

Бекітемін:
№41 «Назарке» бөбекжай-балабақшасының
менгерушісі: Ултамбаева А.Г.

« 31 » « 12 » 2023ж



**2023 -2024 оқу жылының дене шынықтырудан ересек тобына арналған ұйымдастырылған
іс-әрекеттің перспективалық жоспары**

Тобы: №4 «Жұлдыз» арнайы ересек тобы

2023 -2024 оқу жылының дене шынықтырудан ересек тобына арналған ұйымдастырылған іс-әрекеттің перспективалық жоспары

Айы	Ұйымдастырылған іс-әрекет	Ұйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері
Қыркүйек	Дене шынықтыру	<p>Негізгі қимылдар: Жүру: Өкшемен аяқтың сыртқы қырымен, адымдап жан-жаққа қосалқы кадаммен (оңға және солға); Тене-теңдікті сақтау: сызықтардың арасымен (ара-қашықтығы 15см) жүру сызықтардың, арқанның тақтайдың. Жүгіру: аяқтың ұшымен, тізені жоғары көтеріп, адымдап жүгіру. Еңбектеу, өрмелеу: 10 метрге дейінгі қашықтықта заттардың арасымен тура бағыт бойынша, көлбеу тақтай бойымен тұрғанда еңбектеу. Секіру: бір орында тұрып қос аяқпен секіру. Лақтыру, домалату, қағып алу: заттардың арасымен доптарды, құрсауларды бір-бірімен домалату; Ырғақтық жаттығулар. Таныс бұрын үйренген жаттығуларды және қимылдарды музыкамен сүйемелдеу арқылы орындау. Жалпы дамытушы жаттығулар. Кол және иық белдеуіне арналған жаттығулар. Қолды алға, екі жаққа, жоғары көтеру, (бір уақытта кезекпен), төмен түсіру, қолдарын арқасына апар; қолдарды төмен түсіру; белге қою, кеуде тұсына қою, қолдарын алға-артқа сермеу; қолды иыққа қойып, шынтақтарын бүгіп, қолдарын айналдыру. Кеудеге арналған жаттығулар: Екі қолды белге қойып, оңға-солға бұрылу жылдам және бір қалыпты. Оңға, солға еңкею шалқаю. Тұрған қалыпты екі аяқ бірге алшақ алға еңкейіп, қолдың саусақтарын, аяқтың ұшына жеткізіп, заттарды қою және жоғары көтеру. Аяққа арналған жаттығулар: Аяқтың ұшына көтеріліу және тұру. Екі аяқты кезекпен алға қою, алдымен өкшені, содан кейін аяқтың ұшын қою.</p>

2023 -2024 оқу жылының дене шынықтырудан ересек тобына арналған ұйымдастырылған іс-әрекеттің перспективалық жоспары

Айы	Ұйымдастырылған іс-әрекет	Ұйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері
Қазан	Дене шынықтыру	<p>Негізгі қимылдар: Жүру: Сапта бір-бірден жүру, жүруді жүгірумен, секірумен алмастыру; Жүгіру: Сапта бір-бірден, шеңбер бойымен жалаңша, шашырап жүгіру; Еңбектеу, өрмелеу: Етпетімен жатып, гимнастикалық скамейка боймен қолдарымен тартылып; Секіру: 2-3 метр қашықтыққа алға ұмтылып қос аяқпен секіру; Лақтыру: домалату, қағып алу: Заттарды қашықтыққа лақтыру 3,5-6,5 метрден кем емес; Үлгілік жаттығулар. Танымал бұрын үйренген жаттығуларды және қимылдарды музыкамен сүйімелдеу арқылы орындау. Жалпы дамытушы жаттығулар. Қолды алға созып, саусақтарды жұму және ашу, қолдың білектерін айналдыру. Қолды кеуденің алдына қою, желкеге қою, нықтарды түзеп, екі жаққа бұрылу. Жаттығуларды заттармен және заттарсыз орындау. Кеудеге арналған жаттығулар: Тізерлеп отырып, допты өзінен айналдыра домалату. Бір аяқты жоғары көтеріп, жоғары көтерілген аяқтың астынан затты бір қолдан екінші қолға беру. Аяққа арналған жаттығулар: Қатарынан 4-5 рет жартылай отыру. Екі қолды белге қойып, екі жаққа созып, отыру.</p>

