

«Бекітемін»

МДУ «Балауса»



Мендериші М.У.А.

Аманбаева Ү.А.

«26» тамыз 2021 ж

«Келісемін»

МДУ «Балауса»

әдіскері

Аманбаева Ү.А.

«26» тамыз 2021 ж

**ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ ПӘНІНЕН ЖЫЛДЫҚ ЖОСПАР
ЕРЕСЕК «БОТАҚАН» ТОБЫ**

Дене шынықтыру нұсқаушысы: Жауғашар А.Б.

2021-2022 ОҚУ ЖЫЛЫ

**Ересек топ «Ботақан»
Білім беру саласы «Денсаулық»
ҮОҚ: Дене шынықтыру**

Айы	Өтпелі тақырып	Мақсаты:	Сағат саны
Қыркүйек	Балабақша	1.Секіру Тепе-теңдікті сақтау. (далада) Бір орында тұрып секіруді үйрету. Сызық бойымен тепе-теңдікті сақтап жүруге үйрету	
		2.Жүру. Жүгіру Сапта бір-бірлеп жүруге үйрету.Сапта бір-бірлеп жүгіруге үйрету	
		3.Домалату Заттар арасымен доптарды домалатуға	
		Секіру. Велосипед тебу (далада) 1.Екі аяқпен (2–3 рет жүрумен кезектестіре отырып, 10 рет секіру) секіруге үйрету. Үш дөңгелекті велосипед тебу	
		2.Еңбектеу 8 м дейінгі қашықтықта заттар арасымен тура бағыт бойынша төрттағандап еңбектеуге үйрету.	
		3.Жүгіру. Тепе-теңдікті сақтау. Бірқалыпты, аяқтың ұшымен жүгіруге үйрету. Сызықтар арасымен (15 см арақашықтық) тепе-теңдікті сақтап жүруге үйрету	
		1.Секіру. Велосипед, тебу. (далада) 2–3 метрлік қашықтықта алға ұмтыла қос аяқпен секіруге үйрету. Екі дөңгелекті велосипед тебу.	
		2.Еңбектеу Кегль ойындары Тақтайда, орындықта көлденеңінен еңбектеуге үйрету. Кегль ойынын ойнату арқылы бастапқы қалыпта дұрыс тұрып, допты лақтыруға үйрету	
		3.Жүру, жүгіру. Еңбектеу. Жүруді жүгірумен кезектестіре жүруге үйрету Тақтайда, орындықта көлденеңінен еңбектеуге бекіту	
		1.Тепе-теңдікті сақтау. Велосипед, тебу. (далада) Арқанмен тепе-теңдікті сақтай отырып жүруге үйрету. Велосипед, тебу. Оңға, солға бұрылыстарды орындау	
2.Лақтыру, қағып алу Арқанмен тепе-теңдікті сақтай отырып жүруге бекіту Допты бір-біріне төменнен лақтыру және қағып алуға үйрету (1,5 м қашықтықта)			
3.Еңбектеу. Кегль ойындары Табан мен алақанға сүйеніп төрт тағандап еңбектеуге үйрету. 1,5-2 метр арақашықтықтан кегльдерді қағып түсіруге үйрету			
Қазан	Күз сыйы	1.Секіру. Жүзуге дайындық(далада) Бір орында оңға, солға бұрылып секіруге үйрету. Суда жүзуді үйрету (суға түсу, суда ойнау; суда отырып, аяқтарын жоғары және төмен көтеріп, қимылдар орындау.	
		2.Сапқа тұру. Секіру. Сапқа тұруға, сапқа құрылымын өзгертіп қайта тұруға үйрету. Бір орында оңға, солға бұрылып секіруге бекіту	
		3. Жүгіру. Сапқа тұру. Тізені жоғары көтеріп жүгіруге үйрету. Сапқа тұруға, сапқа құрылымын өзгертіп қайта тұруға бекіту	

