

Бекітілді
№10 «Құлыншак» бөбекжай
директоры: Р.У.Бағытова
№1.Ікезектен тыс педагогикалық
кеңес шешімі 19.09.2022ж



Мектепке дейінгі тәрбие мен оқытудың үлгілік оқу жоспары және
мектепке дейінгі тәрбие мен оқытудың үлгілік оқу бағдарламасы негізінде
2022 – 2023 оқу жылына ересек топтарына арналған дене шынықтыру ұйымдастырылған
іс-әрекеттің перспективалық жоспары

Мектепке дейінгі тәрбие мен оқытудың үлгілік оқу жоспары және мектепке дейінгі тәрбие мен оқытудың үлгілік оқу бағдарламасы негізінде 2022-2023 оқу жылына ересек топтарына арналған дене шынықтыру ұйымдастырылған іс-әрекетінің перспективалық жоспары

Ай аттары	Ұйымдастырылған іс-әрекет	Ұйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері
қыркүйек	Дене шынықтыру (3 сағат)	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. Тепе-теңдікті сақтау: сызықтардың арасымен (арақашықтығы 15 сантиметр) жүру, қолдарды әртүрлі қалыпта ұстап, еденнен 20 – 25 сантиметр жоғары қойылған сатының таяқшаларынан жүру. сапта бір-бірден, шеңбер бойымен, «жыланша», шашырап жүгіру; шапшаң және баяу қарқынмен жүгіру. 10 метрге дейінгі қашықтықта заттардың арасымен тура бағыт бойынша, көлбеу тақтай бойымен төрттағандап еңбектеу; Секіру: 2–3 метр қашықтыққа алға ұмтылып қос аяқпен секіру, 20–25 сантиметр биіктіктен секіру. заттардың арасымен доптарды, құрсауларды бір-біріне домалату; заттарды қашықтыққа лақтыру (3,5–6,5 метрден кем емес), оң және сол қолымен көлденең қойылған нысанаға (2–2,5 метр қашықтықтан) лақтыру. Сапқа тұру, сап түзеу, сапқа қайта тұру. Бір-бірден сапқа тұру, бір-бірінің жанына сапқа және шеңберге тұру. Ырғақтық жаттығулар. Таныс, бұрын үйренген жаттығуларды және қимылдарды музыкамен сүйемелдеу арқылы орындау. Спорттық жаттығулар: Велосипед тебу: екі немесе үш дөңгелекті велосипед тебу; оңға, солға бұрылу.

қазан	Дене шынықтыру (3 сағат)	Негізгі қимылдар Жүру: өкшемен, аяқтың сыртқы қырымен, адымдап, жан-жаққа қосалқы қадаммен (оңға және солға)бағытты және қарқынды өзгертіп жүру, , қол мен аяқ қимылдарын үйлестіру. Тепе-теңдікті сақтау: сызықтардың арасымен (арақашықтығы 15 сантиметр) жүру, қолдарды әртүрлі қалыпта ұстап, еденнен 20 – 25 сантиметр жоғары қойылған сатының таяқшаларынан жүру. сапта бір-бірден, шеңбер бойымен, «жыланша», шашырап жүгіру; шапшаң және баяу қарқынмен жүгіру. 10 метрге дейінгі қашықтықта заттардың арасымен тура бағыт бойынша, көлбеу тақтай бойымен төрттағандап еңбектеу; Секіру: 2–3 метр қашықтыққа алға ұмтылып қос аяқпен секіру, 20–25 сантиметр биіктіктен секіру. заттардың арасымен доптарды, құрсауларды бір-біріне домалату; заттарды қашықтыққа лақтыру (3,5–6,5 метрден кем емес), оң және сол қолымен көлденең қойылған нысанаға (2–2,5 метр қашықтықтан) лақтыру. Сапқа тұру, сап түзеу, сапқа қайта тұру. Бір-бірден сапқа тұру, бір-бірінің жанына сапқа және шеңберге тұру. Ырғақтық жаттығулар. Таныс, бұрын үйренген жаттығуларды және қимылдарды музыкамен сүйемелдеу арқылы орындау. Спорттық жаттығулар: Велосипед тебу: екі немесе үш дөңгелекті велосипед тебу; оңға, солға бұрылу.
қараша	Дене шынықтыру (3 сағат)	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.

