2023 - 2024 оқу жылына арналған дене шынықтыру нұсқаушысының перспективалық жоспары

Топ:Мектепалды .Жоспардың құрылу кезеңі: қыркүйек айы, 2023-2024 оқу жылы.

Айы	Ұйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері	Ұйымдастырылған іс-әрекеттің негізгі қимылдары
Қыркүйек I апта	Негізгі қимылдарды жетілдіру арқылы балалардың қимыл тәжірибелерін байыту;	1.Сапта бір қатармен, аяқтың ұшымен, өкшемен жүру; шашырап; жұптасып жүгіру. Бір орында тұрып, алға қарай 3–4 м қашықтыққа жылжу арқылы секіру. Қос қолмен допты жоғары, жіптің үстінен лақтыру. 2.Тізеден бүгілген аяқты жоғары көтеріп жүру, бір сызыққа қойылған заттар арасымен "жыланша" ирелеңдеп жүгіру. Тізенің арасына қапшықты қысып алып секіру.Допты еденнен ыршытып жоғары лақтырып, қос қолмен қағып алу (4–5 рет), 3.Түрлі қарқында, тәрбиешінің белгісімен тоқтау, қозғалыс бағытын өзгертіп жүру. түрлі жылдамдықпен – баяу жүгіру. Қос аяқтап заттар арасымен (арақашықтығы 4 м),секіру. Допты бір қатарға қойылған заттар арасымен домалату,
Қыркүйек II апта	Қимылды және командадағы жарыс сипатындағы ойындарды, негізгі қимылдарды жетілдіру	1.Қадамды алмастыра жүру, 1,5–2 мин тоқтаусыз жүгіру. Допты екі қолымен бір- біріне (арақашықтығы 1,5–2 м) басынан асыра лақтыру. Гимнастикалық орындық үстінде ішпен еңбектеу. 2.Сапта бір қатармен, аяқтың ұшымен, өкшемен жүру; бір қатармен жүгіру. Қос қолмен допты лақтырып, қайта қағып алу (арақашықтығы 4–5 м). 20 см дейінгі биіктіктікке секіру. 3. Түрлі қарқында, тәрбиешінің белгісімен тоқтау, қозғалыс бағытын өзгертіп жүру. түрлі жылдамдықпен – баяу жүгіру.Қос қолмен допты лақтырып, қайта қағып алу (арақашықтығы 4–5 м). Сапқа бір, екі, үш қатармен тұру,
Қыркүйек III апта	Балалардың дене қалыптарының дұрыс дамуын жетілдіру.	1.Сапта бір-бірлеп жүру, жүруді жүгірумен алмастыру. Қатарға екеуден, үшеуден тұрып,қайта сапқа тұру.Бір аяқпен секіру (шамамен 4–5 рет оң және сол аяқпен). 2.Сапта бір-бірлеп жүру,аяқ ұшымен,өкшемен жүру, шапшаң және баяу қарқынмен жүгіру. бір орында оңға, солға бұрылып секіру. Табан мен алақанға сүйеніп төрт тағандап еңбектеу. 3.Қадамды алмастыра жүру, 1,5–2 мин тоқтаусыз жүгіру.Орнынан биіктікке, арқаннан, сызықтан аттап секіру. Допты екі қолымен заттар арасымен жүргізу (арақашықтығы 4 м)
Қыркүйек IV апта	Дене сапаларын қалыптастыру.	1.Тізеден бүгілген аяқты жоғары көтеріп жүру, бір сызыққа қойылған заттар арасымен "жыланша" ирелеңдеп жүгіру. Сап түзеуден бір және екі, үш қатармен қайта тұру, Футбол. Берілген бағытқа допты оң және сол аяқпен домалату. 2Тізеден бүгілген аяқты жоғары көтеріп жүру заттарды аттап өту, бір қатармен, заттарды аттап жүгіру. 20 см дейінгі биіктіктікке секіру;.Көлбеу басқышпен өрмелеп гимнастикалық қабырғаға өтіп, сатыдан ұстай отырып қайта түсу, 3 Сапта бір қатармен, аяқтың ұшымен, өкшемен жүру; бір қатармен жүгіру.Бір орында және қимыл үстінде оңға, солға бұрылу.Баскетбол. Кеуде тұсынан қос қолмен допты бір-біріне лақтыру.

