

БЕКІТЕМІН:



Директоры м.а :
Таженов Д.З

оқу жылы

«Қына а. ЖОББМ» КММ жанындағы «Айгөлек» шағын орталығының 2022-2023 оқу жылына аралас тобының «Денешынықтыру» ұйымдастырылған іс-әрекеті бойынша жылдық перспективалық жоспары

Білім беру ұйымы: «Қына а. ЖОББМ» КММ жанындағы «Айгөлек» шағын орталығы

Топ аралас топ

Жоспардың құрылу кезені: 2022-2023 оқу жылы

Айы	Ұйымдастырылған іс-әрекет	Ұйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері
Қыркүйек	Дене шынықтыру	1.Сапта бір-біреуден жүру және жүгіру. Қос аяқпен басты затқа тигізіп секіру. Қарама-қарсы отырып, аяқты алшақ ұстап допты домалату.
		2. Сапта бір-біреуден жүру және жүгіру. Қарама-қарсы отырып, аяқты алшақ ұстап допты домалату. 4-6 м арқашықтыққа еңбектеу.
		3. Сапта бір-біреуден жүру және жүгіру. 4-6 м арқашықтыққа еңбектеу. Қос аяқпен басты затқа тигізіп секіру.
		1.Сапта бірінің артынан бірі жүру және жүгіру. Қос аяқпен басты затқа тигізіп секіру. Қарама-қарсы отырып, аяқты алшақ ұстап допты домалату.
		2. Сапта бірінің артынан бірі жүру және жүгіру. Қарама-қарсы отырып, аяқты алшақ ұстап допты домалату. «Жыланша» арасы алшақ тұрған заттар арасымен еңбектеу.
		3. Сапта бірінің артынан бірі жүру және жүгіру. «Жыланша» арасы алшақ тұрған заттар арасымен еңбектеу. Қарама-қарсы отырып, аяқты алшақ ұстап допты домалату.
		1. Тізені жоғары көтеріпжүру және аяқтың ұшымен жүгіру. Қарама-қарсы отырып, аяқты алшақ ұстап допты домалату. Тепе-теңдікті сақтай отырып, бір-бірінен 10 см қашықтықта орналасқан тақтай бойымен жүру.
		2. Тізені жоғары көтеріпжүру және аяқтың ұшымен жүгіру. Тепе-теңдікті сақтай отырып, бір-бірінен 10 см қашықтықта орналасқан тақтай бойымен жүру. 2-3 м қашықтыққа алға жылжи отырып секіру.
		3. Тізені жоғары көтеріпжүру және аяқтың ұшымен жүгіру. 2-3 м қашықтыққа алға жылжи отырып секіру. Қарама-қарсы отырып, аяқты алшақ ұстап допты домалату.
		1. Аралықты сақтай отырып жүру және жүгіру. 2-3 м қашықтыққа алға жылжи отырып секіру. Допты қақпадан асыра лақтыру.
		2. Аралықты сақтай отырып жүру және жүгіру. Допты қақпадан асыра лақтыру. Тепе-теңдікті сақтай отырып, бір-бірінен 10 см қашықтықта орналасқан тақтай бойымен жүру.
		3. Аралықты сақтай отырып жүру және жүгіру. Тепе-теңдікті сақтай отырып, бір-бірінен 10 см қашықтықта орналасқан тақтай бойымен жүру. 2-3 м қашықтыққа алға жылжи отырып секіру

Айы	Ұйымдастырылған іс-әрекет	Ұйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері
------------	----------------------------------	--

