көтеріп, адымдап жүгіру, сапта бір-бірден, шеңбер бойымен, жылаңша ирелендеп, шашырап жүгіру.

Еңбектеу, өрмелеу. 10 метрге дейінгі қашықтықта заттардың арасымен тура бағыт бойынша, қолбеу тиктай бойымен етпетімен жатып, гимнастикалық скамейка бойымен төрттағандап еңбектеу.

Секіру. Аяқты бірге, алысқа қойып, бір аяқпен (оң және сол аяқты алмастыру) секіру.

Лақтыру, домалату, қағып алу. Заттардың арасымен доптарды, күреуларды бір-біріне домалату; заттарды қашықтыққа лақтыру (3.5–6.5 метрден кем емес), допты бір-біріне төменнен және бастан асыра лақтыру (1.5 метр қашықтықта).

Сапқа тұру, сап түзеу, сапқа қайта тұру. Бір-бірден сапқа тұру, бір-бірінің жанына сапқа және шеңберге тұру.

Жалпы дамытушы жаттығулар. Қолды алға, екі жаққа, жоғары көтеру (бір уақытта, кезекпен), төмен түсіру, қолдарын арқасына апару; қолдарды төмен түсіру; белге қою, кеуде тұсына қою. Екі қолды белге қойып, оңға-солға бұрылу (жылдам және бір қалыпта). Аяқтың ұшына көтерілу және тұру. Екі аяқты кезекпен алға қою, алдымен оқишені, содан кейін аяқтың ұшын қою, тиреылдату. Қатарынан 4-5 рет жартылай отырып тұру.

Қимылды ойындар. Таныс ойындарды ұйымдастыруда бастамашылдық, дербестік танытуда баулу. Ойындарда физикалық қасиеттерді: жылдамдық, күш, шыдамдылық, икемділік, ертілікті дамыту.

Спорттық жаттығулар. Үш дөңгелекті велосипед тебу. Оңға, солға бұрылу. Шынықтырудың барлық түрлерін, жалпы және жергілікті еу шараларын жүргізу; мұрын-жұтқанышты шынықтыру, жалаң аяқ жүру.

Ж
Е
Л
Т
О
К
С
А
Н

Дене шынықтыру

Айы	Үйымдастырылган кызмет	Үйымдастырылган кызмет міндеттері
К Л Ц Т А Р	Дене шынықтыру	<p>Негізгі қимылдар. Жүру: Сапта бір-бірден жүру, жүруді жүгірумен, секірумен алмастырып, бағытта және қарқынды өзгертіп жүру, көп мен аяқ қимылдарын үйлестіру.</p> <p>Тене-теңдікті сақтау. Қолдарды әртүрлі қалыпта ұстап, еденнен 20-25 сантиметр жоғары қойылған сатының таяқшаларынан, үрленген доптардан (бір-бірінен қанық қойылған 5-6 доп арқылы кезекпен) аттап өтуге үйрету.</p> <p>Жүгіру. Түрлі танырмаларды орындай отырып: шапшаң және баяу қарқынмен, жетекшіні ауыстырып жүгіру, 1-1,5 минут ішінде баяу қарқынмен жүгіру, орташа жылдамдықпен жүруді кезектестіре отырып, 40-50 метрге жүгіру.</p> <p>Еңбектеу, өрмелеу. 10 метрге дейінгі қашықтықта заттардың арасымен тура бағыт бойынша, қолбеу тастай бойымен тортағандай еңбектеу: етпетімен жатып, гимнастикалық екамейка бойымен қолдарымен тартылып, алға қарай еңбектеуді жалғастыру.</p> <p>Секіру. Секіру дағдысын дамыту: аяқты бірге, ашық қойып, бір аяқпен, оң және сол жақта кезек-кезек секіру.</p> <p>Лақтыру, домалату, қағып алу. Заттардың арасымен доптарды, күреуларды бір-біріне домалату; заттарды қашықтыққа лақтыру (3,5-6,5 метрден кем емес), допты бір-біріне төменнен және бастан асыра лақтыру (1,5 метр қашықтықта).</p> <p>Сапқа тұру, сап түзеу, сапқа қайта тұру. Бір-бірден сапқа тұру, бір-бірінің жанына сапқа және шеңберге тұру дағдысын дамыту.</p> <p>Жалпы дамытушы жаттығулар. Қолды алға, екі жаққа, жоғары көтеру (бір уақытта, кезекпен), қолдарын арқасына апару; қолдарды төмен түсіру; белге қою, кеуде тұсына қою. Екі қолды белге қойып, оңға-солға бұрылу (жылдам және бір қалыпта). Аяқтың ұшына көтерілу және тұру. Екі аяқты кезекпен алға қою, алдымен өкшені, содан кейін аяқтың ұшын қою, тартып алу. Қатарынан 4-5 рет жартылай отыру.</p> <p>Қимылды ойындар. Ғынае ойындарды ұйымдастыруда бастамашылық, дербестік танытуға баулу. Ойындарда физикалық қасиеттерді: жылдамдық, күш, шыдамдылық, икемділік, еңгілікті дамыту.</p> <p>Спорттық жаттығулар. Шапамен сырғанау; төбеніктен сырғанау; бір-бірін сырғанату, шапамен төбенікке көтерілу, төбеніктен түскенде тежеу. Мұз жолмен өз бетінше сырғанау.</p>