желтоқсан	Дене шынықтыру (3 сағат)	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.
-----------	-----------------------------	---

қаңтар	Дене шынықтыру (3 сағат)	Негізгі қимылдар Жүру: өкшемен, аяқтың сыртқы қырымен, адымдап, жан-жаққа қосалқы қадаммен (оңға және солға), жүруді жүгірумен, секірумен алмастырып, бағытты және қарқынды өзгертіп жүру, қол мен аяқ қимылдарын үйлестіру. Тепе-теңдікті сақтау: сызықтардың арасымен жүру; колдарды әртүрлі қалыпта ұстап, еденнен 20 – 25 сантиметр жоғары қойылған сатының таяқшаларынан; Жүгіру. аяқтың ұшымен, тізені жоғары көтеріп, адымдап жүгіру, «жыланша»; 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 қос аяқпен секіру, бір аяқпен (оң және сол аяқты алмастыру) секіру. Лақтыру, қағып алу, домалату. заттарды қашықтыққа лақтыру (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 бастан асыра 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; оңға, солға бұрылу, орнында айналу; араларын алшақ ұстау және жақын тұру. Ырғақтық жаттығулар. Таныс, бұрын үйренген жаттығуларды және қимылдарды музыкамен сүйемелдеу арқылы орындау. Шанамен сырғанау: бір-бірін сырғанату, Мүз жолмен өз бетінше сырғанау.
--------	-----------------------------	--

ақпан	Дене шынықтыру (3 сағат)	Негізгі қимылдар Жүру: Адымдап, жан-жаққа қосалқы қадаммен (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 қос аяқпен секіру, бір орында тұрып, оңға, солға бұрылып қысқа секіргішпен секіру. Лақтыру, домалату, қағып алу: заттардың арасымен доптарды, құрсауларды бір-біріне домалату; заттарды 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 қатарға тұру, бағыт бойынша түзелу, екеуден, үшеуден бірінің артынан бірі қатарға тұру. 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. Қимылды ойындарда жетекші рөлді орындауға үйрету, ойын ережелерін саналы түрде сақтауға баулу.
-------	-----------------------------	---

наурыз	Дене шынықтыру (3 сағат)	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; заттарды қашықтыққа лақтыру (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 бастан асыра 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; араларын алшақ ұстау және жақын тұру. Ырғақтық жаттығулар. Таныс, бұрын үйренген жаттығуларды және қимылдарды музыкамен сүйемелдеу арқылы 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 жетекші рөлді орындауға үйрету, ойын ережелерін саналы түрде сақтауға баулу. Доптармен, секіргіштермен, құрсаулармен ойындарда балалардың белсенділігін дамыту.
--------	-----------------------------	---

сәуір	Дене шынықтыру (3 сағат)	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; заттарды қашықтыққа лақтыру (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 бастан асыра 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; араларын алшақ ұстау және жақын тұру. Ырғақтық жаттығулар. Таныс, бұрын үйренген жаттығуларды және қимылдарды музыкамен сүйемелдеу арқылы 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. Доптармен, секіргіштермен, құрсаулармен ойындарда балалардың белсенділігін дамыту.
-------	-----------------------------	---

мамабыр	Дене шынықтыру (3 сағат)	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; заттарды қашықтыққа лақтыру (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 бастан асыра 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; араларын алшақ ұстау және жақын тұру. Ырғақтық жаттығулар. Таныс, бұрын үйренген жаттығуларды және қимылдарды музыкамен сүйемелдеу арқылы 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 жетекші рөлді орындауға үйрету, ойын ережелерін саналы түрде сақтауға баулу. Доптармен, секіргіштермен, құрсаулармен ойындарда балалардың белсенділігін дамыту.
---------	-----------------------------	---