2023 - 2024 оқу жылына арналған дене шынықтыру нұсқаушысының перспективалық жоспары

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

Айы	Ұйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері	Ұйымдастырылған іс-әрекеттің негізгі қимылдары
Қазан I апта	Балалардың денсаулығын сақтау және қорғау,қимыл-қозғалыстарын дамыту.	1.Сапта бір-бірден, екеуден, үшеуден жүру. Үшеуден тізені жоғары көтеріп жүгіру. Скамейканың үстіне қойылған текшелерден аттап жүру. 2Әртүрлі қарқында секіргіштен аттап жүру.Арқан бойымен бір қырымен тепе-теңдік сақтап жүру.Заттардың арасымен «жыланша» төрттағандап еңбектеу. 3.Аяқтың ішкі және сыртқы қырымен жүру.Әр қадам сайын допты алдынан немесе артынан қолдан-қолға ауыстыра отырып жүру.Кедергілер арасынан еңбектеу жүру.
Қазан II апта	Балалардың денсаулығын сақтау және қорғау,қимыл-қозғалыстарын дамыту.	1.Аяқтың ұшымен, аяқтың ішкі және сыртқы қырымен жүру.Допты басымен итеріп жүру.Екі тізенің арасына қапшықты қысып алып секіру. 2. Сапта бір-бірден, екеуден, үшеуден жүру.Қосалқы қадаммен (өкшені арқанға, аяқ ұшын еденге қою) жүру, Допты жоғары, жіптің үстінен лақтыру және екі қолымен қағып алу. 3.Әртүрлі қарқында секіргіштен аттап жүру.Әр қадам сайын допты алдынан немесе артынан қолдан-қолға ауыстыра отырып жүру. Иықтары мен тізелеріне сүйене отырып, етпетімен өрмелеу.
Қазан III апта	Дене шынықтыруға баулу, дененің физикалық сапаларын: күш, жылдамдық, шыдамдылық, икемділікті дамыту;	1.Ересектің белгісімен тоқтап, қозғалыс бағытын өзгертіп, шашырап жүру. Сапқа бір, екі, үш қатармен тұру. Бір қолымен (оң және сол қолын алмастыру) қағып алу. 2.Гимнастикалық скамейка бойымен жүру.Гимнастикалық қабырғамен өрмелеу және бір гимнастикалық қабырғадан екіншісіне ауысып өрмелеу. Допты қабырғаға лақтыру және екі қолымен қағып алу. 3.Кегльдердің арасымен жүру.Қолдарынан ұстап, жұптарымен айналу. Бір орында тұрып биіктікке секіру (6-8 метр)
Қазан IV апта	.Дене шынықтыруға баулу, дененің физикалық сапаларын: күш, жылдамдық, шыдамдылық, икемділікті дамыту;	1.Жіптерден аттап жүру. Бірнеше заттардан еңбектеп өту. Оң және сол аяқты алмастырып секіру. 2.Кедергілердің арасымен өту арқылы «жыланша» жүгіру.Бір аяқпен және қос аяқпен құрсаудан құрсауға секіру (арақашықтықтығы 40 сантиметр). 2–2,5 м арақашықтықтағы нысанаға құм салынған қапшықты лақтыру. 3.Белгіленген жерге дейін жылдамдыққа (ұзындығы 20 м) жүгіру. Алға айналдыра отырып, ұзын және қысқа секіргіштен секіру.Допты екі қолымен бір-біріне (арақашықтығы 1,5–2 м) басынан асыра лақтыру.