Айы	Ұйымдастырылған қызмет	Ұйымдастырылған қызмет міндеттері
А К П А П	Дене шынықтыру	<p>Негізгі қимылдар.</p> <p>Жүру. Сапта бір-бірден жүру, жүруді жүгірумен, секірумен алмастырып, биықты және қарқынды өзгертіп жүру, қол мен аяқ қимылдарын үйлестіру.</p> <p>Тене-теңдікті сақтау. Қолдарды әртүрлі қалыпта ұстап, еденнен 20–25 сантиметр жоғары қойылған сатының таяқшаларынан, үрленген донтардан (бір-бірінен қашық қойылған 5–6 доп арқылы кезекпен) аттап өту.</p> <p>Жүгіру. Түрлі тапсырмаларды орындай отырып; шапшаң және баяу қарқынмен, жетекшіні ауыстырып жүгіру, 1–1,5 минут ішінде баяу қарқынмен жүгіру, орташа жылдамдықпен жүруді кезектестіре отырып, 40–50 метрге жүгіру.</p> <p>Еңбектеу, ормелеу. Табан мен алақанға сүйеніп, төрт тағандан еңбектеу, 50 сантиметр биіктікте ілінген арқанның астынан еңбектен оту.</p> <p>Секіру. 4–5 сатыдан аттап (сызықтардың арақашықтығы 40–50 сантиметр) секіре білуді дамыту.</p> <p>Лақтыру, домалату, қағып алу. Заттардың арасымен донтарды, күреaulарды бір-біріне домалату; заттарды қашықтыққа лақтыру (3,5–6,5 метрден кем емес), оң және сол қолмен қолденен қойылған нысанға, донты бір-біріне төменнен және бастан асыра лақтыру (1,5 метр қашықтықта).</p> <p>Сапқа тұру, сап түзеу, сапқа қайта тұру. Екеуден, үшеуден қатарға тұру, бағыт бойынша түзелуге үйрету.</p> <p>Жалпы дамытушы жаттығулар. Қолды алға-артқа сермеу; қолды ныққа қойып, нынтақтарын бүгіп, қолдарын айналдыру; Оңға, солға еңкею, шалқию. Тұрған қалыпта екі аяқ бірге (алшақ), алға еңкейіп, қолдың саусақтарын аяқтың ұшына жеткізіп, заттарды қою және жоғары көтеру. Екі қолды белге қойып, екі жаққа созып, отыру. Тізені бүгу, алға созу, қайтадан бүгу және түсіру. Аяқтың ұшын созу, оқиені айналдыру.</p> <p>Қимылды ойындар. Қимылды ойындарды жетекші рөлді орындауға үйрету, ойын ережелерін саналы түрде сақтауға баулу.</p> <p>Спорттық жаттығулар. Шаңғымен жүру; шаңғымен бірінің артынан бірі жүру; ересектердің көмегімен шаңғыны киіп, шешу.</p>

