

30.08.2022 ж
№1 педагогикалық кеңес шешімі

Бекітемін 
ШҚО білім басқармасы
Өскемен қаласы бойынша білім
бөлімінің «№6 «Күншуақ»
балабақша-бөбекжайы» КМҚК
директоры м.а Жаныбекова Т.И

Перспективалық жоспар

Физикалық дағды
(Дене шынықтыру)
Орта жас топтары

2022-2023 оқу жылы

**Мектепке дейінгі тәрбие мен оқытудың үлгілік оқу жоспары және мектепке
дейінгі тәрбиемен оқытудың үлгілік оқу бағдарламасы
негізінде 2022-2023 оқу жылына арналған
ұйымдастырылған іс-әрекеттің перспективалық жоспары**

Білім беру ұйымы: «№ 6 Күншуақ» балабақша - бөбекжайы
Топ/сынып: «Балдаурен», «Айналайын», «Балапан», «Балдырған»
Балалардың жасы: 3 -4 жас
Жоспардың құрылу кезеңі: қыркүйек- мамыр

Айы	Ұйымдастырылған іс-әрекет	Ұйымдастырылған іс- әрекеттің міндеттері
Қыркүйек	Дене шынықтыру	Жалпы дамытушы жаттығулар: қолды жоғары, алға, жан-жаққа көтеру және түсіру (бірге немесе кезекпен); заттарды бір қолынан екінші қолына салу, алдына, артқа апару, басынан жоғары көтеру; допты бір-біріне басынан жоғары (артқа және алға) беру, жан-жаққа (солға- оңға) бұрылу; аяқтың ұшына көтерілу, аяқты алға қарай қою, аяқты жан-жаққа, артқа қою. Негізгі қимылдар: Жүру. Бірқалыпты, аяқтың ұшымен, тізені жоғары көтеріп, сапта бір-бірден, екеуден (жүппен) жүру. Тепе - теңдікті сақтау. Тепе-теңдікті сақтай отырып, бір қырымен қосалқы қадаммен көлбеу тақтай (20-30 см), арқан бойымен жүру. Жүгіру. Бірқалыпты, аяқтың ұшымен, сапта бір-бірден жүгіру Домалату, лақтыру, қағып алу. Заттарды оң және сол қолмен қашықтыққа лақтыру (2,5-5 м қашықтық). Еңбектеу, өрмелеу. 4-6 метр қашықтыққа тура бағытта, заттарды айналып және заттардың арасымен еңбектеу. Секіру. Тұрған орнында қос аяқпен, 2-3 метр қашықтыққа алға қарай жылжып секіру. Сапқа тұру, қайта сапқа тұру. Бірінің артынан бірі сапқа тұру, бір-бірінің жанына сапқа тұру, шеңберге тұру (көзбен бағдарлау бойынша). Саптағы, шеңбердегі өз орнын табуға үйрету. Музыкалық-ырғақтық қимылдар. Таныс, бұрын үйренген жаттығуларды және қимылдарды музыканың сүйемелдеуімен орындау. Спорттық жаттығулар: Велосипед тебу. Үш дөңгелекті велосипедті тура, шеңбер бойымен, оңға және солға бұрылып тебу. Дербес қимыл белсенділігі Қимылдарды орындауда балалардың дербестігін, белсенділігі мен шығармашылығын дамыту. Арбалар, автомобильдер, велосипедтер, доптар, шарлармен өзбетінше ойнауға ынталандыру. Өрмелеу, еңбектеу дағдыларын, ептілікті, жылдамдықты дамыту, қимылдарды мәнерлі орындауға баулу.
Қазан	Дене шынықтыру	Жалпы дамытушы жаттығулар: заттарды бір қолынан екінші қолына салу, алдына, артқа апару, басынан жоғары көтеру; солға, оңға бұрылу (отырған қалыпта); қолдарды алға созып, жартылай отыру, тізені қолмен ұстап, басты төмен иіп, кезекпен тізені бүгіп, аяқты көтеру. Негізгі қимылдар: Жүру. Әртүрлі бағытта: тура, шеңбер бойымен, «жыланша», шашырап, тапсырмаларды орындай отырып жүру. Тепе - теңдікті сақтау. тура жолмен, бір-бірінен 10 см қашықтықта

