

«Бекітемін»

Шығыс Қазақстан облысы білім басқармасы  
Өскемен қаласы Тойша білім бөлімінің «№20  
«Нұрғуа» балалар бөбекжайы» КМҚК  
директоры \_\_\_\_\_ Ж.Е. Смагулова

«02»

\_\_\_\_\_ 2024 ж



### Тәрбие- білім беру процесінің перспективалық жоспар «Балапан» мектепалды тобы (5жас)

Дене тәрбиесі жетекшісі: **Сьезхан Айтолқын**

**Өскемен 2024-2025жы**

## Қыркүйек айы 2024 жыл

| Үйымдастырылған іс әрекет | Үйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері   |
|---------------------------|---|
| Дене шынықтыру            | <p><b>Негізгі қимылдар:</b><br/> <i>Жүру:</i> белгі бойынша басқа бағытқа бұрылып жүру, қолдың бастапқы қалыптарын өзгерте отырып, әртүрлі қарқында секіргіштен аттап жүру;<br/> <i>Тене-теңдікті сақтау:</i> скамейканың үстіне қойылған текшелерден аттап жүру, арқан бойымен бір қырымен, қосалқы қадаммен (өкшені арқанға, аяқ ұшын еденге қою) жүру<br/> <i>Жүгіру:</i> кедергілерден өту арқылы әртүрлі жылдамдықпен – баяу, жылдам, орташа қарқынмен 1,5–2 минут тоқтамай жүгіру;<br/> <i>Еңбектеу, өрмелеу:</i> гимнастикалық скамейка бойымен қолымен тартылып, нықтары мен тізелеріне сүйене отырып, етпетімен өрмелеу;<br/> <i>Секіру:</i> қос аяқпен заттардың арасымен (арақашықтығы 4 метр), оң және сол аяқты алмастырып, заттардың арасымен (арақашықтығы 3 метр), бір орында тұрып биіктікке секіру (6-8 метр);<br/> <i>Лақтыру, қағып алу, домалату:</i> допты бір қатарға қойылған заттардың арасымен домалату, допты қабырғаға лақтыру және екі қолымен қағып алу;<br/> <i>Сапқа тұру, сап түзеу, сапқа қайта тұру:</i> орнында айналу, оңға, солға бұрылу</p> <p><b>Музыкалық-ырғақтық қимылдар.</b><br/> Таныс дене жаттығуларын музыка әуенімен әсем және ырғақты орындау. Қимылдардың ырғағын музыкалық сүйемелдеумен үйлестіру. Түзу бағытта адымдап жүру. Жұбымен шеңбер бойымен жүру.</p> <p><b>Жалпы дамытушы жаттығулар.</b><br/> <i>Қол және иық белдеуіне арналған жаттығулар:</i> Қолды кеуде тұсына қою, екі жаққа созу; қолды жоғары көтеру және екі жаққа созу<br/> <i>Кеудеге арналған жаттығулар:</i> Допты жоғарыдан (алға және артқа) бір-біріне беру. Қолды алға көтеріп оңға, солға бұрылу. Гимнастикалық қабырғаға қарап тұрып, белінің тұсындағы тақтайшаны ұстап, алға еңкею. Гимнастикалыққабырғаға арқасымен сүйеніп тұрып, белінің деңгейіндегі рейкадан ұстап, аяқтыкезектестіре бұғу және тік көтеру.<br/> <i>Қолдың күшін жетілдіруге арналған жаттығулар:</i> 3-5 метр қашықтықта екіқолын жерге қойып, жүру (бір бала екінші баланы аяғынан ұстайды).<br/> <i>Иітің бұлшық еттеріне арналған жаттығулар:</i> екі бала жұптасып жасайды:бірінші бала қолын желкесіне қойып, шалқасынан жатып, денесін көтереді,екінші бала оның аяғына отырады (5-6 рет);<br/> <i>Арқаға арналған жаттығулар:</i> отырып алға, артқа еңкею (5–6 рет)<br/> <i>Аяққа арналған жаттығулар:</i> аяқтың ұшына көтерілу, қолды алға созып, жартылай отырып-тұру (2-3 рет);</p> <p><b>Спорттық жаттығулар:</b><br/> Дене шынықтыру мен спортқа қызығушылықты ояту және дене шынықтырумен, спортпен айналысуға баулу. Спорт түрлерімен таныстыруды жалғастыру. Спорт залда және спорт алаңында қауіпсіздікті сақтауға баулу.<br/> Велосипед, самокат тебу. Шеңбер бойымен және тура жолмен өз бетінше екі дөңгелекті велосипед тебу. Оңға және солға бұрылу.</p> |

