

«4» 09 2023ж  
(күні, айы, жылы)  
№1 педагогикалық кеңестің  
шешімінде қабылданды \_\_\_\_\_



**Мектепке дейінгі тәрбие мен оқытудың үлгілік оқу жоспары және  
мектепке дейінгі тәрбие мен оқытудың үлгілік оқу бағдарламасы негізінде  
2023-2024 оқу жылына арналған  
Дене шынықтыру ұйымдастырылған іс-әрекетінің перспективалық жоспары  
«Қарлығаш» ересек тобы**

**Мектепке дейінгі тәрбие мен оқытудың үлгілік оқу жоспары және Мектепке дейінгі тәрбие мен оқытудың үлгілік оқу бағдарламасы негізінде 2023 - 2024 оқу жылына арналған дене тәрбиесі ұйымдастырылған іс-әрекеттің перспективалық жоспары**  
**Қыркүйек айы 2023 жыл**

Ұйымдастырылған іс-әрекет	Ұйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері
Қыркүйек айы 2023 жыл	<p><b>Жалпы дамытушы жаттығулар.</b> Қолды алға, екі жаққа, жоғары көтеру, тұрған қалыпта қолдарын арқасына апару; саусақтарын бүгіп, қолдарын айналдыра қимылдауды орындау. Екі қол белде, кезекпен екі жаққа бұрылғанда екі қолды екі жаққа жіберу. Оңға, солға иілу, еңкею, шалқаю; алға еңкею, қолдың ұшын аяқтың ұшына жеткізу. Екі қолды белге қойып, екі жаққа иілу. Отырған және тізерлеп тұрған күйі допты өз айналасында домалату. Аяқтың ұшымен көтерілу; екі аяқты кезекпен алға өкшемен, содан кейін ұшымен қою, топылдату. Қатарынан (4–5 рет) жүрелеп, екі қол белде, екі қолды алдыңғы жақ пен екі тұсқа көтеріп, отыру; аяқтың ұшын созу, табанды бұғу.</p> <p><b>Негізгі қимылдар.</b> 1) жүру. Сапта бір-бірлеп жүру, жүруді жүгірумен, секірумен, басқа қимылдармен кезектестіру, қол мен аяқ қимылын үйлестіру, бой түзулігін дұрыс сақтау; 2) жүгіру. Бірқалыпты, аяқтың ұшымен, тізені жоғары көтеріп жүгіру, кіші және үлкен қадаммен жүгіру, сапта бір-бірлеп, түрлі бағытта жүгіру. Түрлі тапсырмалармен жүгіру: шапшаң және баяу қарқынмен, жетекшімен ауыса отырып жүгіру. 1-1,5 минут ішінде баяу қарқынмен үздіксіз жүгіру; орта жылдамдықпен жүруді кезектестіре отырып, 40-45 метрге жүгіру. 3) секіру. Бір орында тұрып, екі аяқпен секіру (2-3 рет жүрумен кезектестіре отырып, 10 рет секіру), 2-3 метрлік қашықтықта алға ұмтыла қос аяқпен секіру; бір орында оңға, солға бұрылып секіру, баланың қолын көтергендегі биіктіктен жоғары ілінген нәрсеге орнынан секіру арқылы затты жанап өту, 4-5 сызық арқылы орнынан ұзындыққа секіру (сызықтардың арақашықтығы 40-50 см), 20-25 см биіктікке секіру; бір аяқпен секіру (шамамен 4-5 рет оң және сол аяқпен). Қысқа секіріспен секіру (демалу үзілістері бар 2-3 реттен 10 секіру).</p>
Қазан айы 2023 жыл	<p><b>Негізгі қимылдар</b> Жүру: өкшемен, аяқтың сыртқы қырымен, адымдап, жан-жаққа қосалқы қадаммен (оңға және солға) бағытты және қарқынды өзгертіп жүру, қол мен аяқ қимылдарын үйлестіру. <b>Тепе-теңдікті сақтау:</b> 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; <b>Секіру:</b> 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.</p>