Айы	Ұйымдастырылған қызмет	Ұйымдастырылған қызмет міндеттері
<p style="text-align: center;">Н А У Р Ы З</p>	<p style="text-align: center;">Дене шынықтыру</p>	<p>Негізгі қимылдар.</p> <p>Жүру: өкшемен, аяқтың сыртқы қырымен, адымдап, жан-жаққа қосалқы қадаммен (оңға және солға), сапта бір-бірден жүру, жүруді жүгірумен, секірумен алмастырып, бағытты және қарқынды өзертін жүру, қол мен аяқ қимылдарын үйлестіру.</p> <p>Тене-теңдікті сақтау: үрленген дөңгелекпен (бір-бірінен қашық қойылып 5-6 доп арқылы кезекпен) аттан өту.</p> <p>Жүгіру: орташа жылдамдықпен жүруді кезектестіре отырып, 40-50 метрге жүгіру.</p> <p>Еңбектеу, ормелер: бөрене және гимнастикалық скамейкадан аттап өту</p> <p>Секіру: бір орында тұрып, қос аяқпен секіру, 2-3 метр қашықтыққа алға ұмтылып қос аяқпен секіру, бір орында тұрып, оңға, солға бұрылып секіру; аяқты бірге, алашақ қойып, бір аяқпен (оң және сол аяқты алмастыру) секіру, 4-5сызықтан аттап (сызықтардың арақашықтығы 40-50 сантиметр) секіру, 4 20-25 сантиметр биіктіктен секіру, орнынан ұзындыққа (шамамен 70 сантиметр), қысқа секіргішпен секіру.</p> <p>Ластыру қағып алу дөңгі келергілер арқылы бастан асыра екі қолымен және бір қолымен ластыру (2 метр қашықтықтан)</p> <p>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 айналуды; араларын алашақ ұстау және жақын тұру</p> <p>Жалпы дамытушы жаттығулар.</p> <p>Қол және нық белдеуіне арналған жаттығулар.</p> <p>Жаттығуларды заттармен және заттарсыз орындау.</p> <p>Кеудеге арналған жаттығулар.</p> <p>Қолына зат ұстап, шалқасынан жатып, қолды созу және осы қалыпта етпетінен бұрылып жату.</p> <p>Аяққа арналған жаттығулар.</p> <p>Түрегеліп тұрып, аяқтың бикайларымен орамалдарды, тағы басқа ұсақ заттарды іліп алып, басқа орында ауыстыру.</p> <p>Спорттық жаттығулар.</p> <p>Велосипед тебу: екі немесе үш дөңгелекті велосипед тебу; оңға, солға бұрылу.</p>

Айы	Үйымдастырылган кызмет	Үйымдастырылган кызмет міндеттері
С Ә У І Р	Дене шынықтыру	<p>Негізгі қимылдар:</p> <p>Жүру. Жүруді қалыптастыру жұмысын жалғастыру.</p> <p>Тепе-теңдікті сақтау. Тепе-теңдікті сақтау қалыптастыру жұмысын жалғастыру.</p> <p>Жүгіру. Түрлі тапсырмаларды орындай отырып жүгірруді қалыптастыру жұмысын жалғастыру.</p> <p>Еңбектеу, өрмелеу. Гимнастикалық қабырғаға жоғары-төмен ауыспалы кадаммен өрмелеу, бөрене және гимнастикалық екемейкадан аттан өту дағдысына үйрету.</p> <p>Секіру. Орыннан ұзындыққа (шамамен 70 сантиметр), қысқа секіргішпен секіру дағдысын дамыту.</p> <p>Лақтыру, домалату, қағып алу. Допты жоғары лақтыру және екі қолымен қағып алу (қатарынан 3-4 рет) дағдысына үйрету.</p> <p>Сип түзеу, сипқа қайта түру. Сипқа түру, араларын алашақ ұстау және жақын тұруды үйрету.</p> <p>Жалпы дамытушы жаттығулар. Қолды кеуденің алдына қою, желкеге қою, нықтарды түзеп, екі жаққа бұрылу. Отырған калыпта екі аяқты жоғары көтеру, бүту және жазу, төмен түсіру. Өкшемен таяқтың, арканның үстінен бір қырымен жүру. Түрегеліп тұрып, аяқтың бақайларымен орамалдарды, тағы басқа ұсақ заттарды іліп алып, басқа орынға ауыстыру.</p> <p>Қимылды ойындар. Доптармен, секіргіштермен, құрсаулармен ойындарда балалардың белсенділігін дамыту.</p> <p>Спорттық жаттығулар. Екі немесе үш дөңгелекті велосипед тебу; онға, солға бұрылуды орындау.</p>