|  |   |
|--|---|
|  | <p><b>Спорттық ойындар:</b><br/>Баскетбол элементтері. Кеуде тұсынан екі қолымен допты бір-біріне лақтыру. Допты оң және сол қолмен алып жүруге жаттықтыру.</p> <p><b>Қимылды ойындар.</b><br/>Ынта мен шығармашылық таныта отырып, таныс қимылды ойындарды өз бетінше ұйымдастыруға мүмкіндік беру. Ұлттық қимылды ойындарды ойнату. Балаларды жарыс элементтері бар ойындар мен эстафеталық ойындарға қатысуға баулу.</p> <p><b>Дербес қимыл белсенділігі.</b><br/>Қимылды ойынның дамуына ықпал ететін әртүрлі құралдар мен спорттық жабдықтары бар ортаны құру.</p> |
|--|---|

## Қазан айы 2024жыл

| Ұйымдастырылған іс әрекет | Ұйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері   |
|---------------------------|---|
| Дене шынықтыру            | <p><b>Негізгі қимылдар:</b><br/> <i>Жүру:</i> сапта бір-бірден, екеуден, үшеуден жүру; аяқтың ұшымен, аяқтың ішкі және сыртқы қырымен жүру; тізені жоғары көтеріп жүру, заттардан бір қырымен аттап жүру;<br/> <i>Тене-теңдікті сақтау:</i> заттардан аттап жүру, шектелген жазықтықтың үстімен қосалқы кадаммен, аяқтың ұшымен жүру;<br/> <i>Жүгіру:</i> шашырап, жұппен, қатармен бір-бірден, екеуден, үшеуден тізені жоғары көтеріп жүгіру; бір сызыққа қойылған заттардың арасымен, кедергілердің арасымен өту арқылы «жыланша» жүгіру<br/> <i>Еңбектеу, өрмелеу:</i> жүру мен жүгіруді алмастырып, заттардың арасымен «жыланша» төрттағандап еңбектеу, кедергілер арасынан еңбектеу, допты басымен итеріп, төрттағандап еңбектеу (арақашықтығы 3-4 метр);<br/> <i>Секіру:</i> бір орында тұрып, алға қарай 3-4 метр қашықтыққа жылжу арқылы секіру, екі тізенің арасына қапшықты қысып алып, түзу бағытта (арақашықтығыб метр) қос аяқпен секіру;<br/> <i>Лақтыру, қағып алу, домалату:</i> допты жоғары, жіптің үстінен лақтыру және екі қолымен, бір қолымен (оң және сол қолын алмастыру) қағып алу;<br/> <i>Сапқа тұру, сап түзеу, сапқа қайта тұру:</i> сапқа бір, екі, үш қатармен тұру, бір-бірінің жанына және бір-бірінің артынан сапқа тұру</p> <p><b>Музыкалық-ырғақтық қимылдар.</b><br/> Таныс дене жаттығуларын музыка әуенімен әсем және ырғақты орындау.<br/> Қимылдардың ырғағын музыкалық сүйемелдеумен үйлестіру.</p> <p><b>Жалпы дамытушы жаттығулар.</b><br/> <i>Қол және иық белдеуіне арналған жаттығулар:</i> Қолды кеуде тұсына қою, екі жаққа созу; қолды жоғары көтеру және екі жаққа созу<br/> <i>Кеудеге арналған жаттығулар:</i> Қолды алға көтеріп оңға, солға бұрылу.<br/> <i>Қолдың күшін жетілдіруге арналған жаттығулар.</i> 3-5 метр қашықтықта екіқолын жерге қойып, жүру (бір бала екінші баланы аяғынан ұстайды).<br/> <i>Иштің бұлшық еттеріне арналған жаттығулар:</i> екі бала жұптасып жасайды:бірінші бала қолын желкесіне қойып, шалқасынан жатып, денесін көтереді,екінші бала оның аяғына отырады (5-6 рет);<br/> <i>Арқаға арналған жаттығулар:</i> отырып алға, артқа еңкею (5-6 рет)<br/> <i>Аяққа арналған жаттығулар:</i> аяқтың ұшына көтерілу, қолды алға созып, жартылай отырып-тұру (2-3 рет);</p> <p><b>Спорттық жаттығулар:</b><br/> Велосипед, самокат тебу. Шеңбер бойымен және тура жолмен өз бетінше екі дөңгелекті велосипед тебу. Оңға және солға бұрылу.</p> <p><b>Спорттық ойындар:</b><br/> Бадминтон. Воланды ракеткамен белгілі бір жаққа бағыттап отырып қағып лақтыру;<br/> Футбол. Берілген бағытқа допты оң және сол аяқпен тебу. Доппен затты айналдыра жүргізу. Допты қақпаға тебу. Допты бірнеше рет қабырғаға тебу;</p> |

