



БЕКІТІЛДІ  
«Арай» балабақшасының  
менгерушісі  
Самаева М.С.  
31 тамыз 2023 жыл

*«Еркемай» ересек тобының дене тәрбиесінен  
2023-2024 оқу жылына арналған ұйымдастырылған іс-әрекетінің  
перспективалық жоспары*

*Перспективный план организованной деятельности по физической  
культуре старшей группы «Еркемай»  
на 2023-2024 учебный год*

2023-2024 оқу жылы

Мектепке дейінгі ұйым: «Арай» балабақшасы

«Еркемай» ересектер тобы

Балалардың жасы: 4 жас

Жоспар қай кезеңге жасалды: қыркүйек 2023 жыл

Ұйымдастырылған қызмет	Ұйымдастырылған қызметтің міндеттері
Дене шынықтыру	<p>Өкшелерде, аяқтың сыртқы жағында, таяз және кең қадаммен, бағанда бір-бірден қадаммен, жүгірумен, секірумен, қол мен аяқтың қозғалысын уйлестірумен жүру қабілетін қалыптастыру. Шулықпен жүгіру қабілетін жетілдіру; тізені жоғары көтерумен, бағанда бір- бірден, шеңбер бойымен, жыланмен, шашыраңқы, әртүрлі тапсырмалармен жүгіру, жылдамдықпен және баяу жүгіру. Екі аяқпен, 2-3 метр қашықтыққа алға жылжумен, оңға, солға, шеңберге бұрылумен секіру қабілетін жетілдіру; секіру: аяқтар бірге, аяқтар бөлек, бір аяқпен, қысқа арқанмен секіру. Заттардың арасында түзу сызықта, көлденең тақтада, гимнастикалық орындықта, гимнастикалық қабырғаға кезектесіп жоғары-төмен көтерілу қабілетін жетілдіру. Физикалық қасиеттерді дамыту доптарды домалату, заттардың арасына бір-біріне құрсаулар салу, заттарды көлденең нысанаға, 1,5 метр қашықтықтан. Тік нысанаға лақтыру, доптарды бір-біріне төменнен, бастың артынан лақтыру және оларды ұстау.</p> <p>Сызықтар арасында (15 сантиметр қашықтық), сызық бойымен жүру, көлбеу тактаймен жоғары және төмен жүру, еденнен 20-25 сантиметрге кетерілген баспалдақтың рельстері арқылы, қолдың әртүрлі позициялары бар басылған доп арқылы ету қабілетін қалыптастыру.</p>

Мектепке дейінгі ұйым: «Арай» балабақшасы

«Еркемай» ересектер тобы

Балалардың жасы: 4 жас

Жоспар қай кезеңге жасалды: қазан 2023 жыл

Ұйымдастырылған қызмет	Ұйымдастырылған қызметтің міндеттері
Дене шынықтыру	<p>Табанмен , таяз және кең қадаммен, бағанда бір-бірден, жүгірумен, секірумен, бағыт пен каркынның өзгеруімен жүру қабілетін қалыптастыру.</p> <p>Жүгіру қабілетін жетілдіру; таяз және кең қадаммен, бағанда бір-бірден, шеңбер бойымен, жылдамдықты жеделдету және баяулатумен, жүргізушіні ауыстырумен, орташа жылдамдықпен жүрумен кезектесіп жүгіру.</p> <p>Екі аяқпен, 4-5 сызық арқылы, 20-25 сантиметр биіктіктен, орнынан ұзындыққа секіру, қысқа арқанмен секіру қабілетін жетілдіру.</p> <p>Төрт аяғымен қашықтыққа түзу сызықпен, гимнастикалық орындықпен, гимнастикалық қабырғаға кезектесіп жоғары-төмен көтерілу қабілетін жетілдіру.</p> <p>Физикалық қасиеттерін дамыту, доптарды домалату, заттарды бір-біріне айналдыру, доптарды екі қолмен және бір қолмен бастың артынан кедергілер арқылы лақтыру (2 метр қашықтықта); допты жоғары кетеру, оны екі қолмен ұстап алу (қатарынан 3-4 рет).</p> <p>Сызықтар арасында, тақтада, гимнастикалық орындықта, бөренеде, сызықта жүру қабілетін қалыптастыру.</p> <p>Бағанға бір-бірден, қатарда, шеңберге салу қабілетін қалыптастыру; екіден, үштен сілтемелерге қайта құру, бағдарлар бойынша теңестіру; оңға, солға, шеңберге бұрылу; ашу және жабу.</p>