Айы	Ұйымдастырылған қызмет	Ұйымдастырылған қызмет міндеттері
М А М Ы Р	Дене шынықтыру	<p>Негізгі қимылдар.</p> <p>Жүру. Жүруді жүгірумен, секірумен алмастырып, бағытты және қарқынды өзгертіп жүру, қол мен аяқ қимылдарын үйлестіру.</p> <p>Тепе-теңдікті сақтау. Балалардағы тепе-теңдікті дамыту бойынша жұмысты жалғастыру.</p> <p>Жүгіру. Түрлі тапсырмаларды орындай отырып жүгіру дағдысын жетілдіру.</p> <p>Еңбектеу, өрмелеу. Гимнастикалық қабырғана жоғары-төмен ауыспалы қадаммен өрмелеу, бөрене және гимнастикалық скамейкадан аттап оту.</p> <p>Секіру. Бір орында тұрып, аяқ ұмтылып қос аяқпен секіру, бір орында тұрып, биіктіктен секіру.</p> <p>Лақтыру, домалату, қағып алу. Дөпты домалату, нысанға лақтыру: жоғары лақтыру және қағып алу дағдысын дамыту.</p> <p>Сап түзеу, сапқа қайта тұру. Бір-бірден сапқа тұру, араларын алшақ ұстау және жақын тұру.</p> <p>Жалпы дамытушы жаттығулар. Жаттығуларды заттармен және заттарсыз орындау. Тізерлеп тұрып, алға еңкею және артқа шалқаю, екі аяқты кезек бұғу және жату, көтеру және түсіру. Қалына зат ұстап, шалжазынан жағып, қолды созу және осы қалыпта етпетінен бұрылып жату. Етпетінен жатқан қалыпта иықтарын, басын, қолдарын алға созып көтеру. Аяқтың ұшын созу, өкшені айналдыру. Тізені бүгін, екі аяқты кезек көтеру.</p> <p>Қимылды ойындар. Дөптармен, секіргіштермен, құрсаулармен ойындарда балалардың белсенділігін дамыту.</p> <p>Спорттық жаттығулар. Велосипед тебу: екі немесе үш дөңгелекті велосипед тебу: оңға, солға бұрылу.</p>

Бекітемін
№6 «Ақкогершін»
бөбейлерінің-балаларының
менерушісі: А.Ж.Лаиетова



Келісемін *Лаиетова*
Әліскер: Г.Н.Мамбеткереева

**МКҚК №6 «Ақкогершін» б\б
№2 «Кобелек» ортаңғы тобының
2023-2024 оқу жылының дене шынықтыруға арналған
перспективалық жоспары.**

Дене шынықтыру нұсқаушысы: Умурзакова Г.Н

Айы	Ұйымдас- тырылған қызмет	Ұйымдастырылған қызмет міндеттері
Қ Ы Р Қ Ү Й Е К	Дене шынықтыру	<p>Негізгі қимылдар.</p> <p>Жүру. Біркашапты, аяқтың ұшымен, тізені жоғары көтеріп жүру.</p> <p>Тене-теңдікті сақтау. Қолбеу тақтай (20-30 сантиметр) бойымен жүру қабілетіне үйрету.</p> <p>Жүгіру. Біркашапты, аяқтың ұшымен жүгіру.</p> <p>Домалату, лақтыру, қағып алу. Заттарды оң және сол қолмен қашықтыққа лақтыру (2,5-5 метр қашықтық) қабілетіне үйрету.</p> <p>Еңбектеу, өрмелеу. Еңбектеу, өрмелеу дағдыларын жетілдіру.</p> <p>Секіру. Тұрған орнында көк аяқпен, алға қарай жылжып секіру қабілетін жетілдіру.</p> <p>Сапқа тұру, қайта сапқа тұру. Бірінің артынан бірі сапқа тұру, бір-бірінің жанына сапқа тұру.</p> <p>Жалпы даямтушы жаттығулар. Қолды жоғары, алға, жан-жаққа көтеру және түсіру (бірге немесе кезекпен). Допты бір-біріне басынан жоғары беру. Аяқтың ұшына көтерілу, аяқты алға қарай қою, аяқты жан-жаққа, артқа қою.</p> <p>Қимылды ойындар. Балаларды қарапайым ережелерді сақтауға үйрету.</p> <p>Спорттық жаттығулар. Үш дөңгелекті велосипедті тура, шеңбер бойымен, оңға және солға бұрылып тебу.</p> <p>Шынықтыру рәсімдерін жүргізу. Тыныс алу жаттығуларын жүргізу.</p>

Айы

Үйымдастырылган қызмет

Үйымдастырылган қызмет міндеттері

Қ
А
З
А
Н

Дене шынықтыру

Негізгі қимылдар:

Жүру. Сапта бір-бірден, екеуден, үшеуден жүру.

