2023 - 2024 оқу жылына арналған дене шынықтыру нұсқаушысының перспективалық жоспары

Топ:Ересек Жоспардың құрылу кезеңі: Қыркүйек айы, 2023-2024 оқу жылы.

Айы	Ұйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері	Ұйымдастырылған іс-әрекеттің негізгі қимылдары
Қыркүйек I апта	.Балалардың қимыл әрекеттерін ұйымдастырудың түрлі нысандарында қимылдарды дұрыс орындау біліктері мен дағдыларын қалыптастыру;	1.Жүру. Сапта бір-бірлеп жүру, жүруді жүгірумен, секірумен, басқа қимылдармен кезектестіру. 2–3 метрлік қашықтықта алға ұмтыла қос аяқпен секіру. Заттар арасымен доптарды, құрсауларды домалату. 2.Жүру,қол мен аяқ қимылын үйлестіру, бой түзулігін дұрыс сақтау,кіші және үлкен қадаммен жүгіру. 2–3 метрлік қашықтықта алға ұмтыла қос аяқпен секіру. Допты бір-біріне төменнен лақтыру және қағып алу (1,5 м қашықтықта), 3. Жүру бой түзулігін дұрыс сақтау,сапта бір-бірлеп, түрлі бағытта жүгіру. Допты екі қолымен бастан асыра кедергі арқылы лақтыру (2 м қашықтықтан). Бір орында оңға, солға бұрылып секіру
Қыркүйек II апта	Дене қасиеттерін қалыптастыру: ептілік, қозғалыстарды үйлестіру.	1.Сапта бір-бірлеп жүру, Түрлі тапсырмалармен жүгіру. 4–5 сызық арқылы орнынан ұзындыққа секіру (сызықтардың арақашықтығы 40–50 см) Допты екі қолымен бастан асыра кедергі арқылы лақтыру (2 м қашықтықтан). 2. Аяқтың ұшымен көтерілу; екі аяқты кезекпен алға өкшемен жүру.1–1,5 минут ішінде баяу қарқынмен үздіксіз жүгіру; 20–25 см биіктікке секіру. Алысқа дәлдеп лақтыру (3,5–6,5 м кем емес). 3. Жүруді жүгірумен, секірумен, басқа қимылдармен кезектестіру, түрлі бағытта жүгіру. Бір аяқпен секіру (шамамен 4–5 рет оң және сол аяқпен). 8 м дейінгі қашықтықта заттар арасымен тура бағыт бойынша төрттағандап еңбектеу,
Қыркүйек III апта	Дене қасиеттерін қалыптастыру: шыдамдылық, тепе-теңдікті сақтау, икемділік.	1.Қол мен аяқ қимылын үйлестіру, шапшаң және баяу қарқынмен, жетекшімен ауыса отырып жүгіру. Қысқа секіртпемен секіру (демалу үзілістері бар 2–3 реттен 10 секіру) Сызықтар арасымен (15 см арақашықтық), сызықпен, арқанмен тепе-теңдік сақтап жүру. 2. Сапта бір-бірлеп жүру, жүруді жүгірумен, секірумен алмастыру. Қысқа секіртпемен секіру (демалу үзілістері бар 2–3 реттен 10 секіру).Оң және сол қолымен көлденең нысанаға (2–2,5 м қашықтықтан) нысанаға дәлдеп лақтыру. 3. Сапта бір-бірлеп жүру, жүруді жүгірумен, секірумен алмастыру. Сапқа тұру, сапқа құрылымын өзгертіп қайта тұру Табан мен алақанға сүйеніп төрт тағандап еңбектеу.
Қыркүйек IV апта	Жүру мен жүгіруде, секіру мен лақтыруда, негізгі қимыл түрлерін жетілдіру.	1. Жүру бой түзулігін дұрыс сақтау,сапта бір-бірлеп, түрлі бағытта жүгіру. Қатарға екеуден, үшеуден тұрып, сапты қайтадан құру. 50 см жоғары көтерілген арқанның астынан оң және сол бүйірмен алға еңбектеп кіру.2. Аяқтың ұшымен көтерілу; екі аяқты кезекпен алға өкшемен жүру.1–1,5 минут ішінде баяу қарқынмен үздіксіз жүгіру; Қатарға бір- бірден сапқа тұру. Футбол. Берілген бағытта допты домалату. 3. Жүру бой түзулігін дұрыс сақтау,сапта бір-бірлеп, түрлі бағытта жүгіру. Тыныс алу жолдарын шынықтыру, жалаң аяқ жүру. Сызықтар арасымен (15 см арақашықтық), сызықпен, арқанмен тепе теңдік сақтап жүру.