Айы	Ұйымдастырылған іс-әрекет	Ұйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері
Қазан	Дене шынықтыру	1.Тапсырманы орындай отырып, сапта бір-біреуден жүру және жүгіру. 2-3 м қашықтыққа алға жылжи отырып секіру.Қарама-қарсы отырып, аяқты алшақ ұстап допты домалату.
		2. Тапсырманы орындай отырып, сапта бір-біреуден жүру және жүгіру. Қарама-қарсы отырып, аяқты алшақ ұстап допты домалату. Қос аяқпен басты затқа тигізіп секіру.
		3. Тапсырманы орындай отырып, сапта бір-біреуден жүру және жүгіру. Қос аяқпен басты затқа тигізіп секіру. Тепе-теңдікті сақтай отырып, бір-бірінен 10 см қашықтықта орналасқан тақтай бойымен жүру.
		1 Тапсырманы орындай отырып, сапта бірінің артынан бірі жүру және жүгіру. бір-бірінен 10 см қашықтықта орналасқан тақтай бойымен жүру. Қос аяқпен басты затқа тигізіп секіру.
		2. Тапсырманы орындай отырып, сапта бірінің артынан бірі жүру және жүгіру. Қос аяқпен басты затқа тигізіп секіру. Қарама-қарсы отырып, аяқты алшақ ұстап допты домалату.
		3. Тапсырманы орындай отырып, сапта бірінің артынан бірі жүру және жүгіру. Қарама-қарсы отырып, аяқты алшақ ұстап допты домалату. «Жыланша» арасы алшақ тұрған заттар арасымен еңбектеу.
		Тізені жоғары көтеріпжүру және аяқтың ұшымен жүгіру. «Жыланша» арасы алшақ тұрған заттар арасымен еңбектеу.
		Тепе-теңдікті сақтай отырып, бір-бірінен 10 см қашықтықта орналасқан тақтай бойымен жүру.
		2. Тізені жоғары көтеріпжүру және аяқтың ұшымен жүгіру. Тепе-теңдікті сақтай отырып, бір-бірінен 10
		см қашықтықта орналасқан тақтай бойымен жүру. 2-3 м қашықтыққа алға жылжи отырып секіру.
		3. Тізені жоғары көтеріпжүру және аяқтың ұшымен жүгіру. 2-3 м қашықтыққа алға жылжи отырып секіру. «Жыланша» арасы алшақ тұрған заттар арасымен еңбектеу.
		.Аралықты сақтай отырып жүру және жүгіру. 2-3 м қашықтыққа алға жылжи отырып секіру. Допты қақпадан асыра лақтыру.
2.Аралықты сақтай отырып жүру және жүгіру. Допты қақпадан асыра лақтыру. Тепе-теңдікті сақтай отырып, бір-бірінен 10 см қашықтықта орналасқан тақтай бойымен жүру.		
3.Аралықты сақтай отырып жүру және жүгіру. Тепе-теңдікті сақтай отырып, бір-бірінен 10 см қашықтықта орналасқан тақтай бойымен жүру. 2-3 м қашықтыққа алға жылжи отырып секіру		

Қараша

Дене шынықтыру

- | |
|---|
| 1. Бағытты өзгертіп жүру және жүгіру. 2-3 м қашықтыққа алға жылжи отырып секіру. Еденге қойылған тақта бетімен еңбектеу. |
| 2. Бағытты өзгертіп жүру және жүгіру. Еденге қойылған тақта бетімен еңбектеу. Тұрған орнынан ұзындыққа секіру. |
| 3. Бағытты өзгертіп жүру және жүгіру. Тұрған орнынан ұзындыққа секіру. Допты екі қолымен көкірек тұсынан лақтыру |
| 1. Қол мен аяқ қозғалыстарын үйлестіріп жүру және жүгіру. Допты екі қолымен көкірек тұсынан лақтыру. 40 см биіктіктегі доғамен еңбектеу. |
| 2. Қол мен аяқ қозғалыстарын үйлестіріп жүру және жүгіру. 40 см биіктіктегі доғамен еңбектеу. Еңіс тақтай бойымен жүруде тепе-теңдікті сақтау. |
| 3. Қол мен аяқ қозғалыстарын үйлестіріп жүру және жүгіру. Еңіс тақтай бойымен жүруде тепе-теңдікті сақтау. Екі қолмен жоғары бастан асыра лақтыру |
| 1. Сапқа бір-бірден, шеңберге шағын топпен қайта тұру. Екі қолмен жоғары бастан асыра лақтыру. Еңіс тақтай бойымен жүруде тепе-теңдікті сақтау. |
| 2. Сапқа бір-бірден, шеңберге шағын топпен қайта тұру. Еңіс тақтай бойымен жүруде тепе-теңдікті сақтау. Еңіс тақтай бойымен еңбектеу. |
| 3. Сапқа бір-бірден, шеңберге шағын топпен қайта тұру. Тұрған орнынан ұзындыққа секіру. Допты жоғарыға лақтыру. |
| 1. Шеңбер бойлап және тоқтап жүру және жүгіру. Допты жоғарыға лақтыру. Бөрененің үстімен еңбектеу. |
| 2. Шеңбер бойлап және тоқтап жүру және жүгіру. Бөрененің үстімен еңбектеу. Биіктігі 5-10 см заттан жерге секіру. |
| 3. Шеңбер бойлап және тоқтап жүру және жүгіру. Биіктігі 5-10 см заттан жерге секіру. Еңіс тақтай бойымен еңбектеу. |