Тене-теңдікті сақтау. Заттардан аттап жүру.

Жүгіру. Шашырап, жүшпен, қатармен бір-бірден, екеуден, үшеуден тізені жоғары көтеріп жүгіру.

Қимыл бөлесінділігін дамыту мен

үйлестіру және дене жаттығуларына қызығушылықтарын қалыптастыру:

- мәдени-гигиеналық дағдыларын қалыптастыру:

саламатты өмір салты туралы бастапқы түсініктерді қалыптастыру;

- денсаудықтың ыайтуға ықпал ететін денесінің сапаларын: еңгілік, төзімділік, икемділік, шапшаңдық, үйлесімділікті дамыту;

- жүру, жүгіру, секіру, лақтыру мен қағыпалу, еңбектеу мен

өрмелеудің негізгі қимыл түрлеріндегі қарапайым дағдыларды орындауды қалыптастыру:

- бірлескен қимылды ойындарға, өзара қарым-қатынастың қажетті шережелеріне баулу.

2) жүгіру.

Белгілі бір тапсырмаларды орындау арқылы жүгіруді дағдыларын қалыптастыру:

сапта бір-бірден, бірінің артынан бірі, аяқтың ұшымен, қол мен

аяққа алаңына үйлестіру, аралықты сақтай отырып, бағытты өзгертіп,

шеңбер бойлап, тоқтай қалып, "жыланша", заттарды айналып өтіп,

алаңның бір жағынан екінші жағына жүгіру және тағы басқа;

3) секіру. Екі аяқтап басты затқа тізе отырып, жоғары қарай 2-3 метр

қашықтықта алға қарай жылжитырып, тұрған жерінен ұшындаққа, 5-10 см

бйіктіктегі зат арқылы жерде жатқан жаппақ күре сағасына секіру дағдыларын қалыптастыру.

Спорттық жаттығулар:

1) велосипед тебу. Үш дөңгелекті велосипед

тебу дағдыларын қалыптастыру;

2) жүзуге дайындық. Суга түсу, судан шығу, суда

ойнау дағдыларын қалыптастыру.

Сауықтыру-шынықтыру шаралары.

Шынықтыру шараларын жүргізу.

Тыныс алу жаттығуларын жүргізу.

Айы	Ұйымдастырылған қызмет	Ұйымдастырылған қызмет міндеттері
Қ А Р А Ш А	Дене шынықтыру	<p>Негізгі қимылдар Жүру. Біркалыпты, аяқтың ұшымен, тізені жоғары көтеріп, сапта бір-бірден, екеуден (жүппен) жүру.</p> <p>Тене-теңдікті сақтау. Тене-теңдікті сақтай отырып, бір қарымен көсалқы қадаммен көзбеу тақтай (20-30 сантиметр), арқан бойымен жүру.</p> <p>Жүгіру. Біркалыпты, аяқтың ұшымен, сапта бір-бірден, аланның бір жағынан екінші жағына, әр түрлі бағытта: тура, шеңбер бойымен, «жыланша», шашырап жүгіру.</p> <p>Домалату, лақтыру, қағып алу. Заттарды оң және сол қолмен қашықтыққа лақтыру (2,5-5 метр қашықтық).</p> <p>Еңбектеу, өрмелеу. 4-6 метр қашықтыққа тура бағытта, заттарды айналып және заттардың арасымен еңбектеу, еденге қойылған тақтай бойымен, саты бойымен өрмелеу.</p> <p>Секіру. Тұрған орнында көк аяқпен, 2-3 метр қашықтыққа алға қарай жылжып, күрсаудан күрсауға, заттарды айналып және заттардың арасымен секіру.</p> <p>Сапқа тұру, қайта сапқа тұру. Бірінің артынан бірі сапқа тұру, бір-бірінің жаңына сапқа тұру, шеңберге тұру (көзбен бағдарлау бойынша).</p> <p>Жалпы дамытушы жаттығулар. Қолды жоғары, алға, жан-жаққа көтеру және түсіру (бірге немесе кезекпен); дөңгелек бір-біріне басынан жоғары (артқа және алға) беру, жан-жаққа (солға-оңға) бұрылу; аяқтың ұшына көтерілу, аяқты алға қарай қою, аяқты жан-жаққа, артқа қою.</p> <p>Қимылды ойындар. Балаларды ережелерді сақтауға, қимылдарды үйлестіруге үйрету.</p> <p>Спорттық жаттығулар. Үш дөңгелекті велосипедті тура тебу. Шынықтыру процедурасын жүргізу. Тыныс алу жаттығуларын жасау.</p>