2023 -2024 оқу жылының дене шынықтырудан ересек тобына арналған ұйымдастырылған іс-әрекеттің перспективалық жоспары

Айы	Ұйымдастырылған іс-әрекет	Ұйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері
Қараша	Дене шынықтыру	<p>Негізгі қимылдар: Жүру: Бағытты және қарқынды өзгертіп жүру; Тене-теңдікті сақтау: Қолды екі жаққа созып, басқа қапшық қойып, заттардан аттап өту Жүгіру: Түрлі тапсырмаларды орындай отырып; шапшаң және баяу қарқынмен Еңбектеу, өрмелеу: Етпетімен жатып, гимнастикалық скамейка бойымен қолдарымен тартылып Секіру: Бір орында тұрып, оңға, солға бұрылып секіру; Лақтыру, домалату, қағып алу: Оң және сол қолымен көлдепек қойылған нысанаға (2–2,5 метр қашықтықтан), Ырғақтық жаттығулар. Таныс, бұрын үйренген жаттығуларды және қимылдарды музыкамен сүйемелдеу арқылы орындау. Жалпы дамытушы жаттығулар. Қол және иық белдеуіне арналған жаттығулар. Қолды алға, екі жаққа, жоғары көтеру (бір уақытта, кезекпен), төмен түсіру, қолдарын арқасына апару; Кеудеге арналған жаттығулар. Отырған қалыпта екі аяқты жоғары көтеру, бұғу және жазу, төмен түсіру. Екі аяқты айқастырып, отыру және тұру. Аяққа арналған жаттығулар. Қатарынан 4-5 рет жартылай отыру. Екі қолды белге қойып, екі жаққа созып, отыру.</p>

2023 -2024 оқу жылының дене шынықтырудан ересек тобына арналған ұйымдастырылған іс-әрекеттің перспективалық жоспары

Айы	Ұйымдастырылған іс-әрекет	Ұйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері
Желтоқсан	Дене шынықтыру	<p>Негізгі қимылдар: Жүру: Секірумен алмастырып, бағытты және қарқынды өзгертіп жүру Тепе-теңдікті сақтау: Басқа қаншық қойып, заттардан аттан өту, бұрылу; Жүгіру: Жетекшіні ауыстырып жүгіру, 1–1,5 минут ішінде баяу қарқынмен жүгіру Еңбектеу, өрмелесу: Орташа жылдамдықпен жүруді кезектестіре отырып, 40–50 метрге жүгіру.</p> <p>Секіру: 4–5 сызықтан аттан (сызықтардың арақашықтығы 40–50 сантиметр) секіру Лақтыру, домалату, қағып алу: 1,5 метр қашықтыққа тігінен қойылған (нысана ортасының биіктігі 1,5 метр) нысанаға лақтыру; Ырғақтық жаттығулар. Таныс, бұрын үйренген жаттығуларды және қимылдарды музыкамен сүйемелдеу арқылы орындау. Жалпы дамытушы жаттығулар. Қол және иық белдеуіне арналған жаттығулар. Қолды кеуденің алдына қою, желкеге қою, иықтарды түзеп, екі жаққа бұрылу. Жаттығуларды заттармен және заттарсыз орындау. Кеудеге арналған жаттығулар. Бір аяқты жоғары көтеріп, жоғары көтерілген аяқтың астынан затты бір қолдан екінші қолға беру. Отырған калыпта екі аяқты жоғары көтеру, бұғу және жазу, төмен түсіру. Аяққа арналған жаттығулар. Тізені бұғу, алға созу, қайтадан бұғу және түсіру. Аяқтың ұшын созу, өкшені айналдыру. Аяқтың бақайларымен жіпті жинау, құм салынған қапшықтарды өкшелермен қысып алып, бір орыннан екінші орынға қою.</p>