Қараша	Бізді қоршаған әлем	1. Жүру, секіру. Жүзуге дайындық (далада) Жүруді секірумен кезектестіре жүруге үйрету. Еркін әдіспен жүзуге талпындыру	
		2. Өрмелеу. Жүру, секіру. Гимнастикалық қабырға бойынша жоғары-төмен кезектескен қадаммен өрмелеу. Жүруді секірумен кезектестіре жүруге бекіту	
		3. Тепе-теңдікті сақтау. Өрмелеу. Тепе-теңдікті сақтай отырып гимнастикалық орындық үстінен жүруге үйрету. Гимнастикалық қабырға бойынша жоғары-төмен кезектескен қадаммен өрмелеу.	
		1.Секіру. Тепе-теңдікті сақтау (далада) Тепе-теңдікті сақтай отырып бөрене үстінен жүруге үйрету. Баланың қолын көтергендегі биіктіктен жоғары ілінген нәрсеге орнынан секіру арқылы затты жанап өтуге үйрету.	
		2.Жүгіру. Тепе-теңдікті сақтау. Кіші және үлкен қадаммен жүгіруге үйрету Тақтаймен тепе-теңдікті сақтай отырып жүруге үйрету	
		3.Секіру. Тепе-теңдікті сақтау. Баланың қолын көтергендегі биіктіктен жоғары ілінген нәрсеге орнынан секіру арқылы затты жанап өту. Тепе-теңдікті сақтай отырып гимнастикалық орындық үстінен жүруге бекіту	
		1.Сапқа тұру. Футбол. (далада) Қатарға бір-бірден сапқа тұруға үйрету. Берілген бағытта допты домалату.	
		2.Сапқа тұру. Домалату. Қатарға бір-бірден сапқа тұруға бекіту Құрсауларды домалатуға үйрету.	
		3.Тепе-теңдікті сақтау. Домалату Қолын жоғары көтеріп, аяқтың ұшымен тұруға үйрету. Құрсауларды домалатуға бекіту.	
		1. Лактыру (далада) Тепе-теңдікті сақтау. Допты екі қолымен бастан асыра кедергі арқылы лактыруға үйрету (2 м қашықтықтан). Қолын жоғары көтеріп, аяқтың ұшымен тұруға бекіту	
		2.Жүгіру. Лактыру. Шапшаң және баяу қарқынмен жүгіруді үйрету. Допты екі қолымен бастан асыра кедергі арқылы лактыруды бекіту (2 м қашықтықтан).	
		3. Секіру. Жүгіру. 4–5 сызық арқылы орнынан ұзындыққа секіруге үйрету (сызықтардың арақашықтығы 40–50 см). Шапшаң және баяу қарқынмен жүгіруді бекіту.	
		1. Жүру. Футбол (далада) Жүруді басқа қимылдармен кезектестіре жүруге үйрету. Допты аяқтарымен бір-біріне домалатуды үйрету	
		2. Еңбектеу. Жүру. 50 см жоғары көтерілген арқанның астынан оң және сол бүйірмен алға еңбектеп кіруге үйрету. Жүруді басқа қимылдармен кезектестіре жүруді бекіту	
		3.Тепе-теңдікті сақтау Еңбектеу. Қолын беліне қойып, бір аяқпен тұруға үйрету. 50 см жоғары көтерілген арқанның астынан оң және сол бүйірмен алға еңбектеп кіруді бекіту	
1.Секіру.Тепе-теңдікті сақтау (далада). 20–25 см биіктікке секіруге үйрету. Қолын беліне қойып, бір аяқпен тұруды бекіту			
2.Жүгіру. Секіру. Түрлі бағытта жүгіруге үйрету. 20–25 см биіктікке секіруді бекіту			

3. Тепе-теңдікті сақтау. Жүгіру. Еденнен 20–25 см көтерілген баспалдақ тақтайдан өтуге үйрету. Түрлі бағытта жүгіруді бекіту

1. Секіру. Тепе-теңдікті сақтау. (далада)
Бір аяқпен (шамамен 4–5 рет оң және сол аяқпен) секіруге үйрету. Жерден 20–25 см көтерілген баспалдақ тақтайдан өтуді бекіту

2. Сапқа тұру. Секіру. Қатарға екеуден тұрып, сапты қайтадан құруға үйрету. Бір аяқпен (шамамен 4–5 рет оң және сол аяқпен) секіруді бекіту

3. Жүгіру. Сапқа тұру. Жетекшімен ауыса отырып жүгіруге үйрету. Қатарға екеуден тұрып, сапты қайтадан құруды бекіту.

1. Лақтыру Тепе теңдікті сақтау (далада).
Допты жоғары лақтыру және екі қолымен қағып алуға үйрету (қатарынан 3–4 рет). Көлбеу тақтаймен (ені 2 см, биіктігі 30-35 см) жоғары және төмен жүру мен жүгіруге үйрету (тепе-теңдікті сақтау)

2. Жүгіру. Лақтыру
1–1,5 минут ішінде баяу қарқынмен үздіксіз жүгіруге үйрету. Допты жоғары лақтыру және екі қолымен қағып алуды бекіту.