|  |   |
|--|---|
|  | <p><b>Қимылды ойындар.</b><br/>         Ынта мен шығармашылық таныта отырып, таныс қимылды ойындарды өз бетінше ұйымдастыруға мүмкіндік беру. Ұлттық қимылды ойындарды ойнату. Балаларды жарыс элементтері бар ойындар мен эстафеталық ойындарға қатысуға баулу.</p> <p><b>Дербес қимыл белсенділігі.</b><br/>         Қимылды ойынның дамуына ықпал ететін әртүрлі құралдар мен спорттық жабдықтары бар ортаны құру. Балалардың құрдастарымен қимылды ойындарды өз бетінше ұйымдастыруына жағдай жасау, олардың жарыстар ұйымдастыруға деген белсенділігін қолдау.</p> |
|--|---|

## Қараша айы 2024жыл

| Ұйымдастырылған іс әрекет | Ұйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері   |
|---------------------------|---|
| Дене шынықтыру            | <p><b>Негізгі қимылдар:</b><br/> <i>Жүру:</i> белгі бойынша басқа бағытқа бұрылып жүру, қолдың бастапқы қалыптарын өзгерте отырып, әртүрлі қарқында секіргіштен аттап жүру;<br/> <i>Тене-теңдікті сақтау:</i> заттардан аттап жүру, шектелген жазықтықтың үстімен қосалқы қадаммен, аяқтың ұшымен жүру;<br/> <i>Жүгіру:</i> шашырап, жұппен, қатармен бір-бірден, екеуден, үшеуден тізені жоғары көтеріп жүгіру;<br/> <i>Еңбектеу, өрмелеу:</i> бірнеше заттардан еңбектеп өту, әртүрлі тәсілдермен құрсаудың ішіне еңбектеп өту, гимнастикалық қабырғамен өрмелеу және бір гимнастикалық қабырғадан екіншісіне ауысып өрмелеу<br/> <i>Секіру:</i> қос аяқпен заттардың арасымен (арақашықтығы 4 метр), оң және сол аяқты алмастырып, заттардың арасымен (арақашықтығы 3 метр), бір орында тұрып биіктікке секіру (6-8 метр);<br/> <i>Лақтыру, қағып алу, домалату:</i> допты бір қатарға қойылған заттардың арасымен домалату, допты қабырғаға лақтыру және екі қолымен қағып алу;<br/> <i>Сапқа тұру, сап түзеу, сапқа қайта тұру:</i> сапқа бір, екі, үш қатармен тұру, бір-бірінің жанына және бір-бірінің артынан сапқа тұру</p> <p><b>Музыкалық-ырғақтық қимылдар.</b><br/> Таныс дене жаттығуларын музыка әуенімен әсем және ырғақты орындау. Қимылдардың ырғағын музыкалық сүйемелдеумен үйлестіру. Түзу бағытта адымдап жүру. Жұбымен шеңбер бойымен жүру.</p> <p><b>Жалпы дамытушы жаттығулар.</b><br/> <i>Қол және иық белдеуіне арналған жаттығулар:</i> Қолды кеуде тұсына қою, екі жаққа созу; қолды жоғары көтеру және екі жаққа созу<br/> <i>Кеудеге арналған жаттығулар:</i> Гимнастикалық қабырғаға қарап тұрып, белінің тұсындағы тақтайшаны ұстап, алға еңкею<br/> <i>Қолдың күшін жетілдіруге арналған жаттығулар:</i> 3-5 метр қашықтықта екі қолын жерге қойып, жүру (бір бала екінші баланы аяғынан ұстайды).<br/> <i>Арқаға арналған жаттығулар:</i> отырып алға, артқа еңкею (5-6 рет)<br/> <i>Аяққа арналған жаттығулар:</i> аяқтың ұшына көтерілу, қолды алға созып, жартылай отырып-тұру (2-3 рет);</p> <p><b>Спорттық жаттығулар:</b><br/> Дене шынықтыру мен спортқа қызығушылықты ояту және дене шынықтырумен, спортпен айналысуға баулу. Спорт түрлерімен таныстыруды жалғастыру. Спорт залда және спорт алаңында қауіпсіздікті сақтауға баулу.</p> <p><b>Спорттық ойындар:</b><br/> Футбол элементтері. Берілген бағытқа допты оң және сол аяқпен тебу. Допты заттарды айналдыра жүргізу. Допты қақпаға тебу. Допты бірнеше рет аяқпен қабырғаға тебу.</p> <p><b>Қимылды ойындар.</b></p> |

Ынта мен шығармашылық таптыра отырып, тағы қимылды ойындарды өз бетінше ұйымдастыруға мүмкіндік беру. Ұлттық қимылды ойындарды ойнату. Балаларды жарыс элементтері бар ойындар мен эстафеталық ойындарға қатысуға баулу.