Айы

Ұйымдастырылған қызмет

Ұйымдастырылған қызмет міндеттері

Ж
Е
Л
Т
О
К
С
А
Н

Дене шынықтыру

Негізгі қимылдар.

Жүру. Әртүрлі бағытта: тура, шеңбер бойымен жүру.

Теле-теңдікті сақтау. Теле-теңдікті сақтай отырып, тура жолмен, бір-бірінен 10 сантиметр қашықтықта орналасқан тактайшалардың қырына тактайдың бойымен жүру.

Жүгіру. Біржақты, аяқтың ұшымен, сапта бір-бірден, алдыңғы бір жағынан екінші жағына, әр түрлі бағытта: тура, шеңбер бойымен, «жыланша», шашырап жүгіру.

Домалату, лақтыру, қағып алу. Заттарды екі қолмен қолденен нысанаға лақтыру.

Еңбектеу, өрмелеу. 4-6 метр қашықтыққа тура бағытта, заттарды айналып және заттардың арасымен еңбектеу, еденге қойылған тактай бойымен еңбектей білуді; сапы бойымен өрмелеуді дамыту.

Секіру. Тұрған орнында көк аяқпен, 2-3 метр қашықтыққа алға қарай жылжып, күрсаудан күрсауға, заттарды айналып және заттардың арасымен секіре білуді дамыту.

Санқа тұру, қайта санқа тұру. Бірінің артынан бірі санқа тұру, бір-бірінің жанына санқа тұру, шеңберге тұру (көзбен бағдарлау бойынша). Саптағы, шеңбердегі өз орнын табуға үйрету.

Жалпы дамытушы жаттығулар. Қолды жоғары, алға, жан-жаққа көтеру және түсіру (бірге немесе кезекпен); дөңгі бір-біріне басынан жоғары (артқа және алға) беру, жан-жаққа (солға-оңға) бұрылу; аяқтың ұшына көтерілу, аяқты алға қарай қою, аяқты жан-жаққа, артқа қою.

Қимылды ойындар. Қимылды ойындарға баулу, балаларды қарапайым ережелерді сақтауға, қимылдарды үйлестіруге, кеңістікті бағдарлауға үйрету.

Спорттық жаттығулар. Үш дөңгелекті велосипедті тура тебу. Шынықтыру рәсімдерін жүргізу. Тыныс алу жаттығуларын жүргізу.

Айы	Үйымдастырылган қызмет	Үйымдастырылған қызмет міндеттері
Қ А Ц Т А Р	Дене шынықтыру	<p>Негізгі қимылдар. Жүру. Әртүрлі бағытта: «жылданша», шашырап жүру.</p> <p>Тепе-теңдікті сақтау. Тепе-теңдікті сақтай отырып, бір-бірінен 10 см қашықтықта орналасқан тақтайшалардың, қырлы тақтайдың бойымен жүру.</p> <p>Жүгіру. Белгілі бір танырмаларды орындау арқылы: тоқпан жүгіру, белгі бойынша көрсетілген жерге жүгіру.</p> <p>Домалату, лақтыру, қатып алу. Заттарды төменнен екі қолмен қолденең нысанға, дөңгі кеуде тұсынан лақтыру.</p> <p>Еңбектеу, өрмелеу. Биіктігі 40 см арканның, доғаның астымен еңбектеу.</p> <p>Секіру. 15-20 сантиметр биіктіктен секіруге баулу.</p> <p>Сапқа тұру, қайта сапқа тұру. Бірінің артынан бірі сапқа тұру, бір-бірінің жанына сапқа тұру, шеңберге тұру (көзбен бағдарлау бойынша). Саптағы, шеңбердегі өз орнын табуға үйрету.</p> <p>Қимылды ойындар. Қимылды ойындарға баулу, балаларды қарапайым ережелерді сақтауға, қимылдарды үйлестіруге, кеңістікті бағдарлауға үйрету.</p> <p>Спорттық жаттығулар. Үш дөңгелекті велосипедті тура жүріп тебу. Шынықтыру рәсімдерін жүргізу. Тыныс алу жаттығуларын жүргізу.</p> <p>Жалпы дамытушы жаттығулар. Қолды жоғары, алға, жан-жаққа көтеру және түсіру (бірге немесе кезекпен): дөңгі бір-біріне биіктен жоғары (артқа және алға) беру, жан-жаққа (солға-оңға) бұрылу; аяқтың ұшына көтерілу, аяқты алға қарай қою, аяқты жан-жаққа, артқа қою.</p>