Мектепке дейінгі ұйым: «Арай» балабақшасы

«Еркемай» ересектер тобы

Балалардың жасы: 4 жас

Жоспар қай кезеңге жасалды: қараша 2023 жыл

Ұйымдастырылған қызмет	Ұйымдастырылған қызметтің міндеттері
Дене шынықтыру	<p><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.</p> <p><b>Тепе-теңдікті сақтау:</b> сызықтардың арасымен (арақашықтығы 15 сантиметр) жүру.</p> <p><b>Жүгіру:</b> аяқтың ұшымен, тізені жоғары көтеріп, адымдап жүгіру.</p> <p><b>Еңбектеу, өрмелеу:</b> 10 метрге дейінгі қашықтықта заттардың арасымен тура бағыт бойынша еңбектеу.</p> <p><b>Секіру:</b> бір орында тұрып, қос аяқпен секіру, 2–3 метр қашықтыққа алға ұмтылып қос аяқпен секіру</p> <p><b>Лақтыру, домалату, қағып алу:</b> заттардың арасымен доптарды, құрсауларды бір-біріне домалату</p> <p><b>Сапқа тұру, сап түзеу, сапқа қайта тұру.</b> Бір-бірден сапқа тұру, бір-бірінің жанына сапқа және шеңберге тұру.</p> <p><b>Ырғақтық жаттығулар.</b> Таныс, бұрын үйренген жаттығуларды және қимылдарды музыкамен сүйемелдеу арқылы орындау.</p> <p><b>Жалпы дамытушы жаттығулар.</b></p> <p>Қол және иық белдеуіне арналған жаттығулар.</p> <p>Қолды алға, екі жаққа, жоғары көтеру (бір уақытта, кезекпен)</p> <p>Кеудеге арналған жаттығулар.</p> <p>Екі қолды белге қойып, оңға-солға бұрылу (жылдам және бір қалыпты).</p> <p>Аяққа арналған жаттығулар. Аяқтың ұшына көтерілу және тұру.</p> <p><b>Спорттық жаттығулар.</b></p> <p>Шанамен сырғанау: төбешіктен сырғанау;</p>