**Дербес қимыл белсенділігі.**

Балалардың дербес қимыл белсенділігін ұйымдастыруда, меңгерген қимыл дағдыларын жетілдіру үшін серуен өткізілетін орынды жабықтау, ойын алаңында балалардың жүруіне арналған кедергі жолдар жасау.

## Желтоқсан айы 2024жыл

| Ұйымдастырылған іс әрекет | Ұйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері  |
|---------------------------|--|
| Дене шынықтыру            | <p><b>Негізгі қимылдар:</b><br/> <i>Жүру:</i> сапта бір-бірден, екеуден, үшеуден жүру; аяқтың ұшымен, аяқтың ішкі және сыртқы қырымен жүру;<br/> <i>Тепе-теңдікті сақтау:</i> әр қадам сайын допты алдынан немесе артынан қолдан-қолға ауыстыра отырып, кедір-бұдыр тақтай, гимнастикалық скамейка бойымен жүру;<br/> <i>Жүгіру:</i> кедергілерден өту арқылы әртүрлі жылдамдықпен – баяу, жылдам, орташа қарқынмен 1,5–2 минуттоқтамай жүгіру;<br/> <i>Еңбектеу, өрмелеу:</i> допты басымен итеріп, төрттағандап еңбектеу (арақашықтығы 3-4 метр);<br/> <i>Секіру:</i> бір аяқпен және қос аяқпен күрсаудан күрсауға секіру (арақашықтықтығы 40 сантиметр), алға айналдыра отырып, ұзын және қысқа секіргіштен секіру<br/> <i>Лақтыру, қазып алу, домалату:</i> 2–2,5 метр арақашықтықтағы нысанаға құм салынған қапшықты, асықты лақтыру, допты екі қолымен бір-біріне (арақашықтығы 1,5–2 метр) басынан асыра лақтыру<br/> <i>Сапқа тұру, сап түзеу, сапқа қайта тұру:</i> бір-бірінің артынан сапқа тұру, орнында айналу, оңға, солға бұрылу, сап түзеп, бір және екі, үш қатармен қайта тұру.</p> <p><b>Музыкалық-ырғақтық қимылдар.</b><br/> Таныс дене жаттығуларын музыка әуенімен әсем және ырғақты орындауды үйрету. Қимылдардың ырғағын музыкалық сүйемелдеумен үйлестіру.</p> <p><b>Жалпы дамытушы жаттығулар.</b><br/> <i>Қол және иық белдеуіне арналған жаттығулар:</i> Қолды кеуде тұсына қою, екі жаққа созу; қолды жоғары көтеру және екі жаққа созу<br/> <i>Кеудеге арналған жаттығулар:</i> Гимнастикалық қабырғаға арқасымен сүйеніп тұрып, белінің деңгейіндегі рейкадан ұстап, аяқты кезектестіре бүгу және тік көтеру.<br/> <i>Иштің бұлшық еттеріне арналған жаттығулар:</i> екі бала жұптасып жасайды: бірінші бала қолын желкесіне қойып, шалқасынан жатып, денесін көтереді, екінші бала оның аяғына отырады (5-6 рет);<br/> <i>Арқаға арналған жаттығулар:</i> стретчинг элементтері бар жаттығуларды орындау<br/> <i>Аяққа арналған жаттығулар:</i> қолды тізеге қойып отырып-тұру</p> <p><b>Спорттық жаттығулар:</b><br/> Сырғанау. Өз бетінше мұзды жолмен сырғанауды, жүгіріп келіп сырғанауды үйрету.</p> <p><b>Спорттық ойындар:</b><br/> Хоккей элементтері. Берілген бағытта қақпаға хоккей таяқпен шайбаны сырғанатуды, оны қақпаға кіргізуді үйрету.</p> <p><b>Қимылды ойындар.</b><br/> Ынта мен шығармашылық таныта отырып, таныс қимылды ойындарды өз бетінше ұйымдастыруға мүмкіндік беру. Ұлттық қимылды ойындарды</p> |

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

**Дербес қиынға белсенділігі.**

Қыс мезгілінде мұзлы жолдармен сырғанауға, шаңғымен жүруге, хоккей ойындарына, шанамен сырғанауға жағдай жасау.