Айы	Ұйымдастырылған іс-әрекет	Ұйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері
Желтоқсан	Дене шынықтыру	1.«Жыланша» заттарды айналып өтіп жүру және жүгіру. Еңіс тақтай бойымен еңбектеу. Еңіс тақтай бойымен жүруде тепе-теңдікті сақтау.
		2. «Жыланша» заттарды айналып өтіп жүру және жүгіру. Еңіс тақтай бойымен жүруде тепе-теңдікті сақтау. Лақтырған допты қағып алу.
		3. «Жыланша» заттарды айналып өтіп жүру және жүгіру. Лақтырған допты қағып алу. Орындық аяқтарының арасымен еңбектеу.
		. Қол ұстасып, арқаннан ұстап жүру және алаңның бір жағынан екінші жағына жүгіру. Орындық аяқтарының арасымен еңбектеу. Допты көлденең нысанаға лақтыру.
		2. Қол ұстасып, арқаннан ұстап жүру және алаңның бір жағынан екінші жағына жүгіру. Допты көлденең нысанаға лақтыру. Еңіс тақтай бойымен жүруде тепе-теңдікті сақтау.
		3. Қол ұстасып, арқаннан ұстап жүру және алаңның бір жағынан екінші жағына жүгіру. Еңіс тақтай бойымен жүруде тепе-теңдікті сақтау. Лақтырған допты қағып алу.
		1. Төбешікке шығып және одан түсіп саппен жүру және тұтас топпен сапқа қайта тұру. Лақтырған допты қағып алу. Орындық аяқтарының арасымен еңбектеу.
		2. Төбешікке шығып және одан түсіп саппен жүру және тұтас топпен сапқа қайта тұру. Орындық аяқтарының арасымен еңбектеу. Допты тура нысанаға лақтыру.
		3. Төбешікке шығып және одан түсіп саппен жүру және тұтас топпен сапқа қайта тұру. Допты тура нысанаға лақтыру. Биіктігі 5-10 см заттан жерге секіру.
		1. Жүрелеп жүру және «жыланша» жүгіру. Биіктігі 5-10 см заттан жерге секіру. Еңіс тақтай бойымен жүруде тепе-теңдікті сақтау.
2. Жүрелеп жүру және «жыланша» жүгіру. Еңіс тақтай бойымен жүруде тепе-теңдікті сақтау. Допты тура нысанаға лақтыру.		

		3. Жүрелеп жүру және «жыланша» жүгіру. Еңіс тақтай бойымен жүруде тепе-теңдікті сақтау. Лақтырған допты қағып алу.
--	--	--