2023 -2024 оқу жылының дене шынықтырудан ересек тобына арналған ұйымдастырылған іс-әрекеттің перспективалық жоспары

Айы	Ұйымдастырылған іс-әрекет	Ұйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері
Қаңтар	Дене шынықтыру	<p>Негізгі қимылдар: Жүру: Қол мен аяқ қимылдарын үйлестіру. Тене-теңдікті сақтау: Қырлы, көлбеу тақтай бойымен (ені 2 сантиметр, биіктігі 30-35 сантиметр) жүру; қолдарды әртүрлі қалыпта ұстап, еденнен 20 – 25 сантиметр жоғары қойылған сатының таяқшаларынан Жүгіру: 1–1,5 минут ішінде баяу қарқынмен жүгіру, орташа жылдамдықпен жүруді кезектестіре отырып, 40–50 метрге жүгіру. Еңбектеу, өрмелеу: Табан мен алақанға сүйеніп, төрт тағандап еңбектеу, Секіру: 20–25 сантиметр биіктіктен секіру, орнынан ұзындыққа (шамамен 70 сантиметр), қысқа секіргішпен секіру. Лақтыру, домалату, қағып алу: 1,5 метр қашықтықта тігінен қойылған (нысана ортасының биіктігі 1,5 метр) нысанаға лақтыру; 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, орында айналу; араларын алшақ ұстау және жақын тұру. Жалпы дамытушы жаттығулар. Қол және нық белдеуіне арналған жаттығулар. Қолды кеуденің алдына қою, желкеге қою, нықтарды түзеп, екі жаққа бұрылу. Жаттығуларды заттармен және заттарсыз орындау. Кеудеге арналған жаттығулар. Тізерлеп тұрып, алға еңкею және артқа шалқию, екі аяқты кезек бүгу және жазу, көтеру және түсіру. Қолына зат ұстап, шалқасынан жатып, қолды созу және осы қалыпта етпетінен бұрылып жату. Аяққа арналған жаттығулар. Екі қолды белге қойып, екі жаққа созып, отыру. Тізені бүгу, алға</p>

созу, қайтадан бүтү және түсіру. Аяқтың ұшын созу, өкшені айналдыру. Аяқтың бақайларымен жіпті жинау, құм салынған қашықтарды өкшелермен қысып алып, бір орыннан екінші орынға қою.

2023 -2024 оқу жылының дене шынықтырудан ересек тобына арналған ұйымдастырылған іс-әрекеттің перспективалық жоспары

Айы	Ұйымдастырылған іс-әрекет
Ақпан	<p align="center">Ұйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері</p> <p>Негізгі қимылдар: Жүру: Қол мен аяқ қимылдарын үйлестіру. Тене-теңдікті сақтау: Үрленген доптардан (бір-бірінен қашық қойылған 5-6 доп арқылы кезекпен) аттап өту. Жүгіру: Аяқтың ұшымен, тізені жоғары көтеріп, адымдап жүгіру, Еңбектеу, өрмелеу: 50 сантиметр биіктікте ілінген арқанның астынан еңбектеу; Секіру: 20-25 сантиметр биіктіктен секіру, орнынан ұзындыққа (шамамен 70 сантиметр), қысқа секіргішпен секіру. Лақтыру, домалату, қағып алу: Допты жоғары лақтыру және екі қолымен қағып алу (қатарынан 3-4 рет). Ырғақтық жаттығулар. Таныс, бұрын үйренген жаттығуларды және қимылдарды музыкамен сүйемелдеу арқылы орындау. Жалпы дамытушы жаттығулар. Қол және иық белдеуіне арналған 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; Кеудеге арналған жаттығулар. Екі қолды белге қойып, онға-солға бұрылу (жылдам және бір қалыпта). Онға, солға еңкею, шалқаю. Тұрған қалыпта екі аяқ бірге (алшақ), алға еңкейіп, қолдың саусақтарын аяқтың ұшына жеткізіп, заттарды қою және жоғары көтеру. Аяққа арналған жаттығулар. Аяқтың ұшын созу, екі аяқты айналындыру. Аяқтың бақайларымен жіпті жинау, құм салынған қапшықтарды өкшелермен қысып алып, бір орыннан екінші орынға қою. Спорттық жаттығулар. Шанамен сырғанау: төбешіктен сырғанау; Шанғымен жүру: шанғымен бірінші арттынан бірі жүру;</p>