2023 - 2024 оқу жылына арналған дене шынықтыру нұсқаушысының перспективалық жоспары

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

Айы	Ұйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері	Ұйымдастырылған іс-әрекеттің негізгі қимылдары
Қараша I апта	Балалардың спортқа деген қызығушылықты арттыру.	**1.**Тізені жоғары көтеріп жүру.Заттардан аттап тепе-теңдік сақтап жүру. Төрттағандап еңбектеу (арақашықтығы 3-4 метр). **2.** Сапта екеуден жүру. Гимнастикалық скамейканың бойымен екі қадам қашықтықта орналасқан іші толтырылған доптардан аттап өту. Гимнастикалық скамейка бойымен қолымен тартылып алға қарай жылжу. **3**. Заттардан бір қырымен аттап жүру. Скамейканың үстіне қойылған текшелерден аттап жүру. Әр қадам сайын допты алдынан немесе артынан қолдан-қолға ауыстыра отырып жүру.
Қараша II апта	Дене шынықтыруға баулу,дененің физикалық сапаларын:күш, жылдамдық, шыдамдылық, икемділікті дамыту	**1.**Белгі бойынша басқа бағытқа бұрылып жүру.Бір сызыққа қойылған заттардың арасымен жүгіру.Әртүрлі тәсілдермен құрсаудың ішіне еңбектеп өту. **2.**Қозғалыс бағытын өзгертіп жүру.Әр қадам сайын допты алдынан немесе артынан қолдан-қолға ауыстыра отырып жүру Допты жоғары, жіптің үстінен лақтыру және екі қолымен қағып алу. **3.** Кедергілердің арасымен өту арқылы «жыланша» жүгіру.Бір орында тұрып биіктікке секіру (6-8 метр).Түзу бағытта (арақашықтығы 6 метр) қос аяқпен секіру.
Қараша III апта	Балалардың спортқа деген қызығушылықты арттыру.	**1.** Бір-бірінің жанына және бір-бірінің артынан сапқа тұру. Гимнастикалық скамейка бойымен қолымен тартылу.Допты бір қатарға қойылған заттардың арасымен домалату. **2.**1,5–2 минут тоқтамай жүгіру.Қос аяқпен заттардың арасымен (арақашықтығы 4 метр). Бір қолымен (оң және сол қолын алмастыру) допты қағып алу. **3.**Қолдың бастапқы қалыптарын өзгерте отырып жүру. Шектелген жазықтықтың үстімен қосалқы қадаммен тепе-теңдік сақтап жұру. Допты екі қолымен заттардың арасымен (арақашықтығы 4 метр) жүргізу.
Қараша IV апта	Дене шынықтыруға баулу,дененің физикалық сапаларын: жылдамдық, шыдамдылық, икемділікті дамыту.	**1.**Сапта бір-бірден жүру.Арқаннан секіру. Допты лақтыру және алға қарай жылжып қағып алу. **2.**Түрлі қарқында, тәрбиешінің белгісімен тоқтау, қозғалыс бағытын өзгертіп жүру.Кедергілерден өту арқылы әртүрлі жылдамдықпен – баяу жүгіру. Тұрған орнында айналып секіру. **3.** .Ересектің белгісімен тоқтап, қозғалыс бағытын өзгертіп, шашырап жүру. Бір қолымен (оң және сол қолын алмастыру) допты қағып алу. Гимнастикалық қабырғамен өрмелеу және бір гимнастикалық қабырғадан екіншісіне ауысып өрмелеу.

2023 - 2024 оқу жылына арналған дене шынықтыру нұсқаушысының перспективалық жоспары