Мектепке дейінгі ұйым: «Арай» балабақшасы

«Еркемай» ересектер тобы

Балалардың жасы: 4 жас

Жоспар қай кезеңге жасалды: желтоқсан 2023 жыл

Ұйымдастырылған қызмет	Ұйымдастырылған қызметтің міндеттері
Дене шынықтыру	<p><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.</p> <p><b>Жүгіру:</b> аяқтың ұшымен, тізені жоғары көтеріп, адымдап жүгіру, сапта бір-бірден, шеңбер бойымен, "жыланша", шашырап жүгіру; түрлі тапсырмаларды орындай отырып : шапшаң және баяу қарқынмен, жетекшіні ауыстырып жүгіру</p> <p><b>Тепе-теңдікті сақтау:</b> сызықтардың арасымен (арақашықтығы 15 сантиметр) жүру, сызықтардың, арқанның, тақтайдың, гимнастикалық скамейканың, бөрененің бойымен жүру</p> <p><b>Еңбектеу, өрмелеу:</b> 10 метрге дейінгі қашықтықта заттардың арасымен тура бағыт бойынша, көлбеу тақтай бойымен төрттағандап еңбектеу; табан мен алақанға сүйеніп, төрт тағандап еңбектеу.</p> <p><b>Секіру:</b> бір орында тұрып, қос аяқпен секіру, 2–3 метр қашықтыққа алға ұмтылып қос аяқпен секіру, бір орында тұрып, оңға, солға бұрылып секіру</p> <p><b>Лақтыру, домалату, қағып алу:</b> заттардың арасымен доптарды, құрсауларды бір-біріне домалату;</p> <p><b>Сапқа тұру, сап түзеу, сапқа қайта тұру.</b> Бір-бірден сапқа тұру, бір-бірінің жанына сапқа және шеңберге тұру.</p> <p><b>Ырғақтық жаттығулар.</b> Таныс, бұрын үйренген жаттығуларды және қимылдарды музыкамен сүйемелдеу арқылы орындау.</p> <p><b>Жалпы дамытушы жаттығулар.</b> Қол және иық белдеуіне арналған жаттығулар. Қолды алға, екі жаққа, жоғары көтеру (бір уақытта, кезекпен), төмен түсіру, қолдарын арқасына апару: қолдарды төмен түсіру; Кеудеге арналған жаттығулар. Екі қолды белге қойып, оңға-солға бұрылу (жылдам және бір қалыпты). Тізерлеп отырып, допты өзінен айналдыра домалату.</p> <p><b>Спорттық жаттығулар.</b> Шанамен сырғанау: төбешіктен сырғанау; бір-бірін сырғанату, шанамен төбешікке көтерілу, төбешіктен түскенде тежеу. Мұз жолмен өз бетінше сырғанау.</p>

Мектепке дейінгі ұйым: «Арай» балабақшасы

«Еркемай» ересектер тобы

Балалардың жасы: 4 жас

Жоспар қай кезеңге жасалды: қаңтар 2024 жыл

Ұйымдастырылған қызмет	Ұйымдастырылған қызметтің міндеттері
Дене шынықтыру	<p><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.</p> <p><b>Жүгіру</b> 1–1,5 минут ішінде баяу қарқынмен жүгіру, орташа жылдамдықпен жүруді кезектестіре отырып, 40–50 метрге жүгіру</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- балалардың денесін үйлесімді дамыту, спорттық, қимылды ойындарға, спортпен айналысуға қызығушылықты арттыру;</li><li>- дене сапаларын: күш, жылдамдық, төзімділік, ептілік, икемділікті қалыптастыру;</li><li>- негізгі қимыл түрлерін: жүру мен жүгіруді, секіру мен лақтыруды, қағып алуды, еңбектеу мен өрмелеуді, жеке мәдени-гигиеналық дағдылары жетілдіру;</li><li>- дене шынықтыру жаттығуларын орындауға қызығушылықты ояту, салауатты өмір салтын ұстануға тәрбиелеу;</li><li>- әртүрлі ұлттық қимылды ойындарға, жарыс сипатындағы ойындарға қызығушылыққа баулу;</li><li>- ойын барысында, спорт жабдықтарын қолдануда қауіпсіздікті сақтау.</li></ul> <p><b>Секіру:</b> бір орында тұрып, қос аяқпен секіру, 2–3 метр қашықтыққа алға ұмтылып қос аяқпен секіру, бір орында тұрып, оңға, солға бұрылып секіру; 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> <p><b>Жалпы дамытушы жаттығулар.</b> Кеудеге арналған жаттығулар. Қимылды ойындар.</p> <p><b>Спорттық жаттығулар.</b> Шанамен сырғанау: төбешіктен сырғанау; бір-бірін сырғанату, шанамен төбешікке көтерілу, төбешіктен түскенде тежеу. Мұз жолмен өз бетінше сырғанау.</p>