**2023 -2024 оқу жылының дене шынықтырудан ересек тобына арналған ұйымдастырылған
іс-әрекеттің перспективалық жоспары**

Айы	Ұйымдастырылған іс-әрекет
Наурыз	<p align="center">Ұйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері</p> <p>Негізгі қимылдар: Жүру: Жүруді жүгірумен, секірумен алмастырып, бағытты және қарқынды өзгертіп жүру, кол мен аяқ қимылдарын үйлестіру. Тене-теңдікті сақтау: Сызықтардың арасымен (арақашықтығы 15 сантиметр) жүру, сызықтардың, арқанның, тақтайдың, гимнастикалық скамейканың, бөрененің бойымен жүру, Жүгіру: Сапта бір-бірден, шеңбер бойымен, "жыланша", шашырап жүгіру; Еңбектеу, өрмелеу: Гимнастикалық қабырғаға жоғары-төмен ауыспалы қадаммен өрмелеу, бөрене және гимнастикалық скамейкадан аттап өту. Секіру: Бір орында тұрып, қос аяқпен секіру, 2-3 метр қашықтыққа алға ұмтылып қос аяқпен секіру Лактыру, домалату, қағып алу: Оң және сол қолымен колденең қойылған нысанаға (2-2,5 метр қашықтықтан) Ырғақтық жаттығулар. Таныс, бұрын үйренген жаттығуларды және қимылдарды музыкамен сүйемелдеу арқылы орындау. Жалпы дамытушы жаттығулар. Қол және иық белдеуіне арналған жаттығулар. Колды иыққа қойып, шынтақтарын бүгіп, колдарын айналдыру. Колды алға созып, саусақтарды жұму және ашу, колдың білектерін айналдыру. Кеудеге арналған жаттығулар. Тізерлеп отырып, допты өзінен айналдыра домалату. Бір аяқты жоғары көтеріп, жоғары көтерілген аяқтың астынан затты бір колдан екінші колға беру. Отырған қалыпта екі аяқты жоғары көтеру, бұғу және жазу, төмен түсіру. Аяққа арналған жаттығулар. Оқшамен таяқтың, арқанның үстінен бір қырымен жүру. Түрегіліп тұрып, аяқтың бақайларымен орамалдарды, тағы басқа ұсақ заттарды іліп алып, басқа орынға ауыстыру. Тізені бұгітіп, екі аяқты кезек-кезек көтеру.</p>