Айы	Үйымдас- тырылган қызмет	Үйымдастырылган қызмет міндеттері
А К П А Н	Дене шынықтыру	Негізгі қимылдар
		Жүру. Гансырмаларды орындай отырып жүру: қол ұстасып, арқаннан ұстап, тоқтап, жартылай отырып, бұрылып жүру.
		Тепе-теңдікті сақтау. Тепе-теңдікті сақтай отырып, арқан бойымен жүру, тура жолмен, бір-бірінен 10 сантиметр қашықтықта орналасқан тақтайшалардың, қырлы тақтайдың бойымен жүруді жетілдіру.
		Жүгіру. Қарқынды өз ертіп жылдам (10-20 метрге дейін), тоқтамай баяу қарқынмен (50-60 секунд ішінде) жүгіру.
		Домалату, лақтыру, қағып алу. Заттарды төменнен екі қолмен қолденен нысанаға, оң және сол қолмен (1.5-2 метр қашықтықтан) донты кеуде тұсынан лақтыру.
		Еңбектеу, өрмелеу. Қолбеу модуль бойымен, туннель арқылы еңбектеу.
		Секіру. Еніп тұрған затқа қолды тигізіп, тұрған орнынан жоғары секіру.
		Сапқа тұру, қайта сапқа тұру. Бірінің артынан бірі сапқа тұру, бір-бірінің жанына сапқа тұру, шеңберге тұру (көзбен бағдарлау бойынша).
		Жалпы дамытушы жаттығулар. Заттарды бір қолынан екінші қолына салу, алдына, артқа апару, басынан жоғары көтеру; денені солға, оңға бұру (отырып қалыпта); қолдарды ала созып, жартылай отыру.
		Қимылды ойындар. Балаларды «жүгір», «ұста», «тұр» белгілеріне сәйкес әрекет етуге үйрету.
Спорттық жаттығулар. Үш дөңгелекті велосипедті тура, шеңбер бойымен, оңға және солға бұрылып тебу. Шынықтыру рәсімдерін жасау. Тыныс алу жаттығуын жасау.		

Айы

Ұйымдастырылған қызмет

Ұйымдастырылған қызмет міндеттері

Жалпы дамытушы жағтығулар

Қолдарын алдына немесе басынан жоғары, арғына апарып шапалақтау; қолды алға, жан-жаққа созу, алақандарын жоғары қарату, қолды көтеру, түсіру, сауақтарды қозғалту, қол сауақтарын жұму және ашу. Дөпті бір-біріне басынан жоғары (артқа және алға) беру, жан-жаққа (солға-оңға) бұрылу; аяқтың ұшына көтерілу, аяқты алға қарай қою, аяқты жан-жаққа, артқа қою;

Негізгі қимылдар:

Бірқалыпты, аяқтың ұшымен, тізені жоғары көтеріп жүру
Бірқалыпты, аяқтың ұшымен, сапта бір-бірден жүгіру.
Төменнен екі қолмен қолдөпел нысанға, оң және сол қолмен (1,5-2 метр қашықтықтан) дөпті домалату, лақтыру, қағып алу.
Еленге қойылған тақтай бойымен еңбектеу
Заттарды айналып және заттардың арасымен секіру
Саптағы, шеңбердегі өз орнын табуға үйрету.