	<p><b>Сапқа тұру, сап түзеу, сапқа қайта тұру.</b> Бір-бірден сапқа тұру, бір-бірінің жанына сапқа және шеңберге тұру. Ырғақтық жаттығулар. Таныс, бұрын үйренген жаттығуларды және қимылдарды музыкамен сүйемелдеу арқылы орындау.</p> <p><b>Спорттық жаттығулар:</b> Велосипед тебу: екі немесе үш дөңгелекті велосипед тебу; оңға, солға бұрылу.</p>
--	---

<p>Қараша айы 2023 жыл</p>	<p><b>Негізгі қимылдар:</b></p> <p><b>Жүру:</b> өкшемен жүру, сызықтардың бойымен жүру, арқанның, тақтайдың, гимнастикалық скамейканың, бөрененің бойымен жүру қолды екі жаққа созып, басқа қапшық қойып, заттардан аттап өту, бұрылу.</p> <p><b>Секіру:</b> 4–5 сызықтан аттап (сызықтардың арақашықтығы 40–50 сантиметр) секіру</p> <p><b>Лақтыру:</b> 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).</p> <p>Сапқа тұру, сап түзеу, сапқа қайта тұру. Бір-бірден сапқа тұру.</p>
<p>Желтоқсан айы 2023 жыл</p>	<p><b>Негізгі қимылдар.</b></p> <p>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;</p> <p>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.</p> <p><b>Жорғалау, өрмелеу:</b> көлденең тақтада төрт аяқпен жорғалау, құрсаумен өрмелеу; гимнастикалық қабырғаға ауыспалы қадамдармен жоғары және төмен көтерілу, арқалықтың, гимнастикалық орындықтың үстіне шығу.</p> <p><b>Секіру:</b> аяқ бірге, аяқ алшақ, бір аяқпен (оң және сол жақта кезектесіп), 20–25 сантиметр биіктіктен, бір жерден ұзындығы (кем дегенде 70 сантиметр).</p> <p>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).</p> <p>Құрылыс, қайта құру: сызық бойынша, бағдарларға сәйкес теңестіру; оңға, солға, айналады.</p>

<p>Қаңтар айы 2026 жыл</p>	<p><b>Негізгі қимылдар</b>  <b>Жүру:</b> 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.  <b>Тепе-теңдікті сақтау:</b> сызықтардың арасымен жүру; қолдарды әртүрлі қалыпта ұстап, еденнен 20 – 25 сантиметр жоғары қойылған сатының таяқшаларынан;  <b>Жүгіру.</b>  Аяқтың ұшымен, тізені жоғары көтеріп, адымдап жүгіру, «жыланша»; орташа жылдамдықпен жүруді кезектестіре отырып, 40–50 метрге жүгіру.  <b>Еңбектеу, өрмелеу.</b> етпетімен жатып, гимнастикалық скамейка бойымен қолдарымен тартылып, алға қарай еңбектеу; құрсаудан еңбектеп өту; гимнастикалық қабырғаға жоғары-төмен ауыспалы қадаммен өрмелеу.  <b>Секіру:</b> 2–3 метр қашықтыққа алға ұмтылып қос аяқпен секіру, бір аяқпен (оң және сол аяқты алмастыру) секіру.  <b>Лақтыру, қағып алу, домалату.</b>  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.  <b>Ырғақтық жаттығулар.</b> Таныс, бұрын үйренген жаттығуларды және қимылдарды музыкамен сүйемелдеу арқылы орындау.  Шанамен сырғанау: бір-бірін сырғанату, Мұз жолмен өз бетінше сырғанау.</p>
<p>Ақпан айы 2026ж</p>	<p><b>Негізгі қимылдар</b>  <b>Жүру:</b> адымдап, жан-жаққа қосалқы қадаммен (оңға және солға) бағытты және қарқынды өзгертіп жүру, қол мен аяқ қимылдарын үйлестіру.  <b>Тепе-теңдікті сақтау:</b> гимнастикалық скамейканың, бөрененің бойымен жүру, қолды екі жаққа созып, басқа қашық қойып, заттардан аттап өту, қолдарды әртүрлі қалыпта ұстап, үрленген доптардан (бір-бірінен қашық қойылған 5–6 доп арқылы кезекпен) аттап өту.  <b>Жүгіру:</b> орташа жылдамдықпен жүруді кезектестіре отырып, 40–50 метрге жүгіру.  <b>Еңбектеу, өрмелеу:</b> етпетімен жатып, гимнастикалық скамейка бойымен қолдарымен тартылып, алға қарай еңбектеу, құрсаудан еңбектеп өту, гимнастикалық қабырғаға жоғары-төмен ауыспалы қадаммен өрмелеу.  <b>Секіру:</b> 2–3 метр қашықтыққа алға ұмтылып қос аяқпен секіру, бір орында тұрып, оңға, солға бұрылып қысқа секіргішпен секіру.  <b>Лақтыру, домалату, қағып алу:</b> 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.  <b>Спорттық жаттығулар:</b> шанамен сырғанау: төбешіктен сырғанау; бір-бірін сырғанату, шанамен төбешікке көтерілу, төбешіктен түскенде тежеу. Мұз жолмен өз бетінше сырғанау.</p>