Айы	Ұйымдастырылған іс-әрекет	Ұйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері
Қантар	Дене шынықтыру	1.Бұрылып жүру және алаңның бір жағынан екінші жағына жүгіру. Лақтырған допты қағып алу. Еңіс тақтай бойымен жүруде тепе-теңдікті сақтау.
		2.Бұрылып жүру және алаңның бір жағынан екінші жағына жүгіру. Еңіс тақтай бойымен жүруде тепе-теңдікті сақтау. Бөрененің үстімен еңбектеу.
		3. Бұрылып жүру және алаңның бір жағынан екінші жағына жүгіру. Бөрененің үстімен еңбектеу.
		1.Төбешікке шығып және одан түсіп саппен жүру және тұтас топпен сапқа қайта тұру. Бөрененің үстімен еңбектеу. Лақтырған допты қағып алу.
		2. Төбешікке шығып және одан түсіп саппен жүру және тұтас топпен сапқа қайта тұру. Лақтырған допты қағып алу. Тепе-теңдікті сақтай отырып, бір-бірінен 10 см қашықтықта орналасқан тақтай бойымен жүру.
		3. Төбешікке шығып және одан түсіп саппен жүру және тұтас топпен сапқа қайта тұру. Тепе-теңдікті сақтай отырып, бір-бірінен 10 см қашықтықта орналасқан тақтай бойымен жүру. Допты екі қолмен жоғарыға лақтыру.

		1. Қол ұстасып, арқаннан ұстап жүру және алаңның бір жағынан екінші жағына жүгіру. Допты екі қолмен жоғарыға лақтыру. Орындық аяқтарының арасымен еңбектеу.
		2. Қол ұстасып, арқаннан ұстап жүру және алаңның бір жағынан екінші жағына жүгіру. Орындық аяқтарының арасымен еңбектеу. Допты көлденең нысанаға лақтыру.
		3. Қол ұстасып, арқаннан ұстап жүру және алаңның бір жағынан екінші жағына жүгіру. Допты көлденең нысанаға лақтыру. Бөрененің үстімен еңбектеу
		. «Жыланша» заттарды айналып өтіп жүру және жүгіру. Бөрененің үстімен еңбектеу. Еңіс тақтай бойымен жүруде тепе-теңдікті сақтау.
		2. «Жыланша» заттарды айналып өтіп жүру және жүгіру. Еңіс тақтай бойымен жүруде тепе-теңдікті сақтау. Допты екі қолмен жоғарыға лақтыру.
		3. «Жыланша» заттарды айналып өтіп жүру және жүгіру. Допты екі қолмен жоғарыға лақтыру. Биіктігі 5-10 см заттан жерге секіру.

Айы	Ұйымдастырылған іс-әрекет	Ұйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері
Ақпан	Дене шынықтыру	1. Нық қадаммен алға жүру және түрлі бағытта жүгіру. Биіктігі 5-10 см заттан жерге секіру. Көлденең нысанаға лақтыру.
		2. Нық қадаммен алға жүру және түрлі бағытта жүгіру. Көлденең нысанаға лақтыру Бір аяқтан бір аяққа секіру.
		3. Нық қадаммен алға жүру және түрлі бағытта жүгіру. Бір аяқтан бір аяққа секіру. Еденде тігінен тұрған құрсаудан еңбектеп өту.
		. Нық қадаммен артқа жүру және жылдам (10-20м) жүгіру. Еденде тігінен тұрған құрсаудан еңбектеп өту. Тура секіру.
		2. Нық қадаммен артқа жүру және жылдам (10-20м) жүгіру. Тура секіру. Тура жолмен жүруде тепе-теңдікті сақтау.
		3. Нық қадаммен артқа жүру және жылдам (10-20м) жүгіру. Тура жолмен жүруде тепе-теңдікті сақтау. Бір аяқтан бір аяққа секіру.
		. Нық қадаммен алға жүру және түрлі бағытта жүгіру. Бір аяқтан бір аяққа секіру. Көлденең нысанаға лақтыру.
		2. Нық қадаммен алға жүру және түрлі бағытта жүгіру. Көлденең нысанаға лақтыру. Еденде тігінен тұрған құрсаудан еңбектеп өту.
		3. Нық қадаммен алға жүру және түрлі бағытта жүгіру. Еденде тігінен тұрған құрсаудан еңбектеп өту. Алысқа лақтыру.