## Қаңтар айы 2025жыл

| Ұйымдастырылған іс әрекет | Ұйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері   |
|---------------------------|---|
| Дене шынықтыру            | <p><b>Негізгі қимылдар:</b><br/> <i>Жүру:</i> ересектің белгісімен тоқтап, қозғалыс бағытын өзгертіп, шашырап жүру;<br/> <i>Тепе-теңдікті сақтау:</i> әр қадам сайын допты алдынан немесе артынан қолдан-қолға ауыстыра отырып, кедір-бұдыр тақтай, гимнастикалық скамейка бойымен жүру;<br/> <i>Жүгіру:</i> жүрумен алмастыра отырып, 100-120 метр арақашықтықта жүгіру;<br/> <i>Еңбектеу, өрмелеу:</i> бірнеше заттардан еңбектеп өту, әртүрлі тәсілдермен құрсаудың ішіне еңбектеп өту<br/> <i>Секіру:</i> бір аяқпен және қос аяқпен құрсаудан құрсауға секіру (арақашықтықтығы 40 сантиметр), алға айналдыра отырып, ұзын және қысқа секіргіштен секіру<br/> <i>Лақтыру, қағып алу, домалату:</i> 2–2,5 метр арақашықтықтағы нысанаға құм салынған қапшықты, асықты лақтыру<br/> <i>Сапқа тұру, сап түзеу, сапқа қайта тұру:</i> сапқа бір, екі, үш қатармен тұру, сап түзеп, бір және екі, үш қатармен қайта тұру.</p> <p><b>Музыкалық-ырғақтық қимылдар.</b><br/> Түзу бағытта адымдап жүру. Жұбымен шеңбер бойымен жүруді үйрету.</p> <p><b>Жалпы дамытушы жаттығулар.</b><br/> <i>Қол және иық белдеуіне арналған жаттығулар:</i> қолды желкеге қою. Саусақтарды айқастырып, алға-жоғары көтеру (қолды сыртқы жағымен ішке қарай бұру). Қолды кезек жоғары-артқа көтеру.<br/> <i>Кеудеге арналған жаттығулар:</i> Алға еңкейіп, алақанын еденге тигізу. Қолдарын айқастырып желкеге қою, қолды жазып, екі жаққа созу<br/> <i>Қолдың күшін жетілдіруге арналған жаттығулар:</i> 3-5 метр қашықтықта екі қолын жерге қойып, жүру (бір бала екінші баланы аяғынан ұстайды).<br/> <i>Арқаға арналған жаттығулар:</i> стретчинг элементтері бар жаттығуларды орындау<br/> <i>Аяққа арналған жаттығулар:</i> қолды тізеге қойып отырып-тұру</p> <p><b>Спорттық жаттығулар:</b><br/> Шанамен сырғанау. Бір-бірін шанамен сырғанату, төбешіктен бір-бірлеп және екі-екіден шанамен сырғанауды меңгерту.</p> <p><b>Спорттық ойындар:</b><br/> Бадминтон. Воланды ракеткамен белгілі бір жаққа бағыттай отырып лақтыруды үйрету.</p> <p><b>Қимылды ойындар.</b><br/> Ынта мен шығармашылық таныта отырып, таныс қимылды ойындарды өзбетінше ұйымдастыруға мүмкіндік беру. Ұлттық қимылды ойындарды ойнату. Балаларды жарыс элементтері бар ойындар мен эстафеталық ойындарға қатысуға баулу.</p> <p><b>Дербес қимыл белсенділігі.</b><br/> Қыс мезгілінде мұзды жолдармен сырғанауға, шаңғымен жүруге, хоккей ойындарына, шанамен сырғанауға жағдай жасау.</p> |