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

Айы	Ұйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері	Ұйымдастырылған іс-әрекеттің негізгі қимылдары
Желтоқсан I апта	Балалардың дене қалыптарының дұрыс дамуын қалыптастыру.	**1.**Сапта үшеуден жүру. Кедір-бұдыр тақтаймен тепе-теңдік сақтап жүру. Жіптің үстінен лақтыру және екі қолымен қағып алу. **2.**Қосалқы қадаммен алға қарай жүру.Оң және сол аяқты алмастырып секіру.Доптыекі қолымен қағып алу (арақашықтығы 4–5 метр). **3**. Кедергілерден өту арқылы әртүрлі жылдамдықпен – баяу жүгіру. Тізенің арасына қапшықты қысып алып секіру. Табан мен алақанға сүйеніп төрт тағандап еңбектеу.
Желтоқсан II апта	Балалардың спортқа деген қызығушылықты арттыру.	**1**.Сапта бір-бірлеп жүру, жүруді жүгірумен алмастыру. Допты еденнен ыршытып жоғары лақтырып, қос қолмен қағып алу (4–5 рет), Әртүрлі қарқында секіргіштен аттап жүру. **2.** Кегльдердің арасымен жүру.Сызықтан секіру.Допты лақтыру және алға қарай жылжып қағып алу. **3.** Тізеден бүгілген аяқты жоғары көтеріп жүру заттарды аттап өту. Шанамен сырғанау. Бір-бірін шанамен сырғанату.
Желтоқсан III апта	Дене шынықтыруға баулу,дененің физикалық сапаларын: жылдамдық, шыдамдылық, икемділікті дамыту.	**1** Ересектің белгісімен тоқтап, қозғалыс бағытын өзгертіп, шашырап жүру**.** Баскетбол элементтері. Кеуде тұсынан екі қолымен допты бір-біріне лақтыру. Допты оң және сол қолмен алып жүруге жаттықтыру. **2.** Сапта бір-бірден, екеуден, үшеуден жүру.Қосалқы қадаммен (өкшені арқанға, аяқ ұшын еденге қою) жүру, Допты жоғары, жіптің үстінен лақтыру және екі қолымен қағып алу. **3.**Тізеден бүгілген аяқты жоғары көтеріп жүру, бір сызыққа қойылған заттар арасымен "жыланша" ирелеңдеп жүгіру. Сап түзеуден бір және екі, үш қатармен қайта тұру, Футбол. Берілген бағытқа допты оң және сол аяқпен домалату.
Желтоқсан IV апта	Балаларды сапқа тұру, дененің физикалық сапаларын: жылдамдық, шыдамдылық, икемділікті дамыту	**1.**Сапқа тұру,оңға, солға бұрылу.Төбешіктен бір-бірлеп және екі-екіден шанамен сырғанау.Допты заттарды айналдыра жүргізу. **2.** Аяқтың ұшымен, аяқтың ішкі және сыртқы қырымен жүру.Допты басымен итеріп жүру.Екі тізенің арасына қапшықты қысып алып секіру. **3.**Тізені жоғары көтеріп жүру. Допты басымен итеріп жүріп еңбектеу. Допты қабырғаға лақтыру және екі қолымен қағып алу

2023 - 2024 оқу жылына арналған дене шынықтыру нұсқаушысының перспективалық жоспары