3. Еңбектеу. Жүгіру Құрсаудан еңбектеп өтуге үйрету.
1–1,5 минут ішінде баяу қарқынмен үздіксіз жүгіруді бекіту.

1. Жүру. Сырғанау (далада) Жүру кезінде қол мен аяқ қимылын үйлестіруге отырып жүруді үйрету. Төбешіктен шанамен сырғанауға, шаналармен төбешікке көтерілуге, төбешіктен түскенде тежеуге үйрету

2. Тепе-теңдікті сақтау.
Хоккей Қолдың түрлі қалпымен үрленген доптан (бір-бірінен қашық қойылған 5–6 доп арқылы кезекпен) аттап өтуге үйрету. Берілген бағытта шайбаны таяқпен домалатуға үйрету

3. Тепе-теңдікті сақтау 1–1,5 минут ішінде баяу қарқынмен үздіксіз жүгіруге үйрету. Қолын беліне қойып, екі жаққа айналу (тепе-теңдікті сақтау).

1. Сапқа тұру. Сырғанау (далада)
Қатарға үшеуден тұрып, сапты қайтадан құруға үйрету. Бір-бірін шанамен сырғанатуға үйрету. Мұзды жолдармен өздігінен сырғанау.

2. Сапқа тұру. Лақтыру. Қатарға үшеуден тұрып, сапты қайтадан құруды бекіту. Алысқа дәлдеп лақтыруға үйрету (3,5–6,5 м кем емес)

3. Тепе-теңдікті сақтау. Лақтыру.
Басқа қапты қойып, заттарды аттап өту, бұрылуға үйрету. Алысқа дәлдеп лақтыруды бекіту

1. Лақтыру Шаңғымен жүру (далада).
Оң және сол қолымен көлденең нысанаға (2–2,5 м қашықтықтан) лақтыруға үйрету.

2. Шаңғымен бірінің артынан бірі сырғымалы қадаммен жүруге үйрету. Ересектердің көмегімен шаңғыны киіп, шешуді үйрету

3. Секіру. Хоккей. Қысқа секіртпемен секіруге үйрету (демалу үзілістері бар 2–3 реттен 10 секіру). Шайбаны таяқпен оны қақпаға енгізуге үйрету

Қантар	Алақай қыс келді	1. Лактыру Шаңғымен жүру (далада). 1,5 м қашықтықтан тігінен (нысана ортасының биіктігі 1,5 м) нысанаға дәлдеп лактыруға үйрету. Төбешікке қосалқы кадаммен, қырымен көтерілу			
		2. Өрмелеу. Лактыру Аралықтан аралыққа, оңға, солға ауысуға үйрету. 1,5 м қашықтықтан тігінен (нысана ортасының биіктігі 1,5 м) нысанаға дәлдеп лактыруды бекіту			
		3. Жүру. Жүгіру. Бой түзулігін дұрыс сақтап жүруге үйрету. 40–50 метрге жүгіруді үйрету.			
		3. Жүру. Хоккей (далада). Сапта екеуден жүруді үйрету. Берілген бағытта шайбаны таякпен домалату, оны қақпаға домалатып кіргізуді бекіту			
		2. Жүру. Жүгіру Сапта екеуден жүруді бекіту. Сапта бір-бірден жүгіруге үйрету			
		3. Домалату. Жүгіру Сапта бір-бірден жүгіруді бекіту. Доптарды домалатуды бекіту.			
		1. Сапқа тұру Жүгіру (далада). Сапта бір-бірден жүгіруді бекіту. Оңға, солға айналу, бұрылыстар жасауды үйрету			
		2. Сапқа тұру. Еңбектеу Оңға, солға айналу, бұрылыстар жасауды бекіту. Көлденен және көлбеу орындықта төрттағандап еңбектеуді бекіту.			
		3. Тепе-теңдікті сақтау. Еңбектеу Сызықтар арасымен (10 см арақашықтық), сызықпен тепе-теңдікті сақтап жүруді бекіту. Көлденен және көлбеу орындықта төрттағандап еңбектеу			
		1. Жүру Тепе-теңдікті сақтау (далада). Аяқтың ұшымен, өкшемен жүруді үйрету Сызықтар арасымен (10 см арақашықтық), сызықпен тепе-теңдікті сақтап жүруді бекіту			
		2. Жүру. Жүгіру Аяқтың ұшымен, өкшемен жүруді бекіту. Ұсақ және алшак адыммен жүгіруге үйрету			
		3. Жүгіру. Секіру Ұсақ және алшак адыммен жүгіруді бекіту. Бір орында тұрып, ұзындыққа 4–6 сызықтың үстінен секіруді үйрету (сызықтардың арақашықтығы 40–50 см).			
		Ақпан	Мен және қоршаған орта	1. Жүру. Сапқа тұру (далада). Табанмен, табанның ішкі жағымен жүруге үйрету. Сапқа тұру кезінде арақашықтығын ажырату және жақындатуға үйрету.	
				2. Лактыру. Тепе-теңдікті сақтау Допты бір-біріне төменнен лактыруды жетілдіру. Қырлы тактаймен тепе-теңдікті сақтап жүруді бекіту	
3. Еңбектеу. Лактыру. Гимнастикалық орындықта қолдарымен тартылу арқылы ішімен еңбектеуге үйрету. Допты бір-біріне төменнен лактыруды жетілдіру					
1. Жүру (далада). Еңбектеу. Гимнастикалық орындықта қолдарымен тартылу арқылы ішімен еңбектеуді бекіту. Тізені жоғары көтеріп жүруге үйрету.					
2. Жүру Жүгіру. Тізені жоғары көтеріп жүруді бекіту. Жүппен жүгіруге үйрету.					
3. Секіру. Тепе-теңдікті сақтау Затты жанау арқылы орнынан жоғары секіруге үйрету. Көлбеу тактайда жоғары-төмен жүру және жүгіруді бекіту					