2023 - 2024 оқу жылына арналған дене шынықтыру нұсқаушысының перспективалық жоспары

Топ:Ересек Жоспардың құрылу кезеңі: Қазан айы, 2023-2024 оқу жылы.

Айы	Ұйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері	Ұйымдастырылған іс-әрекеттің негізгі қимылдары
Қазан I апта	Негізгі қимыл түрлерін: жүру мен жүгіруді, еңбектеу дағдыларын жетілдіру.	1.Өкшемен, аяқтың сыртқы қырымен жүру. Сызықтардың арасымен (арақашықтығы 15 см) жүру, 10 м-ге дейінгі қашықтықта заттардың арасымен тура бағыт бойынша еңбектеу. 2 Қолды екі жаққа созып, басқа қапшық қойып жүру. Құрсаудан еңбектеп өту.(4-5) Бір орында тұрып, қос аяқпен секіру. 3. Сапта бір-бірден жүру, жүруді жүгірумен алмастыру. Гимнастикалық қабырғаға жоғары-төмен ауыспалы қадаммен өрмелеу.Көлбеу тақтай бойымен төрттағандап еңбектеу.
Қазан II апта	Дене сапаларын: күш, жылдамдық, төзімділік, ептілік, икемділікті қалыптастыру.	1.Гимнастикалық скамейканың үстінен тепе-теңдік сақтап жүру.Заттардың арасымен доптарды домалату.Гимнастикалық скамейка бойымен қолдарымен тартылып, алға қарай еңбектеу. 2. Бағытты және қарқынды өзгертіп жүру. Сызықтардың арасымен тепе-теңдік сақтап жүру.Көлбеу тақтай бойымен төрттағандап еңбектеу. 3. Табан мен алақанға сүйеніп, төрт тағандап еңбектеу. Бір орында тұрып, оңға, солға бұрылып секіру. Құрсауларды бір-біріне домалату.
Қазан III апта	Дене шынықтыру жаттығуларын орындауға қызығушылықты ояту, салауатты өмір салтын ұстануға тәрбиелеу.	1.Сызықтардың арасымен (арақашықтығы 15 см) жүру.10 м-ге дейінгі қашықтықта заттардың арасымен тура бағыт бойынша еңбектеу. Аяқты бірге, алшақ қойып секіру. 2. Қол мен аяқ қимылдарын үйлестіріп жүру. Арқанның үстінен теп-теңдік сақтап жүру. Заттардың арасымен доптарды домалатып жүру. 3. Түрлі тапсырмаларды орындай отырып жүгіру. Табан мен алақанға сүйеніп, төрт тағандап еңбектеу. Заттарды қашықтыққа лақтыру (3,5–6,5 м кем емес).
Қазан IV апта	Дене шынықтыру жаттығуларын орындауға қызығушылықты ояту, салауатты өмір салтын ұстануға тәрбиелеу .	1.Гимнастикалық скамейканың үстінен тепе-теңдік сақтап жүру. 2–3 метр қашықтыққа алға ұмтылып қос аяқпен секіру. Оң және сол қолымен көлденең қойылған нысанаға (2–2,5 м қашықтықтан). 2. Бір-бірден сапқа тұру, бір-бірінің жанына сапқа және шеңберге тұру. 20–25 см биіктіктен секіру. Допты бір-біріне төменнен және бастан асыра лақтыру (1,5 м қашықтықта). 3. Екеуден, үшеуден бірінің артынан бірі қатарға тұру. Допты жоғары лақтыру және екі қолымен қағып алу (қатарынан 3–4 рет). Орнынан ұзындыққа (шамамен 70 см).