Мектепке дейінгі ұйым: «Арай» балабақшасы

«Еркемай» ересектер тобы

Балалардың жасы: 4 жас

Жоспар қай кезеңге жасалды: ақпан 2024 жыл

Ұйымдастырылған қызмет	Ұйымдастырылған қызметтің міндеттері
Дене шынықтыру	<p><b>Жүру:</b> өкшемен, аяқтың сыртқы қырымен, адымдап, жан-жаққа қосалқы қадаммен ( оңға және солға)</p> <p><b>сапта бір-бірден жүруді жүгірумен, секірумен</b> алмастырып, бағытты және қарқынды өзгертіп жүру, қол мен аяқ қимылдарын үйлестіру.</p> <p><b>Тепе-теңдікті сақтау:</b> қырлы, көлбеу тақтай бойымен (ені 2 сантиметр, биіктігі 30-35 сантиметр) жүру</p> <p><b>Еңбектеу, өрмелеу:</b> 10 метрге дейінгі қашықтықта заттардың арасымен тура бағыт бойынша, көлбеу тақтай бойымен төрттағандап еңбектеу; етпетімен жатып, гимнастикалық скамейка бойымен қолдарымен тартылып, алға қарай еңбектеу;</p> <p><b>Лақтыру, домалату, қағып алу:</b> заттардың арасымен доптарды, құрсауларды бір-біріне домалату;</p> <p><b>Ырғақтық жаттығулар.</b> Таныс, бұрын үйренген жаттығуларды және қимылдарды музыкамен сүйемелдеу арқылы орындау.</p> <p>заттарды қашықтыққа лақтыру.</p> <p><b>ЖДЖ.</b></p> <p><b>Қимылды ойындарға қызығушылықтарын арттыру.</b></p> <p><b>Спорттық жаттығулар.</b> Шаңғымен жүру.</p>

Мектепке дейінгі ұйым: «Арай» балабақшасы

«Еркемай» ересектер тобы

Балалардың жасы: 4 жас

Жоспар қай кезеңге жасалды: наурыз 2024жыл

Ұйымдастырылған қызмет	Ұйымдастырылған қызметтің міндеттері
Дене шынықтыру	<p><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.</p> <p><b>Тепе-теңдікті сақтау:</b> қолды екі жаққа созып, басқа қапшық қойып, заттардан аттап өту, бұрылу; қырлы, көлбеу тақтай бойымен (ені 2 сантиметр, биіктігі 30-35 сантиметр) жүру;</p> <p><b>Еңбектеу, өрмелеу:</b> табан мен алақанға сүйеніп, төрт тағандап еңбектеу, 50 сантиметр биіктікте ілінген арқанның астынан еңбектеу;</p> <p><b>Секіру.</b> Бір орында тұрып, қос аяқпен секіру, 2–3 метр қашықтыққа алға ұмтылып қос аяқпен секіру, бір орында тұрып, оңға, солға бұрылып секіру;</p> <p><b>Сапқа тұру, сап түзеу, сапқа қайта тұру.</b> 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.</p> <p><b>Ырғақтық жаттығулар.</b> Таныс, бұрын үйренген жаттығуларды және қимылдарды музыкамен сүйемелдеу арқылы орындау.</p> <p><b>Жалпы дамытушы жаттығулар.</b> Аяққа арналған жаттығулар. Аяқтың ұшына көтерілу және тұру. Аяқтың ұшын созу, өкшені айналдыру.</p> <p><b>Спорттық жаттығулар.</b> Шаңғымен жүру: шаңғымен бірінің артынан бірі жүру; ересектердің көмегімен шаңғыны киіп, шешу.</p>