		орналасқан тақтайшалардың бойымен жүру. Жүгіру. Аланның бір жағынан екінші жағына, әр түрлі бағытта: тура, шеңбер бойымен, «жыланша», шашырап жүгіру. Домалату, лақтыру, қағып алу. Затты төменнен екі қолмен көлденең нысанаға, оң және сол қолмен (1,5–2 метр қашықтықтан) лақтыру. Еңбектеу, ормелеу. Еденге қойылған тақтай бойымен, арканның еңбектеу. Секіру. Құрсаудан құрсауға секіру. Сапқа тұру, қайта сапқа тұру. Бірінің артынан бірі сапқа тұру, бір-бірінің жанына сапқа тұру, шеңберге тұру (көзбен бағдарлау бойынша). Саптағы, шеңбердегі өз орнын табуға үйрету. Музыкалық-ырғақтық қимылдар. Таныс, бұрын үйренген жаттығуларды және қимылдарды музыканың сүйемелдеуімен орындау. Спорттық жаттығулар. Үш дөңгелекті велосипедті тура, шеңбер бойымен, оңға және солға бұрылып тебу. Дербес қимыл белсенділігі. Қимылдарды орындауда балалардың дербестігін, белсенділігі мен шығармашылығын дамыту. Арбалар, автомобильдер, велосипедтер, доптар, шарлармен өзбетінше ойнауға ынталандыру. Өрмелеу, еңбектеу дағдыларын, ептілікті, жылдамдықты дамыту, қимылдарды мәнерлі орындауға баулу.
Қараша	Дене шынықтыру	Жалпы дамытушы жаттығулар: қолдарын алдына немесе басынан жоғары, артқа апарып шапалақтау; аяқты көтеру және түсіру, аяқтарды қозғалту (шалқасынан жатқан қалыпта); отырып құм салынған қапшықтарды аяқтың бақайларымен қысып ұстау, таяқтың, білікшенің (диаметрі 6-8 сантиметр) бойымен қосалқы қадаммен жүру. Негізгі қимылдар: Жүру. Әртүрлі бағытта: тура, шеңбер бойымен, «жыланша», шашырап жүру Тепе - теңдікті сақтау. Қырлы тақтайдың бойымен жүру. Жүгіру. Белгілі бір тапсырмаларды орындау арқылы: тоқтап жүгіру. Домалату, лақтыру, қағып алу. Допты кеуде тұсынан лақтыру. Еңбектеу, ормелеу. Доғаның астымен (биіктігі 40 см) еңбектеу. Секіру. Заттарды айналып және заттардың арасымен секіру. Сапқа тұру, қайта сапқа тұру. Бірінің артынан бірі сапқа тұру, бір-бірінің жанына сапқа тұру, шеңберге тұру (көзбен бағдарлау бойынша). Саптағы, шеңбердегі өз орнын табуға үйрету. Музыкалық-ырғақтық қимылдар. Таныс, бұрын үйренген жаттығуларды және қимылдарды музыканың сүйемелдеуімен орындау. Спорттық жаттығулар. Үш дөңгелекті велосипедті тура, шеңбер бойымен, оңға және солға бұрылып тебу. Дербес қимыл белсенділігі. Қимылдарды орындауда балалардың дербестігін, белсенділігі мен шығармашылығын дамыту. Арбалар,