2023 - 2024 оқу жылына арналған дене шынықтыру нұсқаушысының перспективалық жоспары

Топ:Ересек Жоспардың құрылу кезеңі: Қараша айы, 2023-2024 оқу жылы.

Айы	Ұйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері	Ұйымдастырылған іс-әрекеттің негізгі қимылдары
Қараша I апта	Балалардың денесін үйлесімді дамыту, спортпен айналысуға қызығушылықты арттыру.	**1.** Адымдап жан-жаққа қосалқы қадаммен (оңға және солға) жүру. Бөрененің бойымен жүру тепе-теңдік сақтап жүру.. 2–3 метр қашықтыққа алға ұмтылып қос аяқпен секіру. **2.**Сапта бір-бірден жүру, адымдап жүгіру. Заттардан аттап өту тепе-теңдік.сақтап..Алға қарай еңбектеу. **3**. Жүруді жүгірумен, секірумен алмастырып жүру. Көлбеу тақтай бойымен (ені 2 сантиметр) тепе-теңдік сақтап жүру. 50 сантиметр биіктікте ілінген арқанның астынан еңбектеу.
Қараша II апта	Спорттық қимылды ойындарға,қызығушылықты арттыру.	**1.** Бағытты және қарқынды өзгертіп жүру, шеңбер бойымен жүгіру. Бір орында тұрып, оңға, солға бұрылып секіру. Бөрене және гимнастикалық скамейкадан аттап өту. **2.** Қол мен аяқ қимылдарын үйлестіріп жүру. Бір аяқпен (оң және сол аяқты алмастыру) секіру. Заттардың арасымен доптарды домалату. **3**. Екеуден, үшеуден бірінің артынан бірі қатарға тұру. Заттарды қашықтыққа лақтыру (3,5–6,5 метрден кем емес), 4–5 сызықтан аттап (сызықтардың арақашықтығы 40–50 сантиметр) секіру.
Қараша III апта	Балалардың денесін үйлесімді дамыту, спортпен айналысуға қызығушылықты арттыру.	**1.** Түрлі тапсырмаларды орындай отырып жүгіру. 20–25 сантиметр биіктіктен секіру. Оң және сол қолымен көлденең қойылған нысанаға (2–2,5 метр қашықтықтан) лақтыру. **2.** Сапқа тұру, сап түзеу, сапқа қайта тұру. Қысқа секіргішпен секіру..Допты кедергілер арқылы бастан асыра екі қолымен және бір қолымен лақтыру (2 метр қашықтықтан). **3**. Екеуден, үшеуден бірінің артынан бірі қатарға тұру, Қысқа секіргішпен секіру.Түрлі тапсырмаларды орындай отырып жүгіру.
Қараша IV апта	Дене шынықтыру жаттығуларын орындауға қызығушылықты ояту..	**1**.Қолдарды әртүрлі қалыпта ұстап тепе-теңдік сақтап жүру, шапшаң және баяу қарқынмен жүгіру. Еденнен 20 – 25 сантиметр жоғары қойылған сатының таяқшаларынан тепе-теңдік сақтап жүру. 1,5 метр қашықтықта тігінен қойылған (нысана ортасының биіктігі 1,5 метр) нысанаға лақтыру. **2.** Өкшемен, аяқтың сыртқы қырымен жүру, 1–1,5 минут ішінде баяу қарқынмен жүгіру. Допты бір-біріне төменнен лақтыру және қағып алу (1,5 м қашықтықта). **3**. Аяқтың ұшымен көтерілу; екі аяқты кезекпен алға өкшемен жүру.1–1,5 минут ішінде баяу қарқынмен үздіксіз жүгіру; 20–25 см биіктікке секіру. Алысқа дәлдеп лақтыру (3,5–6,5 м кем емес).

2023 - 2024 оқу жылына арналған дене шынықтыру нұсқаушысының перспективалық жоспары

Топ:Ересек Жоспардың құрылу кезеңі: Желтоқсан айы, 2023-2024 оқу жылы.