Мектепке дейінгі ұйым: «Арай» балабақшасы

«Еркемай» ересектер тобы

Балалардың жасы: 4 жас

Жоспар қай кезеңге жасалды: сәуір 2024жыл

Ұйымдастырылған қызмет	Ұйымдастырылған қызметтің міндеттері
Дене шынықтыру	<p><b>Сапқа тұру, сап түзеу, сапқа қайта тұру.</b> 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.</p> <p><b>Тепе-теңдікті сақтау:</b> қолдарды әртүрлі қалыпта ұстап, еденнен 20 – 25 сантиметр жоғары қойылған сатының таяқшаларынан аттап өту.</p> <p><b>Жүгіру:</b> 1–1,5 минут ішінде баяу қарқынмен жүгіру</p> <p><b>Еңбектеу, өрмелеу:</b> , 50 сантиметр биіктікте ілінген арқанның астынан еңбектеу; құрсаудан еңбектеп өту;</p> <p><b>Секіру:</b> 20–25 сантиметр биіктіктен секіру, орнынан ұзындыққа (шамамен 70 сантиметр)</p> <p><b>Лақтыру, домалату, қағып алу:</b> ; допты кедергілер арқылы бастан асыра екі қолымен және бір қолымен лақтыру (2 метр қашықтықтан);</p> <p><b>Сапқа тұру, сап түзеу, сапқа қайта тұру.</b> Оңға, солға бұрылу, орнында айналу;</p> <p><b>Ырғақтық жаттығулар.</b> Таныс, бұрын үйренген жаттығуларды және қимылдарды музыкамен сүйемелдеу арқылы орындау.</p> <p><b>Жалпы дамытушы жаттығулар.</b> Аяққа арналған жаттығулар. Аяқтың ұшына көтерілу және тұру. Екі аяқты кезекпен алға қою, алдымен өкшені, содан кейін аяқтың ұшын қою, тарсылдату. Қатарынан 4-5 рет жартылай отыру. Екі қолды белге қойып, екі жаққа созып, отыру. Тізені бүгу, алға созу, қайтадан бүгу және түсіру. Аяқтың ұшын созу, өкшені айналдыру. Аяқтың бақайларымен жіпті жинау, құм салынған қапшықтарды өкшелермен қысып алып, бір орыннан екінші орынға қою. Өкшемен таяқтың, арқанның үстінен бір қырымен жүру. Түрегеліп тұрып, аяқтың бақайларымен орамалдарды, тағы басқа ұсақ заттарды іліп алып, басқа орынға ауыстыру. Тізені бүгіп, екі аяқты кезек көтеру.</p> <p><b>Спорттық жаттығулар.</b> Велосипед тебу: екі немесе үш дөңгелекті велосипед тебу; оңға, солға бұрылу.</p>

Мектепке дейінгі ұйым: «Арай» балабақшасы

«Еркемай» ересектер тобы

Балалардың жасы: 4 жас

Жоспар қай кезеңге жасалды: мамыр 2024жыл

Ұйымдастырылған қызмет	Ұйымдастырылған қызметтің міндеттері
Дене шынықтыру	<p><b>Жүру:</b> қол мен аяқ қимылдарын үйлестіру.</p> <p><b>Тепе-теңдікті сақтау:</b> үрленген доптардан (бір-бірінен қашық қойылған 5–6 доп арқылы кезекпен) аттап өту.</p> <p><b>Жүгіру:</b> орташа жылдамдықпен жүруді кезектестіре отырып, 40–50 метрге жүгіру.</p> <p><b>Еңбектеу, өрмелеу:</b> құрсаудан еңбектеп өту; гимнастикалық қабырғаға жоғары-төмен ауыспалы қадаммен өрмелеу, бөрене және гимнастикалық скамейкадан аттап өту.</p> <p><b>Секіру:</b> қысқа секіргішпен секіру.</p> <p><b>Лақтыру, домалату, қағып алу:</b> допты жоғары лақтыру және екі қолымен қағып алу (қатарынан 3–4 рет).</p> <p><b>Сапқа тұру, сап түзеу, сапқа қайта тұру.</b> араларын алшақ ұстау және жақын тұру.</p> <p><b>Ырғақтық жаттығулар.</b> Таныс, бұрын үйренген жаттығуларды және қимылдарды музыкамен сүйемелдеу арқылы орындау.</p> <p><b>Жалпы дамытушы жаттығулар.</b> 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. Қолына зат ұстап, шалқасынан жатып, қолды созу және осы қалыпта етпетінен бұрылып жату. Етпетінен жатқан қалыпта иықтарын, басын, қолдарын алға созып көтеру. Аяққа арналған жаттығулар. Түрегеліп тұрып, аяқтың бақайларымен орамалдарды, тағы басқа ұсақ заттарды іліп алып, басқа орынға ауыстыру. Тізені бүгіп, екі аяқты кезек көтеру.</p> <p><b>Спорттық жаттығулар.</b> Велосипед тебу: екі немесе үш дөңгелекті велосипед тебу; оңға, солға бұрылу.</p>