**Ақпан айы 2025 жыл**

| Ұйымдастырылған іс әрекет | Ұйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері   |
|---------------------------|---|
| Дене шынықтыру            | <p><b>Негізгі қимылдар:</b><br/> <i>Жүру:</i> заттардың, кегльдердің арасымен, жіптерден аттап жүру; косалқы кадаммен алғақарай жүру.<br/> <i>Тене-теңдікті сақтау:</i> гимнастикалық скамейканың бойыменекі кадам кашықтықта орналасқан іші толтырылған доптардан аттап өту; қолдарынан ұстап, жұптарымен айналу.<br/> <i>Жүгіру:</i> белгіленген жерге дейін жылдамдыққа (ұзындығы 20 метр) жүгіру.<br/> <i>Еңбектеу, өрмелеу:</i> гимнастикалық қабырғамен өрмелеу және бір гимнастикалық қабырғадан екіншісіне ауысып өрмелеу.<br/> <i>Секіру:</i> оң және сол аяқты алмастыра отырып, арқаннан, сызықтан секіру, тұрған орнында айналып секіру; биіктіктен секіру, 20 сантиметр дейінгі биіктіктікке секіру.<br/> <i>Лақтыру, қағып алу, домалату:</i> 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).<br/> <i>Сапқа тұру, сап түзеу, сапқа қайта тұру:</i> бір-бірінің артынан сапқа тұру, орнында айналу, оңға, солға бұрылу,</p> <p><b>Музыкалық-ырғақтық қимылдар.</b><br/> Түзу бағытта адымдап жүруді. Жұбымен шеңбер бойымен жүруді пысықтау.</p> <p><b>Жалпы дамытушы жаттығулар.</b><br/> <i>Қол және иық белдеуіне арналған жаттығулар:</i> қолды желкеге қою. Саусақтарды айқастырып, алға-жоғары көтеру (қолды сыртқы жағымен ішке қарай бұру). Қолды кезек жоғары-артқа көтеру.<br/> <i>Кеудеге арналған жаттығулар:</i> Алға қарай еңкейіп, алақанды еденге тигізу;<br/> <i>Иштің бұлшық еттеріне арналған жаттығулар:</i> екі бала жұптасып жасайды: бірінші бала қолын желкесіне қойып, шалқасынан жатып, денесін көтереді, екінші бала оның аяғына отырады (5-6 рет);<br/> <i>Арқаға арналған жаттығулар:</i> стретчинг элементтері бар жаттығуларды орындау<br/> <i>Аяққа арналған жаттығулар:</i> қолды тізеге қойып отырып-тұру</p> <p><b>Спорттық жаттығулар:</b><br/> Шаңғымен жүру. Бірінің артынан бірі ауыспалы қадаммен алға жылжу, оң және сол аяқтарымен сырғанауды. Бір орнында тұрып оңға, солға бұрылу, айналуы үйрету.</p> <p><b>Спорттық ойындар:</b><br/> Баскетбол элементтерін үйрету. Кеуде тұсынан екі қолымен допты бір-біріне лақтыру. Допты оң және сол қолмен алып жүруге жаттықтыру.</p> <p><b>Қимылды ойындар.</b><br/> Ынта мен шығармашылық таныта отырып, таныс қимылды ойындарды өз</p> |

|  |  |
|--|--|
|  | <p>бетінше ұйымдастыруға мүмкіндік беру. Ұлттық қимылды ойындарды ойнату. Балаларды жарыс элементтері бар ойындар мен эстафеталық ойындарға қатысуға баулу.</p> <p><b>Дербес қимыл белсенділігі.</b><br/>         Балалардың құрдастарымен қимылды ойындарды өз бетінше ұйымдастыруына жағдай жасау, олардың жарыстар ұйымдастыруға деген белсенділігін қолдау.<br/>         Қыс мезгілінде мұзды жолдармен сырғанауға, шаңғымен жүруге, хоккей ойындарына, шанамен сырғанауға жағдай жасау.</p> |
|--|--|

## Наурыз айы 2025 жыл

| Ұйымдастырылған іс әрекет | Ұйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері  |
|---------------------------|--|
| Дене шынықтыру            | <p><b>Негізгі қимылдар:</b><br/> <i>Жүру:</i> заттардың, кетльдердің арасымен, жіптерден аттап жүру; қосалқы қадаммен алғақарай жүру.<br/> <i>Тене-теңдікті сақтау:</i> гимнастикалық скамейканың бойыменекі қадам қашықтықта орналасқан іші толтырылған доптардан аттап өту; колдарынан ұстап, жұптарымен айналу.<br/> <i>Жүгіру:</i> белгіленген жерге дейін жылдамдыққа (ұзындығы 20 метр) жүгіру.<br/> <i>Еңбектеу, өрмелеу:</i> гимнастикалық қабырғамен өрмелеу және бір гимнастикалық қабырғадан екіншісіне ауысып өрмелеу.<br/> <i>Секіру:</i> оң және сол аяқты алмастыра отырып, арқаннан, сызықтан секіру, тұрған орнында айналып секіру; биіктіктен секіру, 20 сантиметр дейінгі биіктіктікке секіру.<br/> <i>Лақтыру, қағып алу, домалату:</i> 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).<br/> <i>Сапқа тұру, сап түзеу, сапқа қайта тұру:</i> бір-бірінің артынан сапқа тұру, орнында айналу, оңға, солға бұрылу,</p> <p><b>Музыкалық-ырғақтық қимылдар.</b><br/> Түзу бағытта адымдап жүру. Жұбымен шеңбер бойымен жүруді жетілдіру</p> <p><b>Жалпы дамытушы жаттығулар.</b><br/> <i>Қол және иық белдеуіне арналған жаттығулар:</i> қолды желкеге қою. Саусақтарды айқастырып, алға-жоғары көтеру (қолды сыртқы жағымен ішке қарай бұру). Қолды кезек жоғары-артқа көтеру.<br/> <i>Кеудеге арналған жаттығулар:</i> артқы жағынан қолды айқастырып көтеру<br/> <i>Қолдың күшін жетілдіруге арналған жаттығулар:</i> 3-5 метр қашықтықта екі қолын жерге қойып, жүру (бір бала екінші баланы аяғынан ұстайды).<br/> <i>Арқаға арналған жаттығулар:</i> қолдың көмегімен етпетінен жатып еңбектеу (3 метр).<br/> <i>Аяққа арналған жаттығулар:</i> аяқтың ұшымен ұсақ заттарды жылжыту.</p> <p><b>Спорттық жаттығулар:</b><br/> Спорт түрлерімен таныстыруды жалғастыру. Спорт залда және спорт алаңында қауіпсіздікті сақтауға баулу.</p> <p><b>Спорттық ойындар:</b><br/> Футбол элементтерін үйрету. Берілген бағытқа допты оң және сол аяқпен тебуді. Допты заттарды айналдыра жүргізу. Допты қақпаға тебу. Допты бірнеше рет аяқпен қабырғаға тебу</p> <p><b>Қимылды ойындар.</b><br/> Ынта мен шығармашылық таныта отырып, таныс қимылды ойындарды өз бетінше ұйымдастыруға мүмкіндік беру. Ұлттық қимылды ойындарды</p> |