		ойнауға ынталандыру. Өрмелеу, еңбектеу дағдыларын, ептілікті, жылдамдықты дамыту, қимылдарды мәнерлі орындауға баулу.
Желтоқсан	Дене шынықтыру	Жалпы дамытушы жаттығулар: қолды алға, жан-жаққа созу, алақандарын жоғары қарату, қолды көтеру, түсіру, саусақтарды қозғалту, қол саусақтарын жұму және ашу. аяқты бүгу және созу (бірге және кезекпен), шалқасынан жатқан қалыптан бұрылып, етпетінен жату және керісінше; таяқтың, білікшенің (диаметрі 6-8 сантиметр) бойымен қосалқы кадаммен жүру. Негізгі қимылдар: Жүру. Тапсырмаларды орындай отырып жүру: қол ұстасып, арқаннан ұстап жүру. Тепе - теңдікті сақтау. Бір-бірінен 10 см қашықтықта орналасқан тақтайшалардың үстімен жүру. Жүгіру. Белгі бойынша көрсетілген жерге жүгіру. Домалату, лақтыру, қағып алу. Затты оң және сол қолмен тік нысанаға (нысана биіктігі-1,2 м) лақтыру (1-1,5 м қашықтық) лақтыру. Еңбектеу, өрмелеу. Көлбеу модуль бойымен еңбектеу. Секіру. 15-20 см биіктіктен секіру. Сапқа тұру, қайта сапқа тұру. Бірінің артынан бірі сапқа тұру, бір-бірінің жанына сапқа тұру, шеңберге тұру (көзбен бағдарлау бойынша). Саптағы, шеңбердегі өз орнын табуға үйрету. Музыкалық-ырғақтық қимылдар. Таныс, бұрын үйренген жаттығуларды және қимылдарды музыканың сүйемелдеуімен орындау. Спорттық жаттығулар. Шанамен бір-бірін сырғанату; биік емес төбеден сырғанау. Дербес қимыл белсенділігі. Қимылдарды орындауда балалардың дербестігін, белсенділігі мен шығармашылығын дамыту. Арбалар, автомобильдер, велосипедтер, доптар, шарлармен өзбетінше ойнауға ынталандыру. Өрмелеу, еңбектеу дағдыларын, ептілікті, жылдамдықты дамыту, қимылдарды мәнерлі орындауға баулу.
Қаңтар	Дене шынықтыру	Жалпы дамытушы жаттығулар: қолды алға, жан-жаққа созу, алақандарын жоғары қарату, қолды көтеру, түсіру, саусақтарды қозғалту, қол саусақтарын жұму және ашу. аяқты бүгу және созу (бірге және кезекпен), шалқасынан жатқан қалыптан бұрылып, етпетінен жату және керісінше; таяқтың, білікшенің (диаметрі 6-8 сантиметр) бойымен қосалқы кадаммен жүру. Негізгі қимылдар: Жүру. Тоқтап, жартылай отырып, бұрылып, заттарды айналып жүру. Тепе - теңдікті сақтау. Арқан бойымен жүру, тура жолмен жүру.

		Жүгіру. Қарқынды өзгертіп, жылдам (10-20 метрге дейін) жүгіру. Домалату, лақтыру, қағып алу. Аяқтарын алшақ қойып, отырып, 1,5–2 метр қашықтықтан допты бір-біріне домалату. Еңбектеу, өрмелеу. Туннель арқылы еңбектеу. Секіру. Ілініп тұрған затқа қолды тигізіп, тұрған орнынан жоғары секіру. Сапқа тұру, қайта сапқа тұру. Бірінің артынан бірі сапқа тұру, бір-бірінің жанына сапқа тұру, шеңберге тұру (көзбен бағдарлау бойынша). Саптағы, шеңбердегі өз орнын табуға үйрету. Музыкалық-ырғақтық қимылдар. Таныс, бұрын үйренген жаттығуларды және қимылдарды музыканың сүйемелдеуімен орындау. Спорттық жаттығулар. Шанамен бір-бірін сырғанату; биік емес төбеден сырғанау. Дербес қимыл белсенділігі. Қимылдарды орындауда балалардың дербестігін, белсенділігі мен шығармашылығын дамыту. Арбалар, автомобильдер, велосипедтер, доптар, шарлармен өзбетінше ойнауға ынталандыру. Өрмелеу, еңбектеу дағдыларын, ептілікті, жылдамдықты дамыту, қимылдарды мәнерлі орындауға баулу.
Ақпан	Дене шынықтыру	Жалпы дамытушы жаттығулар: қолды алға, жан-жаққа созу, алақандарын жоғары қарату, қолды көтеру, түсіру; саусақтарды қозғалту, қол саусақтарын жұму және ашу. аяқты бүгу және созу (бірге және кезекпен), шалқасынан жатқан қалыптан бұрылып, етпетінен жату және керісінше; таяқтың, білікшенің (диаметрі 6-8 сантиметр) бойымен қосалқы қадаммен жүру. Негізгі қимылдар: Жүру. Еденге қойылған заттардан аттап жүру, жан-жаққа баяу айналып жүру. Тепе - теңдікті сақтау. Тепе-теңдікті сақтай отырып, бір қырымен қосалқы қадаммен көлбеу тақтай (20-30 см). Жүгіру. Тоқтамай баяу қарқынмен (50-60 секунд ішінде) жүгіру. Домалату, лақтыру, қағып алу. Допты заттардың арасымен, қақпаға домалату. Еңбектеу, өрмелеу. Саты бойымен өрмелеу. Секіру. Сызықтан секіру, тұрған орнынан ұзындыққа 40 см қашықтыққа секіру. Сапқа тұру, қайта сапқа тұру. Бірінің артынан бірі сапқа тұру, бір-бірінің жанына сапқа тұру, шеңберге тұру (көзбен бағдарлау бойынша). Саптағы, шеңбердегі өз орнын табуға үйрету.