Айы	Ұйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері	Ұйымдастырылған іс-әрекеттің негізгі қимылдары
Желтоқсан I апта	Балалардың денесін үйлесімді дамыту, спортпен айналысуға қызығушылықты арттыру.	**1**.Бағытты және қарқынды өзгертіп жүру. Аяқтың ұшымен, тізені жоғары көтеріп жүгіру. Допты екі қолымен бастан асыра кедергі арқылы лақтыру (2 м қашықтықтан). **2.** Қолды екі жаққа созып, басқа қапшық қойып жүру. Қолды екі жаққа созып, басқа қапшық қойып жүру. Бір орында тұрып, қос аяқпен секіру. **3.** Қолды екі жаққа созып, басқа қапшық қойып жүру. Құрсаудан еңбектеп өту.(4-5) Бір орында тұрып, қос аяқпен секіру.
Желтоқсан II апта	Спорттық қимылды ойындарға,қызығушылықты арттыру.	**1**.Сапта бір-бірлеп жүру, жүруді жүгірумен, секірумен алмастыру. Сызықтардың арасымен (арақашықтығы 15 см) жүру, 10 м-ге дейінгі қашықтықта заттардың арасымен тура бағыт бойынша еңбектеу. **2**. Қолды екі жаққа созып, басқа қапшық қойып жүру. Құрсаудан еңбектеп өту.(4-5) Бір орында тұрып, қос аяқпен секіру. **3.** Гимнастикалық скамейканың үстінен тепе-теңдік сақтап жүру.Заттардың арасымен доптарды домалату.Гимнастикалық скамейка бойымен қолдарымен тартылып, алға қарай еңбектеу.
Желтоқсан III апта	Балалардың денесін үйлесімді дамыту, спортпен айналысуға қызығушылықты арттыру.	**1**. Жүруді жүгірумен, секірумен алмастырып жүру. Бір орында тұрып, оңға, солға бұрылып секіру. Құрсауларды бір-біріне домалату. **2**.. Шанамен төбешікке көтерілу,. Бір-бірін сырғанату шанамен. Төбешіктен түскенде шанамен т ежеу. **3.** Қолды екі жаққа созып, басқа қапшық қойып жүру. Құрсаудан еңбектеп өту.(4-5) Бір орында тұрып, қос аяқпен секіру.
Желтоқсан IV апта	Дене шынықтыру жаттығуларын орындауға қызығушылықты ояту..	**1**.Бағытты және қарқынды өзгертіп жүру. Сызықтардың арасымен тепе-теңдік сақтап жүру. Шанамен сырғанау: төбешіктен сырғанау. **2.**.Өкшемен, аяқтың сыртқы қырымен жүру. Сызықтардың арасымен (арақашықтығы 15 см) жүру, 10 м-ге дейінгі қашықтықта заттардың арасымен тура бағыт бойынша еңбектеу. **3.** Сызықтардың арасымен (арақашықтығы 15 см) жүру,10 м-ге дейінгі қашықтықта заттардың арасымен тура бағыт бойынша еңбектеу.

2023-2024 оқу жылына арналған дене шынықтыру нұсқаушысының перспективалық жоспары

Топ:Ересек Жоспардың құрылу кезеңі: Қаңтар айы, 2023-2024 оқу жылы.