		1. Нық қадаммен артқа жүру және жылдам (10-20м) жүгіру. Алысқа лақтыру. Тура жолмен жүруде тепе-теңдікті сақтау.
		2. Нық қадаммен артқа жүру және жылдам (10-20м) жүгіру. Тура жолмен жүруде тепе-теңдікті сақтау. Еденде тігінен тұрған құрсаудан еңбектеп өту.
		3. Нық қадаммен артқа жүру және жылдам (10-20м) жүгіру. Еденде тігінен тұрған құрсаудан еңбектеп өту. Биіктігі 5-10 см заттан жерге секіру

Айы	Ұйымдастырылған іс-әрекет	Ұйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері
Наурыз	Дене шынықтыру	1. Өз бетінше сапқа тұру және тізені жоғары көтеріп жүру. Биіктігі 5-10 см заттан жерге секіру. Тура нысанаға оң қолмен лақтыру.
		2. Өз бетінше сапқа тұру және тізені жоғары көтеріп жүру. Тура нысанаға оң қолмен лақтыру. Доғаның астымен өрмелеу.
		3. Өз бетінше сапқа тұру және тізені жоғары көтеріп жүру. Доғаның астымен өрмелеу. Тақтай бойымен тепе-теңдік сақтап жүру
		1. Шеңбердегі өз орнын тауып сапқа қайта тұру және баяу қарқында (50-60 сек) жүгіру. Тақтай бойымен тепе-теңдік сақтап жүру. Тура нысанаға оң қолмен лақтыру.
		2. Шеңбердегі өз орнын тауып сапқа қайта тұру және баяу қарқында (50-60 сек) жүгіру. Тура нысанаға оң қолмен лақтыру. Гимнастикалық қабырға бойымен жоғары өрмелеу және түсу.
		3. Шеңбердегі өз орнын тауып сапқа қайта тұру және баяу қарқында (50-60 сек) жүгіру. Гимнастикалық қабырға бойымен жоғары өрмелеу және түсу. Қос аяқпен аяқтарды қосып қойып секіру.
		1. Өз бетінше сапқа тұру және тізені жоғары көтеріп жүру. Тура нысанаға оң қолмен лақтыру. Гимнастикалық қабырға бойымен жоғары өрмелеу және түсу.

		2. Өз бетінше сапқа тұру және тізені жоғары көтеріп жүру. Гимнастикалық қабырға бойымен жоғары өрмелеу және түсу. Тура нысанаға сол қолмен лақтыру.
		3. Өз бетінше сапқа тұру және тізені жоғары көтеріп жүру. Тура нысанаға сол қолмен лақтыру. Арқан бойымен жүру кезінде тепе-теңдікті сақтау.
		1. Шеңбердегі өз орнын тауып сапқа қайта тұру және баяу қарқында (50-60 сек) жүгіру. Арқан бойымен жүру кезінде тепе-теңдікті сақтау. Қос аяқпен аяқтарды қосып қойып секіру.
		2. Шеңбердегі өз орнын тауып сапқа қайта тұру және баяу қарқында (50-60 сек) жүгіру. Қос аяқпен аяқтарды қосып қойып секіру. Гимнастикалық қабырға бойымен жоғары өрмелеу және түсу.
		3. Шеңбердегі өз орнын тауып сапқа қайта тұру және баяу қарқында (50-60 сек) жүгіру. Гимнастикалық қабырға бойымен жоғары өрмелеу және түсу. Қос аяқпен аяқтарды алшақ қойып секіру.

Айы	Ұйымдастырылған іс-әрекет	Ұйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері
Сәуір	Дене шынықтыру	1. Нық қадаммен алға және артқа жүру. Қос аяқпен аяқтарды алшақ қойып секіру. Оң және сол қолмен тік нысанаға көздеп лақтыру.
		2. Нық қадаммен алға және артқа жүру. Оң және сол қолмен тік нысанаға көздеп лақтыру. Арқан бойымен жүру кезінде тепе-теңдікті сақтау.
		3. Нық қадаммен алға және артқа жүру. Арқан бойымен жүру кезінде тепе-теңдікті сақтау. Допты педагогтан 1-1,5 м арақашықтыққа лақтыру.
		1. Өз бетінше сапқа тұру және тізені жоғары көтеріп жүру. Допты педагогтан 1-1,5 м арақашықтыққа лақтыру. 15-20 см биіктен секіру.
		2. Өз бетінше сапқа тұру және тізені жоғары көтеріп жүру. 15-20 см биіктен секіру. Үлкен допты екі қолмен арқаннан, тордан асыра лақтыру.
		3. Өз бетінше сапқа тұру және тізені жоғары көтеріп жүру. Үлкен допты екі қолмен арқаннан, тордан асыра лақтыру.
		1. Шеңбердегі өз орнын тауып сапқа қайта тұру және баяу қарқында (50-60 сек) жүгіру. Үлкен допты екі қолмен арқаннан, тордан асыра лақтыру. Арқан бойымен жүру кезінде тепе-теңдікті сақтау.