Қимылды ойындар

Қимылды ойындарға баулу, балаларды қарапайым ережелерді сақтауға, қимыл түрлерін өзгерте отырып, ойындарға күрделі ережелерді енгізу.
Қимылды ойындарды ойнату.

Спорттық жағтығулар:

Велосипед тебу. Үш дөңгелекті велосипедті тура, шеңбер бойымен, оң және солға бұрылып тебу. Спорт залда

Н
А
У
Р
Ы
З

Дене шынықтыру

Айы

Үйымдастырылган кызмет

Үйымдастырылган кызмет міндеттері

Негізгі қимылдар:

Жүру. Жан-жаққа баяу айналу қабілетіне баулу.

Тене-теңдікті сақтау. Бір-бірінен 10 сантиметр қашықтықта орналасқан тақтайшалардың қырлы тақтайдың бойымен жүру.

Жүгіру. Қарқынды өзгертін жүгіру қабілетін жетілдіру.

Домалату, лақтыру, қағып алу. Аяқтарын ашық қойып, отырып, 1,5-2 метр қашықтықтан допты бір-біріне, заттардың арасымен, қаппаға домалату. Допты жоғары лақтыру, төмен - еденге (жерге) соғу, қағып алу.

Еңбектеу, өрмелеу. Гимнастикалық қабырғаға өрмелеу және оған түсу (биіктігі 1,5 метр).

Секіру. Стылдан секіру, тұрған орнынан ұзындыққа 40 сантиметр қашықтыққа секіру.

Сапқа тұру, қайта сапқа тұру. Бірінің артынан бірі сапқа тұру, бір-бірінің жанына сапқа тұру, шеңберге тұру (көзбен бағдарлау бойынша).

Жалпы дамытушы жаттығулар. Допты бір-біріне басынан жоғары (артқа және алға) беру, жан-жаққа (солға-оңға) бұрылу, отыру, қолды алға созып отыру.

Қимылды ойындар. Қимылды ойындарға қызығушылықты ендірілі жап астыру.

Спорттық жаттығулар. Үш дөңгелекті велосипедті тура, шеңбер бойымен, оңға және солға бұрылып тебу.

Шынықтыру процедураларын жүргізу. Тыныс алу жаттығуларын орындау.

С
Ә
У
І
Р

Дене шынықтыру

Айы	Үйымдастырылган кызмет	Үйымдастырылган кызмет міндеттері
М А М Ы Р	Дене шынықтыру	<p>Негізгі қимылдар:</p> <p>Жүру. Екі жаққа да баюу айналу қабілетін дамыту.</p> <p>Тене-теңдікті сақтау. Арқан бойымен жүру, тура жолмен, бір-бірінен 10 сантиметр қашықтықта орналасқан тактайшалардың, қырна тактайдың бойымен жүру.</p> <p>Жүгіру. Қарқынның өзгеруімен жүгіру дағдыларын жетілдіру.</p> <p>Домалату, лақтыру, қағып алу. Аяқтарын ашақ қойып, отырып, 1,5-2 метр қашықтықтан донты бір-біріне, заттардың арасымен, қақпаға домалату. Донты жоғары лақтыру, төмен - еденге (жерге) соғу, қағып алу.</p> <p>Еңбектеу, өрмелеу. Жорғашу, өрмелеу дағдыларын жетілдіру.</p> <p>Секіру. Ала жылжу арқылы орында секіру дағдыларын жетілдіру.</p> <p>Сапқа тұру, қайта сапқа тұру. Бірінің артынан бірі сапқа тұру, бір-бірінің жанына сапқа тұру, шеңберге тұру (педагог көмегімен көзбен бағдарлау бойынша). Саптағы, шеңбердегі өз орнын табуға үйрету.</p> <p>Жалпы дамытушы жаттығулар. Денені солға, оңға бұру (отыру күйінен): қолды алға созып, тізені қолмен орап, басты еңкейту; тізеге бүгілген аяқтарды кезекпен көтеріп, төмендету.</p> <p>Қимылды ойындар. Қимылды ойындарға деген қызығушылықты арттыруды жоспарлау.</p> <p>Спорттық жаттығулар. Үш доңғелекті велосипедпен тұту, шеңбер бойымен, оңға, солға бұрылыстармен жүру.</p> <p>Шынықтыру рәсімдерін жүргізу. Таныс алу жаттығуларын жүргізу.</p>