Айы	Ұйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері	Ұйымдастырылған іс-әрекеттің негізгі қимылдары
Қаңтар I апта	Баланың денсаулығын сақтау және нығайту, дене шынықтыруға қызығушылықты арттыру.	1. Аяқтың ұшымен, тізені жоғары көтеріп жүгіру. Заттардың арасымен доптарды домалату. Шанамен сырғанау: төбешіктен сырғанау. 2. Көлбеу тақтай бойымен төрттағандап еңбектеу. Бір-бірін сырғанату шанамен. Көлбеу тақтай бойымен төрттағандап еңбектеу. **3.** Қолды екі жаққа созып, басқа қапшық қойып жүру. Құрсаудан еңбектеп өту.(4-5) Бір орында тұрып, қос аяқпен секіру.
Қаңтар II апта	Негізгі қимыл түрлерін: жүру мен жүгіруді, еңбектеу дағдыларын жетілдіру.	1.Жүру бой түзулігін дұрыс сақтау.Сапта бір-бірлеп, түрлі бағытта жүгіру. Заттардың арасымен доптарды домалату. **2.** Қол мен аяқ қимылдарын үйлестіріп жүру. Бір аяқпен (оң және сол аяқты алмастыру) секіру. Заттардың арасымен доптарды домалату. **3**. Екеуден, үшеуден бірінің артынан бірі қатарға тұру. Заттарды қашықтыққа лақтыру (3,5–6,5 метрден кем емес), 4–5 сызықтан аттап (сызықтардың арақашықтығы 40–50 сантиметр) секіру.
Қаңтар III апта	Баланың денсаулығын сақтау және нығайту, дене шынықтыруға қызығушылықты арттыру.	1.Шанамен сырғанау: төбешіктен сырғанау.Бір-бірін сырғанату. Шанамен төбешікке көтерілу,. 2. Бағытты және қарқынды өзгертіп жүру Төбешіктен түскенде тежеу. Мұз жолмен өз бетінше сырғанау. 3.Ауа-райының жағдайларын ескеріп, таза ауада балалардың қимылдарды орындауы үшін жағдайлар жасау. Бір-бірін сырғанату. Шанамен төбешікке көтерілу,.
Қаңтар IV апта	Негізгі қимыл түрлерін: жүру мен жүгіруді, еңбектеу дағдыларын жетілдіру.	.Сапта бір-бірлеп жүру, жүгіруді жүгірумен, секірумен алмастыру. Сызықтардың арасымен (арақашықтығы 15 см) жүру, 10 м-ге дейінгі қашықтықта заттардың арасымен тура бағыт бойынша еңбектеу. **2**. Қолды екі жаққа созып, басқа қапшық қойып жүру. Құрсаудан еңбектеп өту.(4-5) Бір орында тұрып, қос аяқпен секіру. **3.** Гимнастикалық скамейканың үстінен тепе-теңдік сақтап жүру.Заттардың арасымен доптарды домалату.Гимнастикалық скамейка бойымен қолдарымен тартылып, алға қарай еңбектеу.

2023 - 2024 оқу жылына арналған дене шынықтыру нұсқаушысының перспективалық жоспары

Топ:Ересек Жоспардың құрылу кезеңі:Ақпан айы, 2023-2024 оқу жылы.

Айы	Ұйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері	Ұйымдастырылған іс-әрекеттің негізгі қимылдары
Ақпан I апта	Баланың денсаулығын сақтау және нығайту, дене шынықтыруға қызығушылықты арттыру.	. **1**.Бағытты және қарқынды өзгертіп жүру. Аяқтың ұшымен, тізені жоғары көтеріп жүгіру. Допты екі қолымен бастан асыра кедергі арқылы лақтыру (2 м қашықтықтан). **2.** Қолды екі жаққа созып, басқа қапшық қойып жүру. Сапта бір-бірлеп, түрлі бағытта жүгіру Бір орында тұрып, қос аяқпен секіру. **3**. Гимнастикалық скамейканың үстінен тепе-теңдік сақтап жүру Құрсаудан еңбектеп өту.(4-5) Заттардың арасымен доптарды домалату
Ақпан II апта	Негізгі қимыл түрлерін: жүру мен жүгіруді, еңбектеу дағдыларын жетілдіру.	**1**.Сапта бір-бірлеп жүру, жүруді жүгірумен, секірумен алмастыру. Сызықтардың арасымен (арақашықтығы 15 см) жүру, 10 м-ге дейінгі қашықтықта заттардың арасымен тура бағыт бойынша еңбектеу. **2**. Қолды екі жаққа созып, басқа қапшық қойып жүру. Құрсаудан еңбектеп өту.(4-5) Бір орында тұрып, қос аяқпен секіру. **3.** Гимнастикалық скамейканың үстінен тепе-теңдік сақтап жүру.Заттардың арасымен доптарды домалату.Гимнастикалық скамейка бойымен қолдарымен тартылып, алға қарай еңбектеу. .
Ақпан III апта	Баланың денсаулығын сақтау және нығайту, дене шынықтыруға қызығушылықты арттыру.	**1.** Адымдап жан-жаққа қосалқы қадаммен (оңға және солға) жүру. Бөренеңің бойымен жүру тепе-теңдік сақтап жүру.. 2–3 метр қашықтыққа алға ұмтылып қос аяқпен секіру. **2.**Сапта бір-бірден жүру, адымдап жүгіру. Заттардан аттап өту тепе-теңдік.сақтап..Алға қарай еңбектеу. **3**. Жүруді жүгірумен, секірумен алмастырып жүру. Көлбеу тақтай бойымен (ені 2 сантиметр) тепе-теңдік сақтап жүру. 50 сантиметр биіктікте ілінген арқанның астынан еңбектеу.
Ақпан IV апта	Негізгі қимыл түрлерін: жүру мен жүгіруді, еңбектеу дағдыларын жетілдіру.	.1.Бағытты және қарқынды өзгертіп жүру. Сызықтардың арасымен тепе-теңдік сақтап жүру. Шанамен сырғанау: төбешіктен сырғанау. **2.**.Өкшемен, аяқтың сыртқы қырымен жүру. Сызықтардың арасымен (арақашықтығы 15 см) жүру, 10 м-ге дейінгі қашықтықта заттардың арасымен тура бағыт бойынша еңбектеу. **3.** Қолды екі жаққа созып, басқа қапшық қойып жүру. Құрсаудан еңбектеп өту.(4-5) Бір орында тұрып, қос аяқпен секіру.