	<p><b>Қимылды ойындар.</b> 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.</p>
Наурыз айы 2026 жыл	<p><b>Негізгі қимылдар:</b> <b>Жүру:</b> 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. <b>Тепе-теңдікті сақтау:</b> қырлы, көлбеу тақтай бойымен (ені 2 сантиметр, биіктігі 30-35 сантиметр) жүру; қолдарды әртүрлі қалыпта ұстап жүру. <b>Жүгіру:</b> түрлі тапсырмаларды орындай отырып: шапшаң және баяу қарқынмен, жетекшіні ауыстырып жүгіру, 1–1,5 минут ішінде баяу қарқынмен жүгіру. <b>Еңбектеу, өрмелеу:</b> гимнастикалық қабырғаға оңға, солға ауыспалы қадаммен өрмелеу, бөрене және гимнастикалық скамейкадан аттап өту. <b>Секіру:</b> 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 <b>Лақтыру, домалату, қағып алу:</b> заттардың арасымен доптарды, құрсауларды бір-біріне домалату; заттарды</p>
Сәуір айы 2026 жыл	<p><b>Негізгі қимылдар.</b> <b>Жүру:</b> 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. <b>Тепе-теңдікті сақтау:</b> қырлы, көлбеу тақтай бойымен (ені 2 сантиметр, биіктігі 30-35 сантиметр) жүру; қолдарды әртүрлі қалыпта ұстап жүру. <b>Жүгіру:</b> түрлі тапсырмаларды орындай отырып: шапшаң және баяу қарқынмен, жетекшіні ауыстырып жүгіру, орташа жылдамдықпен жүруді кезектестіре отырып, 40–50 метрге жүгіру. <b>Еңбектеу, өрмелеу:</b> 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; <b>Секіру:</b> 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.</p>
Мамыр айы 2026 жыл	<p><b>Негізгі қимылдар.</b> <b>Жүру:</b> 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. <b>Тепе-теңдікті сақтау:</b> қырлы, көлбеу тақтай бойымен (ені 2 сантиметр, биіктігі 30-35 сантиметр) жүру; қолдарды әртүрлі қалыпта ұстап жүру. <b>Жүгіру:</b> түрлі тапсырмаларды орындай отырып: шапшаң және баяу қарқынмен, жетекшіні ауыстырып жүгіру, орташа жылдамдықпен жүруді кезектестіре отырып, 40–50 метрге жүгіру. <b>Еңбектеу, өрмелеу:</b> 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;</p>

**Секіру:** аяқты бірге, алшақ қойып, бір аяқпен (оң және сол аяқты алмастыру) секіру, 4–5сызықтан 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.

Бірғақтық 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.