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

Айы	Ұйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері	Ұйымдастырылған іс-әрекеттің негізгі қимылдары
Қаңтар I апта	Қимыл-қозғалыс тәжірибесін қалыптастыру,	**1.**Тепе-теңдік сақтап заттардан аттап жүру.Иықтары мен тізелеріне сүйене отырып еңбектеу.Бір аяқпен және қос аяқпен құрсаудан құрсауға секіру (арақашықтықтығы 40 сантиметр), **2.** Сапта бір қатармен, аяқтың ұшымен, өкшемен жүру; бір қатармен жүгіру. Қос қолмен допты лақтырып, қайта қағып алу (арақашықтығы 4–5 м). 20 см дейінгі биіктіктікке секіру. **3.**Тұрған орнында айналып секіру. Өз бетінше мұзды жолмен сырғанау. Бір-бірін шанамен сырғанату.
Қаңтар II апта	Спортқа деген қызығушылықты арттыру,жылдамдық, шыдамдылық, икемділікті дамыту.	**1.**Сапта , екеуден, үшеуден жүру.Баскетбол элементтері. Кеуде тұсынан екі қолымен допты бір-біріне лақтыру. Допты оң және сол қолмен алып жүруге жаттықтыру. **2.** Аяқтың ұшымен, аяқтың ішкі және сыртқы қырымен жүру.Бір-бірін шанамен сырғанату.Берілген бағытта қақпаға хоккей таяқпен шайбаны сырғанату. **3.** Ересектің белгісімен тоқтап, қозғалыс бағытын өзгертіп, шашырап жүру. Төбешіктен бір-бірлеп және екі-екіден шанамен сырғанау. Екі тізенің арасына қапшықты қысып алып секіру.
Қаңтар III апта	Спортқа деген қызығушылықты арттыру,жылдамдық, шыдамдылық, икемділікті дамыту.	**1.** Әртүрлі қарқында секіргіштен аттап жүру.Әр қадам сайын допты алдынан немесе артынан қолдан-қолға ауыстыра отырып жүру.Иықтары мен тізелеріне сүйене отырып, етпетімен өрмелеу. **2.** Ересектің белгісімен тоқтап, қозғалыс бағытын өзгертіп, шашырап жүру. Сапқа бір, екі, үш қатармен тұру. Бір қолымен (оң және сол қолын алмастыру) қағып алу. **3.** Кегльдердің арасымен жүру.Қолдарынан ұстап, жұптарымен айналу. Бір орында тұрып биіктікке секіру (6-8 метр)
Қаңтар IV апта	Қимыл-қозғалыс тәжірибесін қалыптастыру,	**1.** Сапта , екеуден, үшеуден жүру. белгіленген жерге дейін жылдамдыққа (ұзындығы 20 метр) жүгіру. Гимнастикалық қабырғамен өрмелеу. **2.** Аяқтың ұшымен, аяқтың ішкі және сыртқы қырымен жүру. Берілген бағытта қақпаға хоккей таяқпен шайбаны сырғанату. **3.** Кедергілердің арасымен өту арқылы «жыланша» жүгіру.Бір аяқпен және қос аяқпен құрсаудан құрсауға секіру (арақашықтықтығы 40 сантиметр). 2–2,5 м арақашықтықтағы нысанаға құм салынған қапшықты лақтыру.

2023 - 2024 оқу жылына арналған дене шынықтыру нұсқаушысының перспективалық жоспары

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

Айы	Ұйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері	Ұйымдастырылған іс-әрекеттің негізгі қимылдары
Ақпан I апта	Қимыл-қозғалыс тәжірибесін қалыптастыру,	**1**.Сапта бір-бірден, екеуден, үшеуден жүру. Үшеуден тізені жоғары көтеріп жүгіру. Скамейканың үстіне қойылған текшелерден аттап жүру. **2.**Әртүрлі қарқында секіргіштен аттап жүру.Арқан бойымен бір қырымен тепе-теңдік сақтап жүру.Заттардың арасымен «жыланша» төрттағандап еңбектеу. **3**.Аяқтың ішкі және сыртқы қырымен жүру.Әр қадам сайын допты алдынан немесе артынан қолдан-қолға ауыстыра отырып жүру.Кедергілер арасынан еңбектеу жүру
Ақпан II апта	Негізгі қимыл түрлерін: жүру мен жүгіруді, секіру мен лақтыруды, қағып алуды дамыту.	**1**.Ересектің белгісімен тоқтап, қозғалыс бағытын өзгертіп, шашырап жүру. Сапқа бір, екі, үш қатармен тұру. Бір қолымен (оң және сол қолын алмастыру) қағып алу. **2**.Гимнастикалық скамейка бойымен жүру.Гимнастикалық қабырғамен өрмелеу және бір гимнастикалық қабырғадан екіншісіне ауысып өрмелеу. Допты қабырғаға лақтыру және екі қолымен қағып алу. **3**.Кегльдердің арасымен жүру.Қолдарынан ұстап, жұптарымен айналу. Бір орында тұрып биіктікке секіру (6-8 метр)
Ақпан III апта	Дене сапаларын: күш, жылдамдық, төзімділік, ептілік, қалыптастыру;	**1.** Тізеден бүгілген аяқты жоғары көтеріп жүру заттарды аттап өту,Шанамен сырғанау. Бір-бірін шанамен сырғанату. **2.**Сапқа тұру,оңға, солға бұрылу.Төбешіктен бір-бірлеп және екі-екіден шанамен сырғанау.Допты заттарды айналдыра жүргізу. **3**.Ересектің белгісімен тоқтап, қозғалыс бағытын өзгертіп, шашырап жүру. Бір қолымен (оң және сол қолын алмастыру) допты қағып алу. Гимнастикалық қабырғамен өрмелеу және бір гимнастикалық қабырғадан екіншісіне ауысып өрмелеу.
Ақпан IV апта	Негізгі қимыл түрлерін: жүру мен жүгіруді, секіру мен лақтыруды, қағып алуды дамыту	**1**.Жіптерден аттап жүру. Бірнеше заттардан еңбектеп өту. Оң және сол аяқты алмастырып секіру. **2**.Кедергілердің арасымен өту арқылы «жыланша» жүгіру.Бір аяқпен және қос аяқпен құрсаудан құрсауға секіру (арақашықтықтығы 40 сантиметр). 2–2,5 м арақашықтықтағы нысанаға құм салынған қапшықты лақтыру. **3**. Белгіленген жерге дейін жылдамдыққа (ұзындығы 20 м) жүгіру. Алға айналдыра отырып, ұзын және қысқа секіргіштен секіру. Допты екі қолымен бір-біріне (арақашықтығы 1,5–2 м) басынан асыра лақтыру.