|  |  |
|--|--|
|  | <p>ойнату. Балаларды жарыс элементтері бар ойындар мен эстафеталык ойындарға катысуға баулу.</p> <p><b>Дербес қимыл белсенділігі.</b><br/>Балалардың дербес қимыл белсенділігін ұйымдастыруда, меңгерген қимыл дағдыларын жетілдіру үшін серуен өткізілетін орынды жабдықтау, ойын алаңында балалардың жүруіне арналған кедергі жолдар жасау.<br/>Көктем мезгілдерінде велосипед тебуге, футбол, бадминтон, баскетбол ойындарына жағдай жасау.</p> |
|--|--|

## Сәуір айы 2025жыл

| Ұйымдастырылған іс әрекет | Ұйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері  |
|---------------------------|--|
| Дене шынықтыру            | <p><b>Негізгі қимылдар:</b><br/> <i>Жүру:</i> сапта бір-бірден, екеуден, үшеуден жүру, аяқтың ұшымен, аяқтың ішкі және сыртқы қырымен жүру; тізені жоғары көтеріп жүру, заттардан бір қырымен аттап жүру;<br/> <i>Тене-теңдікті сақтау:</i> заттардан аттап жүру, шектелген жазықтықтың үстімен косалқы кадаммен, аяқтың ұшымен жүру;<br/> <i>Жүгіру:</i> шашырап, жұпмен, қатармен бір-бірден, екеуден, үшеуден тізені жоғары көтеріп жүгіру; бір сызыққа қойылған заттардың арасымен, кедергілердің арасымен өту арқылы «жыланша» жүгіру<br/> <i>Еңбектеу, өрмелеу:</i> жүру мен жүгіруді алмастырып, заттардың арасымен «жыланша» төрттағандап еңбектеу, кедергілер арасынан еңбектеу; допты басымен итеріп, төрттағандап еңбектеу (арақашықтығы 3-4 метр);<br/> <i>Секіру:</i> бір орында тұрып, алға қарай 3-4 метр қашықтыққа жылжу арқылы секіру, екі тізенің арасына қапшықты қысып алып, түзу бағытта (арақашықтығы 6 метр) қос аяқпен секіру;<br/> <i>Лақтыру, қағып алу, домалату:</i> допты жоғары, жіптің үстінен лақтыру және екі қолымен, бір қолымен (оң және сол қолын алмастыру) қағып алу;<br/> <i>Сапқа тұру, сап түзеу, сапқа қайта тұру:</i> сапқа бір, екі, үш қатармен тұру, бір-бірінің жанына және бір-бірінің артынан сапқа тұру</p> <p><b>Музыкалық-ырғақтық қимылдар.</b> Таныс дене жаттығуларын музыка әуенімен әсем және ырғақты орындау. Қимылдардың ырғағын музыкалық сүйемелдеумен үйлестіру. Түзу бағытта адымдап жүру. Жұбымен шеңбер бойымен жүру.</p> <p><b>Жалпы дамытушы жаттығулар.</b><br/> <i>Қол және иық белдеуіне арналған жаттығулар:</i> қолды желкеге қою. Саусақтарды айқастырып, алға-жоғары көтеру (қолды сыртқы жағымен ішке қарай бұру). Қолды кезек жоғары-артқа көтеру.<br/> <i>Кеудеге арналған жаттығулар:</i> қолды жоғары көтеріп, жан-жаққа бұрылу<br/> <i>Иштің бұшық еттеріне арналған жаттығулар:</i> гимнастикалық қабырғада қолдарымен тартылып тұрып, аяқтарын көтеру (5-6 рет).<br/> <i>Арқаға арналған жаттығулар:</i> қолдың көмегімен етпетінен жатып еңбектеу (3 метр).<br/> <i>Аяққа арналған жаттығулар:</i> аяқтың ұшымен ұсақ заттарды жылжыту.</p> <p><b>Спорттық жаттығулар:</b><br/> Велосипед, самокат тебу. Шеңбер бойымен және тура жолмен өз бетінше екі дөңгелекті велосипед тебу. Оңға және солға бұрылу.</p> <p><b>Спорттық ойындар:</b><br/> Бадминтон. Воланды ракеткамен белгілі бір жаққа бағыттай отырып</p> |

лақтыру.