2023 - 2024 оқу жылына арналған дене шынықтыру нұсқаушысының перспективалық жоспары

Топ:Ересек Жоспардың құрылу кезеңі: Наурыз айы, 2023-2024 оқу жылы.

Айы	Ұйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері	Ұйымдастырылған іс-әрекеттің негізгі қимылдары
Наурыз I апта	Негізгі қимыл түрлерін: жүру мен жүгіруді, еңбектеу дағдыларын жетілдіру.	1.Өкшемен, аяқтың сыртқы қырымен жүру. Сызықтардың арасымен (арақашықтығы 15 см) жүру, 10 м-ге дейінгі қашықтықта заттардың арасымен тура бағыт бойынша еңбектеу. 2 Қолды екі жаққа созып, басқа қапшық қойып жүру. Құрсаудан еңбектеп өту.(4-5) Бір орында тұрып, қос аяқпен секіру. 3. Сапта бір-бірден жүру, жүруді жүгірумен алмастыру. Гимнастикалық қабырғаға жоғары-төмен ауыспалы қадаммен өрмелеу. Қимылды ұлттық ойындар.
Наурыз II апта	Балалардың денесін үйлесімді дамыту, спортпен айналысуға қызығушылықты арттыру	1.Екеуден, үшеуден бірінің артынан бірі қатарға тұру. Қимылды ойындарға қызығушылықты дамыту. Заттардың арасымен доптарды домалату. 2.Қол мен аяқ қимылдарын үйлестіріп жүру. Бір аяқпен (оң және сол аяқты алмастыру) секіру. Қимылды ұлттық ойындар 3.Өкшемен, аяқтың сыртқы қырымен жүру, 1–1,5 минут ішінде баяу қарқынмен жүгіру. Допты бір-біріне төменнен лақтыру және қағып алу (1,5 м қашықтықта).
Наурыз III апта	Баланың денсаулығын сақтау және нығайту, дене шынықтыруға қызығушылықты арттыру.	1.Оңға, солға бұрылу.Қимылды ұлттық ойындар. Көлбеу тақтай бойымен төрттағандап еңбектеу. 2. Гимнастикалық скамейканың үстінен тепе-теңдік сақтап жүру. 2–3 метр қашықтыққа алға ұмтылып қос аяқпен секіру. Ауа-райының жағдайларын ескеріп, таза ауада балалардың қимылдарды орындауы үшін жағдайлар жасау. 3.Жүруді жүгірумен, секірумен алмастырып жүру. Көлбеу тақтай бойымен (ені 2 сантиметр) тепе-теңдік сақтап жүру. 50 сантиметр биіктікте ілінген арқанның астынан еңбектеу.
Наурыз IV апта	Негізгі қимыл түрлерін: жүру мен жүгіруді, еңбектеу дағдыларын жетілдіру.	1. Қолды екі жаққа созып, басқа қапшық қойып жүру. Оң және сол қолымен көлденең қойылған нысанаға (2–2,5 м қашықтықтан). Қимылды ұлттық ойындар. 2. Бағытты және қарқынды өзгертіп жүру Құрсаудан еңбектеп өту.(4-5) Бір орында тұрып, қос аяқпен секіру. **3.**Сапта бір-бірден жүру, адымдап жүгіру. Заттардан аттап өту тепе-теңдік.сақтап.Қимылды ойындарда жетекші рөлді орындауға үйрету ойын ережелерін саналы түрде сақтауға баулу..