2023 - 2024 оқу жылына арналған дене шынықтыру нұсқаушысының перспективалық жоспары

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

Айы	Ұйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері	Ұйымдастырылған іс-әрекеттің негізгі қимылдары
Наурыз I апта	Әртүрлі ұлттық қимылды ойындарға қызығушылыққы баулу.	**1.**Екеуден, үшеуден бірінің артынан бірі қатарға тұру.Орнынан ұзындыққа (шамамен 70 сантиметр), қысқа секіргішпен секіру.Құрсауларды бір-біріне домалату. **2**.Аяқтың ұшымен, аяқтың ішкі және сыртқы қырымен жүру;Ұлттық қимылды ойындар. Баскетбол элементтері. Кеуде тұсынан екі қолымен допты бір-біріне лақтыру. **3.** Белгіленген жерге дейін жылдамдыққа (ұзындығы 20 м) жүгіру. Алға айналдыра отырып, ұзын және қысқа секіргіштен секіру.Допты екі қолымен бір-біріне (арақашықтығы 1,5–2 м) басынан асыра лақтыру.
Наурыз II апта	балалардың дене қалыптарының дұрыс дамуына, ұлттық қимылды ойындар өткізуге жағдайлар жасау.	**1.**Белгі бойынша басқа бағытқа бұрылып жүру. Допты оң және сол қолмен алып жүруге жаттықтыру. Допты қабырғаға лақтыру және екі қолымен қағып алу. **2.** Тепе-теңдік сақтап заттардан аттап жүру. Ұлттық қимылды ойындар. Арқаннан секіру. **3**. Әртүрлі қарқында секіргіштен аттап жүру.Әр қадам сайын допты алдынан немесе артынан қолдан-қолға ауыстыра отырып жүру.Иықтары мен тізелеріне сүйене отырып, етпетімен өрмелеу.
Наурыз III апта	Әртүрлі ұлттық қимылды ойындарға қызығушылыққы баулу.	**1.** Тізені жоғары көтеріп жүру.Заттардан аттап тепе-теңдік сақтап жүру. Төрттағандап еңбектеу (арақашықтығы 3-4 метр). **2.**Бір аяқпен және қос аяқпен құрсаудан құрсауға секіру (арақашықтықтығы 40 сантиметр),Ұлттық қимылды ойындар.Допты жоғары, жіптің үстінен лақтыру және екі қолымен қағып алу. **3.** Әртүрлі қарқында секіргіштен аттап жүру.Әр қадам сайын допты алдынан немесе артынан қолдан-қолға ауыстыра отырып жүру.Иықтары мен тізелеріне сүйене отырып, етпетімен өрмелеу.
Наурыз IV апта	Негізгі қимыл түрлерін: жүру мен жүгіруді, секіру мен лақтыруды, қағып алуды дамыту	**1.**Белгіленген жерге дейін жылдамдыққа (ұзындығы 20 м) жүгіру. Алға айналдыра отырып, ұзын және қысқа секіргіштен секіру.Допты екі қолымен бір-біріне (арақашықтығы 1,5–2 м) басынан асыра лақтыру. **2.**Гимнастикалық скамейка бойымен жүру.Гимнастикалық қабырғамен өрмелеу және бір гимнастикалық қабырғадан екіншісіне ауысып өрмелеу. Допты қабырғаға лақтыру және екі қолымен қағып алу. 3.Кегльдердің арасымен жүру.Ұлттық қимылды ойындар Бір орында тұрып биіктікке секіру (6-8 метр)