		2. Шеңбердегі өз орнын тауып сапқа қайта тұру және баяу қарқында (50-60 сек) жүгіру. Арқан бойымен жүру кезінде тепе-теңдікті сақтау. Гимнастикалық қабырға бойымен жоғары өрмелеу және түсу.
		3. Шеңбердегі өз орнын тауып сапқа қайта тұру және баяу қарқында (50-60 сек) жүгіру. Гимнастикалық қабырға бойымен жоғары өрмелеу және түсу. 15-20 см биіктен секіру. Оң және сол қолмен тік нысанаға көздеп лақтыру.
		1. Өз бетінше сапқа тұру және тізені жоғары көтеріп жүру. Оң және сол қолмен тік нысанаға көздеп лақтыру. Үлкен допты екі қолмен арқаннан, тордан асыра лақтыру.
		2. Өз бетінше сапқа тұру және тізені жоғары көтеріп жүру. Үлкен допты екі қолмен арқаннан, тордан асыра лақтыру. Қос аяқпен аяқтарды алшақ қойып секіру.
		3. Өз бетінше сапқа тұру және тізені жоғары көтеріп жүру. Қос аяқпен аяқтарды алшақ қойып секіру. Гимнастикалық қабырға бойымен жоғары өрмелеу және түсу.

Айы	Ұйымдастырылған іс-әрекет	Ұйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері
Мамыр	Дене шынықтыру	1. Шеңбердегі өз орнын тауып сапқа қайта тұру және баяу қарқында (50-60 сек) жүгіру. Гимнастикалық қабырға бойымен жоғары өрмелеу және түсу. Үлкен допты екі қолмен арқаннан, тордан асыра лақтыру.
		2. Шеңбердегі өз орнын тауып сапқа қайта тұру және баяу қарқында (50-60 сек) жүгіру. Үлкен допты екі қолмен арқаннан, тордан асыра лақтыру. Гимнастикалық қабырға бойымен жоғары өрмелеу және түсу.
		3. Шеңбердегі өз орнын тауып сапқа қайта тұру және баяу қарқында (50-60 сек) жүгіру. Гимнастикалық қабырға бойымен жоғары өрмелеу және түсу.
		1. Нық қадаммен алға және артқа жүру. Допты педагогтан 1-1,5 м арақашықтыққа лақтыру. Арқан бойымен жүру кезінде тепе-теңдікті сақтау.
		2. Нық қадаммен алға және артқа жүру. Арқан бойымен жүру кезінде тепе-теңдікті сақтау. Оң және сол қолмен тік нысанаға көздеп лақтыру.

		<p>3. Нық қадаммен алға және артқа жүру. Оң және сол қолмен тік нысанаға көздеп лақтыру. Еденде тігінен тұрған құрсаудан еңбектеп өту.</p>
		<p>1 Шеңбердегі өз орнын тауып сапқа қайта тұру және баяу қарқында (50-60 сек) жүгіру.Еденде тігінен тұрған құрсаудан еңбектеп өту. Алысқа лақтыру.</p>
		<p>2. Шеңбердегі өз орнын тауып сапқа қайта тұру және баяу қарқында (50-60 сек) жүгіру. Алысқа лақтыру. Гимнастикалық қабырға бойымен жоғары өрмелеу және түсу.</p>
		<p>3. Шеңбердегі өз орнын тауып сапқа қайта тұру және баяу қарқында (50-60 сек) жүгіру. Алысқа лақтыру. Допты педагогтан 1-1,5 м арақашықтыққа лақтыру.</p>