2023 - 2024 оқу жылына арналған дене шынықтыру нұсқаушысының перспективалық жоспары

Топ:Ересек Жоспардың құрылу кезеңі: Сәуір айы, 2023-2024 оқу жылы.

Айы	Ұйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері	Ұйымдастырылған іс-әрекеттің негізгі қимылдары
Сәуір I апта	Негізгі қимыл түрлерін: жүру мен жүгіруді, еңбектеу дағдыларын жетілдіру.	1.Гимнастикалық скамейканың үстінен тепе-теңдік сақтап жүру.Заттардың арасымен доптарды домалату.Гимнастикалық скамейка бойымен қолдарымен тартылып, алға қарай еңбектеу. 2. Бағытты және қарқынды өзгертіп жүру. Сызықтардың арасымен тепе-теңдік сақтап жүру.Көлбеу тақтай бойымен төрттағандап еңбектеу. 3. Табан мен алақанға сүйеніп, төрт тағандап еңбектеу. Бір орында тұрып, оңға, солға бұрылып секіру. Құрсауларды бір-біріне домалату.
Сәуір II апта	Балалардың денесін үйлесімді дамыту, спортпен айналысуға қызығушылықты арттыру	. 1.Өкшемен, аяқтың сыртқы қырымен жүру. Сызықтардың арасымен (арақашықтығы 15 см) жүру, 10 м-ге дейінгі қашықтықта заттардың арасымен тура бағыт бойынша еңбектеу. 2 Қолды екі жаққа созып, басқа қапшық қойып жүру. Құрсаудан еңбектеп өту.(4-5) Бір орында тұрып, қос аяқпен секіру. 3. Сапта бір-бірден жүру, жүруді жүгірумен алмастыру. Гимнастикалық қабырғаға жоғары-төмен ауыспалы қадаммен өрмелеу.Көлбеу тақтай бойымен төрттағандап еңбектеу. .
Сәуір III апта	Баланың денсаулығын сақтау және нығайту, дене шынықтыруға қызығушылықты арттыру.	**1.** Бағытты және қарқынды өзгертіп жүру, шеңбер бойымен жүгіру. Бір орында тұрып, оңға, солға бұрылып секіру. Бөрене және гимнастикалық скамейкадан аттап өту. **2.** Қол мен аяқ қимылдарын үйлестіріп жүру. Бір аяқпен (оң және сол аяқты алмастыру) секіру. Заттардың арасымен доптарды домалату. **3**. Екеуден, үшеуден бірінің артынан бірі қатарға тұру. Заттарды қашықтыққа лақтыру (3,5–6,5 метрден кем емес), 4–5 сызықтан аттап (сызықтардың арақашықтығы 40–50 сантиметр) секіру
Сәуір IV апта	Негізгі қимыл түрлерін: жүру мен жүгіруді, еңбектеу дағдыларын жетілдіру.	1.Қолдарды әртүрлі қалыпта ұстап тепе-теңдік сақтап жүру, шапшаң және баяу қарқынмен жүгіру. Еденнен 20 – 25 сантиметр жоғары қойылған сатының таяқшаларынан тепе-теңдік сақтап жүру. 1,5 метр қашықтықта тігінен қойылған (нысана ортасының биіктігі 1,5 метр) нысанаға лақтыру. **2.** Өкшемен, аяқтың сыртқы қырымен жүру, 1–1,5 минут ішінде баяу қарқынмен жүгіру. Допты бір-біріне төменнен лақтыру және қағып алу (1,5 м қашықтықта). **3**. Аяқтың ұшымен көтерілу; екі аяқты кезекпен алға өкшемен жүру.1–1,5 минут ішінде баяу қарқынмен үздіксіз жүгіру; 20–25 см биіктікке секіру. Алысқа дәлдеп лақтыру (3,5–6,5 м кем емес).