2023 - 2024 оқу жылына арналған дене шынықтыру нұсқаушысының перспективалық жоспары

Топ:Мектепалды.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, секіру мен лақтыруды, қағып алуды дамыту	**1**.Жіптерден аттап жүру. Бірнеше заттардан еңбектеп өту. Оң және сол аяқты алмастырып секіру. 2.Кедергілердің арасымен өту арқылы «жыланша» жүгіру.Бір аяқпен және қос аяқпен құрсаудан құрсауға секіру (арақашықтықтығы 40 сантиметр). 2–2,5 м арақашықтықтағы нысанаға құм салынған қапшықты лақтыру. **3**.Белгіленген жерге дейін жылдамдыққа (ұзындығы 20 м) жүгіру. Алға айналдыра отырып, ұзын және қысқа секіргіштен секіру.Допты екі қолымен бір-біріне (арақашықтығы 1,5–2 м) басынан асыра лақтыру.
Сәуір II апта	Балалардың дене қалыптарының дұрыс дамуына, ұлттық қимылды ойындар өткізуге жағдайлар жасау.	**1.**Тізеден бүгілген аяқты жоғары көтеріп жүру заттарды аттап өту.Баскетбол элементтері. Кеуде тұсынан екі қолымен допты бір-біріне лақтыру. Берілген бағытқа допты оң және сол аяқпен тебу. **2.**Гимнастикалық скамейка бойымен жүру.Гимнастикалық қабырғамен өрмелеу және бір гимнастикалық қабырғадан екіншісіне ауысып өрмелеу. Допты қабырғаға лақтыру және екі қолымен қағып алу. **3**.Кегльдердің арасымен жүру.Қолдарынан ұстап, жұптарымен айналу. Бір орында тұрып биіктікке секіру (6-8 метр)
Сәуір III апта	Әртүрлі ұлттық қимылды ойындарға қызығушылыққы баулу.	**1**.Ересектің белгісімен тоқтап, қозғалыс бағытын өзгертіп, шашырап жүру. Сапқа бір, екі, үш қатармен тұру. Бір қолымен (оң және сол қолын алмастыру) қағып алу. **2.**Гимнастикалық скамейка бойымен жүру.Гимнастикалық қабырғамен өрмелеу және бір гимнастикалық қабырғадан екіншісіне ауысып өрмелеу. Допты қабырғаға лақтыру және екі қолымен қағып алу. **3**.Кегльдердің арасымен жүру.Қолдарынан ұстап, жұптарымен айналу. Бір орында тұрып биіктікке секіру (6-8 метр)
Сәуір IV апта	Негізгі қимыл түрлерін: жүру мен жүгіруді, секіру мен лақтыруды, қағып алуды дамыту	**1**.Жіптерден аттап жүру. Бірнеше заттардан еңбектеп өту. Оң және сол аяқты алмастырып секіру. 2.Кедергілердің арасымен өту арқылы «жыланша» жүгіру.Бір аяқпен және қос аяқпен құрсаудан құрсауға секіру (арақашықтықтығы 40 сантиметр). 2–2,5 м арақашықтықтағы нысанаға құм салынған қапшықты лақтыру. **3**.Белгіленген жерге дейін жылдамдыққа (ұзындығы 20 м) жүгіру. Алға айналдыра отырып, ұзын және қысқа секіргіштен секіру.Допты екі қолымен бір-біріне (арақашықтығы 1,5–2 м) басынан асыра лақтыру.