**Қимылды ойындар.**

Ынта мен шығармашылық таныта отырып, тағым қимылды ойындарды өзбетінше ұйымдастыруға мүмкіндік беру. Ұлттық қимылды ойындарды ойнату. Балаларды жарым элементтері бар ойындар мен эстафеталық ойындарға қатысуға баулу.

**Дербес қимыл белсенділігі.**

Балалардың құрдастарымен қимылды ойындарды өз бетінше ұйымдастыруына жағдай жасау, олардың жарыстар ұйымдастыруға деген белсенділігін қолдау.

## Мамыр айы 2025 жыл

| Ұйымдастырылған іс әрекет | Ұйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері  |
|---------------------------|--|
| Дене шынықтыру            | <p><b>Негізгі қимылдар:</b><br/> <i>Жүру:</i> ересектің белгісімен тоқтап, қозғалыс бағытын өзгертіп, шашырап жүру;<br/> <i>Тепе-теңдікті сақтау:</i> әр қадам сайын допты алдынан немесе артынан қолдан-қолға ауыстыра отырып, кедір-бұдыр тақтай, гимнастикалық скамейка бойымен жүру;<br/> <i>Жүгіру:</i> жүрумен алмастыра отырып, 100-120 метр арақашықтықта жүгіру;<br/> <i>Еңбектеу, өрмелеу:</i> бірнеше заттардан еңбектеп өту, әртүрлі тәсілдермен құрсаудың ішіне еңбектеп өту<br/> <i>Секіру:</i> бір аяқпен және қос аяқпен құрсаудан құрсауға секіру (арақашықтықтығы 40 сантиметр), алға айналдыра отырып, ұзын және қысқа секіргіштен секіру<br/> <i>Лақтыру, қағып алу, домалату:</i> 2–2,5 метр арақашықтықтағы нысанаға құм салынған қапшықты, асықты лақтыру<br/> <i>Сапқа тұру, сап түзеу, сапқа қайта тұру:</i> сапқа бір, екі, үш қатармен тұру, сап түзеп, бір және екі, үш қатармен қайта тұру.</p> <p><b>Музыкалық-ырғақтық қимылдар.</b><br/> Түзу бағытта адымдап жүру. Жұбымен шеңбер бойымен жүру.<br/> <b>Жалпы дамытушы жаттығулар.</b><br/> <i>Қол және иық белдеуіне арналған жаттығулар:</i> қолды желкеге қою. Саусақтарды айқастырып, алға-жоғары көтеру (қолды сыртқы жағымен ішке қарай бұру). Қолды кезек жоғары-артқа көтеру.<br/> <i>Кеудеге арналған жаттығулар:</i> Отырып алға қарай еңкею, тізерлеп тұрып алға еңкею.<br/> <i>Қолдың күшін жетілдіруге арналған жаттығулар:</i> 3-5 метр қашықтықта екіқолын жерге қойып, жүру (бір бала екінші баланы аяғынан ұстайды).<br/> <i>Арқаға арналған жаттығулар:</i> қолдың көмегімен етпетінен жатып еңбектеу (3 метр).<br/> <i>Аяққа арналған жаттығулар:</i> аяқтың ұшымен ұсақ заттарды жылжыту.<br/> <b>Спорттық жаттығулар:</b><br/> Велосипед, самокат тебу. Шеңбер бойымен және тура жолмен өз бетінше екі дөңгелекті велосипед тебу. Оңға және солға бұрылу.<br/> <b>Спорттық ойындар:</b><br/> Баскетбол элементтері. Кеуде тұсынан екі қолымен допты бір-біріне лақтыру. Допты оң және сол қолмен алып жүруге жаттықтыру.<br/> <b>Қимылды ойындар.</b><br/> Ынта мен шығармашылық таныта отырып, таныс қимылды ойындарды өзбетінше ұйымдастыруға мүмкіндік беру. Ұлттық қимылды ойындарды ойнату. Балаларды жарыс элементтері бар ойындар мен эстафеталық ойындарға қатысуға баулу.<br/> <b>Дербес қимыл белсенділігі.</b><br/> Балалардың құрдастарымен қимылды ойындарды өз бетінше ұйымдастыруына жағдай жасау, олардың жарыстар ұйымдастыруға деген белсенділігін қолдау.</p> |