2023 - 2024 оқу жылына арналған дене шынықтыру нұсқаушысының перспективалық жоспары

Топ:Ересек Жоспардың құрылу кезеңі: Мамыр айы, 2023-2024 оқу жылы.

Айы	Ұйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері	Ұйымдастырылған іс-әрекеттің негізгі қимылдары
Мамыр I апта	Негізгі қимыл түрлерін: жүру мен жүгіруді, еңбектеу дағдыларын жетілдіру.	**1.** Адымдап жан-жаққа қосалқы қадаммен (оңға және солға) жүру. Бөрененің бойымен жүру тепе-теңдік сақтап жүру.. 2–3 метр қашықтыққа алға ұмтылып қос аяқпен секіру. **2.**Сапта бір-бірден жүру, адымдап жүгіру. Заттардан аттап өту тепе-теңдік.сақтап..Алға қарай еңбектеу. **3**. Жүруді жүгірумен, секірумен алмастырып жүру. Көлбеу тақтай бойымен (ені 2 сантиметр) тепе-теңдік сақтап жүру. 50 сантиметр биіктікте ілінген арқанның астынан еңбектеу.
Мамыр II апта	Балалардың денесін үйлесімді дамыту, спортпен айналысуға қызығушылықты арттыру	. 1.Сызықтардың арасымен (арақашықтығы 15 см) жүру.10 м-ге дейінгі қашықтықта заттардың арасымен тура бағыт бойынша еңбектеу. Аяқты бірге, алшақ қойып секіру. 2. Қол мен аяқ қимылдарын үйлестіріп жүру. Арқанның үстінен теп-теңдік сақтап жүру. Заттардың арасымен доптарды домалатып жүру. 3. Түрлі тапсырмаларды орындай отырып жүгіру. Табан мен алақанға сүйеніп, төрт тағандап еңбектеу. Заттарды қашықтыққа лақтыру (3,5–6,5 м кем емес).
Мамыр III апта	Баланың денсаулығын сақтау және нығайту, дене шынықтыруға қызығушылықты арттыру.	1 Сапта бір-бірден жүру.Велосипед тебу: екі немесе үш дөңгелекті велосипед тебу. Қимылды ойындарға қызығушылықты дамыту. 2. Екеуден, үшеуден бірінің артынан бірі қатарға тұру.Ауа-райының жағдайларын ескеріп, таза ауада балалардың қимылдарды орындауы үшін жағдайлар жасау. Заттардың арасымен доптарды домалату 3. Қолды екі жаққа созып, басқа қапшық қойып жүру .Дене шынықтыру құралдарын, спорттық және қимылды ойындарға арналған атрибуттарды пайдалануға ынталандыру. Балаларды педагогпен бірге жаттығуларды орындауға, қимылды ойындарға қатысуға тарту.
Мамыр IV апта	Негізгі қимыл түрлерін: жүру мен жүгіруді, еңбектеу дағдыларын жетілдіру.	1.Заттардан аттап өту тепе-теңдік.сақтап..Ауа-райының жағдайларын ескеріп, таза ауада балалардың қимылдарды орындауы үшін жағдайлар жасау. Велосипед тебу: екі немесе үш дөңгелекті велосипед тебу. 2 Гимнастикалық скамейканың үстінен тепе-теңдік сақтап жүру.Велосипед тебу: оңға, солға бұрылу. Қимылды ойындарда жетекші рөлді орындауға үйрету, 3. Аяқтың ұшымен, тізені жоғары көтеріп жүгіру. Балаларды педагогпен бірге жаттығуларды орындауға, қимылды ойындарға қатысуға тарту. Доптармен, секіргіштермен, құрсаулармен ойындарда балалардың белсенділігін дамыту.