2023 - 2024 оқу жылына арналған дене шынықтыру нұсқаушысының перспективалық жоспары

Топ:Мектепалды.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, секіру мен лақтыруды, қағып алуды дамыту	**1.**Бір-бірінің жанына және бір-бірінің артынан сапқа тұру. Гимнастикалық скамейка бойымен қолымен тартылып.Допты бір қатарға қойылған заттардың арасымен домалату. **2.**1,5–2 минут тоқтамай жүгіру.Қос аяқпен заттардың арасымен (арақашықтығы 4 метр). Бір қолымен (оң және сол қолын алмастыру) допты қағып алу. **3.**Қолдың бастапқы қалыптарын өзгерте отырып жүру. Шектелген жазықтықтың үстімен қосалқы қадаммен тепе-теңдік сақтап жүру. Допты екі қолымен заттардың арасымен (арақашықтығы 4 метр) жүргізу.
Мамыр II апта	Балалардың дене қалыптарының дұрыс дамуына, ұлттық қимылды ойындар өткізуге жағдайлар жасау.	**1**.Ересектің белгісімен тоқтап, қозғалыс бағытын өзгертіп, шашырап жүру Бадминтон. Воланды ракеткамен белгілі бір жаққа бағыттай отырып лақтыру.Допты заттарды айналдыра жүргізу. **2..**Бір аяқпен және қос аяқпен құрсаудан құрсауға секіру Бір қолымен (оң және сол қолын алмастыру) допты қағып алу. Гимнастикалық қабырғамен өрмелеу және бір гимнастикалық қабырғадан екіншісіне ауысып өрмелеу. **3**.Гимнастикалық скамейка бойымен жүру.Допты басымен итеріп жүру.Допты қақпаға тебу.
Мамыр III апта	Әртүрлі ұлттық қимылды ойындарға қызығушылыққы баулу.	**1.**Екеуден, үшеуден бірінің артынан бірі қатарға тұруВелосипед, самокат тебу. Шеңбер бойымен және тура жолмен өз бетінше екі дөңгелекті велосипед тебу. **2**.Кедергілердің арасымен өту арқылы «жыланша» жүгіру.Бір аяқпен және қос аяқпен құрсаудан құрсауға секіру (арақашықтықтығы 40 сантиметр). 2–2,5 м арақашықтықтағы нысанаға құм салынған қапшықты лақтыру. **3**.Белгіленген жерге дейін жылдамдыққа (ұзындығы 20 м) жүгіру. Алға айналдыра отырып, ұзын және қысқа секіргіштен секіру.Допты екі қолымен бір-біріне (арақашықтығы 1,5–2 м) басынан асыра лақтыру.
Мамыр IV апта	Негізгі қимыл түрлерін: жүру мен жүгіруді, секіру мен лақтыруды, қағып алуды дамыту	**1**.Тепе-теңдік сақтап заттардан аттап жүру.Иықтары мен тізелеріне сүйене отырып еңбектеу.Бір аяқпен және қос аяқпен құрсаудан құрсауға секіру (арақашықтықтығы 40 сантиметр), **2**.Футбол элементтері. Берілген бағытқа допты оң және сол аяқпен тебу. Допты бірнеше рет аяқпен қабырғаға тебу.Екі тізенің арасына қапшықты қысып алып секіру. **3**Эстафеталық ойындар..Велосипед, самокат тебу,оңға және солға бұрылу.Әртүрлі тәсілдермен құрсаудың ішіне еңбектеп өту