		Музыкалық-ырғақтық қимылдар. Таныс, бұрын үйренген жаттығуларды және қимылдарды музыканың сүйемелдеуімен орындау. Спорттық жаттығулар. Шанамен бір-бірін сырғанату; биік емес төбеден сырғанау. Дербес қимыл белсенділігі. Қимылдарды орындауда балалардың дербестігін, белсенділігі мен шығармашылығын дамыту. Арбалар, автомобильдер, велосипедтер, доптар, шарлармен өзбетінше ойнауға ынталандыру. Өрмелеу, еңбектеу дағдыларын, ептілікті, жылдамдықты дамыту, қимылдарды мәнерлі орындауға баулу.
Наурыз	Дене шынықтыру	Жалпы дамытушы жаттығулар: заттарды бір қолынан екінші қолына салу, алдына, артқа апару, басынан жоғары көтеру; солға, оңға бұрылу (отырған қалыпта); қолдарды алға созып, жартылай отыру, тізені қолмен ұстап, басты төмен иіп, кезекпен тізені бүгіп, аяқты көтеру. Негізгі қимылдар: Жүру. Әртүрлі бағытта: ура, шеңбер бойымен, «жыланша», шашырап жүру. Тепе - теңдікті сақтау. Қырлы тақтайдың бойымен жүру. Жүгіру. Белгілі бір тапсырмаларды орындау арқылы: тоқтап жүгіру. Домалату, лақтыру, қағып алу. Допты жоғары лақтыру, төмен - еденге (жерге) соғу, қағып алу. Еңбектеу, өрмелеу. Гимнастикалық қабырғаға өрмелеу және одан түсу (биіктігі 1,5 м). Секіру. Заттарды айналып және заттардың арасымен секіру. Сапқа тұру, қайта сапқа тұру. Бірінің артынан бірі сапқа тұру, бір-бірінің жанына сапқа тұру, шеңберге тұру (көзбен бағдарлау бойынша). Саптағы, шеңбердегі өз орнын табуға үйрету. Музыкалық-ырғақтық қимылдар. Таныс, бұрын үйренген жаттығуларды және қимылдарды музыканың сүйемелдеуімен орындау. Спорттық жаттығулар. Үш дөңгелекті велосипедті тура, шеңбер бойымен, оңға және солға бұрылып тебу. Дербес қимыл белсенділігі. Қимылдарды орындауда балалардың дербестігін, белсенділігі мен шығармашылығын дамыту. Арбалар, автомобильдер, велосипедтер, доптар, шарлармен өзбетінше ойнауға ынталандыру. Өрмелеу, еңбектеу дағдыларын, ептілікті, жылдамдықты дамыту, қимылдарды мәнерлі орындауға баулу.
Сәуір	Дене шынықтыру	Жалпы дамытушы жаттығулар: қолды алға, жан-жаққа созу, алақандарын жоғары қарату, қолды көтеру, түсіру, саусақтарды қозғалту, қол саусақтарын жұму және ашу. аяқты бүгу және созу (бірге және кезекпен), шалқасынан жатқан қалыптан бұрылып, етпетінен жату және керісінше; таяқтың,