**2023 -2024 оқу жылғының дене шынықтырудан ересек тобына арналған ұйымдастырылған
іс-әрекеттің перспективалық жоспары**

Ай	Ұйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері
<p align="center">Денешынықтыру</p> <p align="center">Сәуір</p>	<p>Негізгі қимылдар:</p> <p>Жүру: Өкпемен, аяқтың сыртқы қырымен, алдыдап, жан-жаққа қосалқы қадаммен (оңға және солға),</p> <p>Тене-тендікті сақтау: Колды екі жаққа созып, басқа қашық қойып, заттардан аттап өту,</p> <p>Жүтіру: Түрлі тапсырмаларды орындай отырып: шапшаң және баяу қарқынмен, жетекшіні ауыстырып жүтіру,</p> <p>Еңбектеу, өрмегеу: 10 метрге дейінгі қашықтықта заттардың арасымен тура бағыт бойынша, көлбеу тақтай бойымен төрттаңдап еңбектеу;</p> <p>Секіру: Бір орында тұрып, оңға, солға бұрылып секіру;</p> <p>Лақтыру, домалату, қағып алу: 1,5 метр қашықтықта тігінен қойылған (нысана ортасының бийіктігі 1,5 метр) нысанаға лақтыру;</p> <p>Ырғақтық жаттығулар. Таныс, бұрын үйренген жаттығуларды және қимылдарды музыкамен сүйемелдеу арқылы орындау.</p> <p>Жалпы дамытушы жаттығулар.</p> <p>Кол және нық белдеуіне арналған жаттығулар.</p> <p>Колды алға созып, сәусактарды жұму және ашу, колдың білектерін айналдыру. Колды кеуденің алдына қою, желкеге қою, нықтарды түзеп, екі жаққа бұрылу. Жаттығуларды заттармен және заттарсыз орындау.</p> <p>Кеудеге арналған жаттығулар. Тізерлеп отырып, допты өзінен айналдыра домалату. Бір аяқты жоғары көтеріп, жоғары көтерілген аяқтың астынан зағты бір колдан екінші колға беру.</p> <p>Аяққа арналған жаттығулар. Екі колды белге қойып, екі жаққа созып, отыру. Тізені бүту, алға созу, қайтадан бүту және түсіру. Аяқтың ұшын созу, өкпені айналдыру. Аяқтың бақайларымен жіпті жинау, құм салынған қашықтарды өкшелермен қысып алып, бір орыннан екінші орынға қою;</p>

**2023 -2024 оқу жылғының дене шынықтырудан ересек тобына арналған ұйымдастырылған
іс-әрекеттің перспективалық жоспары**

Айы	Ұйымдастырылған іс-әрекеттері
Мамыр	<p>Негізгі қимылдар:</p> <p>Жүру: Өкшемен, аяқтың сыртқы қырымен, адымдап жүру; Тепе-теңдікті сақтау:Қолдарды әртүрлі қалыпта ұстап, еденнен 20 – 25 сантиметр жоғары қойылған сатының таяқшаларынан, Жүгіру: 1–1,5 минут ішінде баяу қарқынмен жүгіру, орташа жылдамдықпен жүруді кезектестіре отырып, 40–50 метрге жүгіру. Еңбектеу, өрмелеу: Табан мен алақанға сүйеніп, төрт тағандап еңбектеу, 50 сантиметр биіктікте ілінген арқанның астынан еңбектеу; Секіру: Бір аяқпен (оң және сол аяқты алмастыру) секіру, 4–5 сызықтан аттап (сызықтардың арақашықтығы 40–50 сантиметр) секіру, Лақтыру, домалату, қатып алу:Допты бір-біріне төменнен және бастан асыра лақтыру (1,5 метр қашықтықта), қатып алу; Жалпы дамытушы жаттығулар. Қол және иық белдеуіне арналған жаттығулар.Қолды кеуденің алдына қою, желкеге қою, иықтарды түзеп, екі жаққа бұрылу. Жаттығуларды заттармен және заттарсыз орындау. Кеудеге арналған жаттығулар. Бір аяқты жоғары көтеріп, жоғары көтерілген аяқтың астынан затты бір қолдан екінші қолға беру. Отырған қалыпта екі аяқты жоғары көтеру, бұлу және жазу, төмен түсіру. Екі аяқты айкастырып, отыру және тұру. Тізерлеп тұрып, алға еңкею және артқа шалқаю, екі аяқты кезек бұлу және жазу, көтеру және түсіру. Өкшемен таяқтың, арқанның үстінен бір қырымен жүру. Түрегейіп тұрып, аяқтың бақайларымен орамалдарды, тағы басқа ұсақ заттарды іліп алып, басқа орынға ауыстыру. Тізені бұткіп, екі аяқты кезек көтеру.</p>