		білікшенің (диаметрі 6-8 сантиметр) бойымен қосалқы қадаммен жүру. Негізгі қимылдар: Жүру. тапсырмаларды орындай отырып жүру: қол ұстасып, арқаннан ұстап жүру. Тепе - теңдікті сақтау. бір-бірінен 10 см қашықтықта орналасқан тақтайшалардың үстімен жүру. Жүгіру. белгі бойынша көрсетілген жерге жүгіру. Домалату, лақтыру, қағып алу. Затты оң және сол қолмен тік нысанаға (нысана биіктігі-1,2 м) лақтыру (1-1,5 м қашықтық) лақтыру. Еңбектеу, өрмелеу. көлбеу модуль бойымен еңбектеу. Секіру. 15-20 см биіктіктен секіру. Сапқа тұру, қайта сапқа тұру. Бірінің артынан бірі сапқа тұру, бір-бірінің жанына сапқа тұру, шеңберге тұру (көзбен бағдарлау бойынша). Саптағы, шеңбердегі өз орнын табуға үйрету. Музыкалық-ырғақтық қимылдар. Таныс, бұрын үйренген жаттығуларды және қимылдарды музыканың сүйемелдеуімен орындау. Спорттық жаттығулар. Үш дөңгелекті велосипедті тура, шеңбер бойымен, оңға және солға бұрылып тебу. Дербес қимыл белсенділігі. Қимылдарды орындауда балалардың дербестігін, белсенділігі мен шығармашылығын дамыту. Арбалар, автомобильдер, велосипедтер, доптар, шарлармен өзбетінше ойнауға ынталандыру. Өрмелеу, еңбектеу дағдыларын, ептілікті, жылдамдықты дамыту, қимылдарды мәнерлі орындауға баулу.
Мамыр	Дене шынықтыру	Жалпы дамытушы жаттығулар: қолды жоғары, алға, жан-жаққа көтеру және түсіру (бірге немесе кезекпен); заттарды бір қолынан екінші қолына салу, алдына, артқа апару, басынан жоғары көтеру; допты бір-біріне басынан жоғары (артқа және алға) беру, жан-жаққа (солға- оңға) бұрылу; аяқтың ұшына көтерілу, аяқты алға қарай қою, аяқты жан-жаққа, артқа қою. Негізгі қимылдар: Жүру. Бірқалыпты, аяқтың ұшымен, тізені жоғары көтеріп, сапта бір-бірден, екеуден (жұппен) жүру. Тепе - теңдікті сақтау. Тепе-теңдікті сақтай отырып, бір қырымен қосалқы қадаммен көлбеу тақтай (20-30 см), арқан бойымен жүру. Жүгіру. Бірқалыпты, аяқтың ұшымен, сапта бір-бірден жүгіру. Домалату, лақтыру, қағып алу. Заттарды оң және сол қолмен қашықтыққа лақтыру (2,5-5 м қашықтық). Еңбектеу, өрмелеу. Гимнастикалық қабырғаға өрмелеу және одан түсу (биіктігі 1,5 м).

		Секіру. Тұрған орнында қос аяқпен, 2-3 метр қашықтыққа алға қарай жылжып секіру. Сапқа тұру, қайта сапқа тұру. Бірінің артынан бірі сапқа тұру, бір-бірінің жанына сапқа тұру, шеңберге тұру (көзбен бағдарлау бойынша). Саптағы, шеңбердегі өз орнын табуға үйрету. Музыкалық-ырғақтық қимылдар. Таныс, бұрын үйренген жаттығуларды және қимылдарды музыканың сүйемелдеуімен орындау. Спорттық жаттығулар: Велосипед тебу. Үш доңгелекті велосипедті тура, шеңбер бойымен, оңға және солға бұрылып тебу. Дербес қимыл белсенділігі Қимылдарды орындауда балалардың дербестігін, белсенділігі мен шығармашылығын дамыту. Арбалар, автомобильдер, велосипедтер, доптар, шарлармен өзбетінше ойнауға ынталандыру. Өрмелеу, еңбектеу дағдыларын, ептілікті, жылдамдықты дамыту, қимылдарды мәнерлі орындауға баулу.
--	--	--