Наурыз

Салт-дәстүрлер және Фольклор

- | |
|---|
| 1. Секіру (далада). Тепе-теңдікті сақтау
Көлбеу тақтайда жоғары-төмен жүру және жүгіруді бекіту.
Биіктігі 5–10 см 2–3 заттың үстінен кезектесе секіруге үйрету |
| 2. Домалату. Секіру. Құрсауларды домалатуды бекіту.
Биіктігі 5–10 см 2–3 заттың үстінен кезектесе секіруге үйрету |
| 3. Тепе-теңдікті сақтау. Домалату. Құрсауларды домалатуды бекіту. Арқанмен (диаметрі 1,5 см) тепе-теңдікті сақтап жүруді бекіту |
| 1. Жүру. Сапқа тұру (далада). Ұсақ (жиі) және алшақ адымдап жүруге үйрету. Қатарға тұрып бағдар бойынша теңелуді бекіту |
| 2. Сапқа тұру Тепе-теңдікті сақтау
Қатарға тұрып бағдар бойынша теңелуді бекіту. Арқанмен (диаметрі 1,5 см) тепе-теңдікті сақтап жүруді бекіту |
| 3. Жүгіру Тепе-теңдікті сақтау
Түрлі бағытта, бытырап жүгіруді үйрету. Арқанмен (диаметрі 1,5 см) тепе-теңдікті сақтап жүруді бекіту |
| 1. Жүгіру. Секіру (далада). Тепе-теңдікті сақтау
Түрлі бағытта, бытырап жүгіруді бекіту. Аяқтың біреуін – алға, екіншісін – артқа қойып секіруді жетілдіру. |
| 2. Лактыру. Тепе-теңдікті сақтау. Басынан асыра лактыру және оны қағып алуды бекіту. Бір-бірінен қашық қойылған үрленген 5–6 доп арқылы кезекпен, қолдың түрлі қалпымен аттап өтуді бекіту. |
| 3. Лактыру. Өрмелеу.
Басынан асыра лактыру және оны қағып алуды бекіту. Гимнастикалық қабырға бойынша жоғары-төмен кезектескен қадаммен өрмелеуді бекіту |
| 1. Жүру Лактыру. Қозғалыс бағытын өзгертіп жүруге үйрету.
Басынан асыра лактыру және оны қағып алуды бекіту. |
| 2. Жүгіру Допты еденге ұру. Жетекшінің ауысуымен, қарқынды жылдамдатып және ақырын жүгіру. Допты еденге ұруға үйрету және оны екі қолымен қағып алуды бекіту |
| 3. Допты еденге ұруға үйрету және оны екі қолымен қағып алуды бекіту |
| 1. Жүгіру Лактыру (далада). Жетекшінің ауысуымен, қарқынды жылдамдатып және ақырын жүгіру. Допты екі қолымен басынан асыра және бір қолымен кедергі арқылы лактыру (2 м арақашықтық) |
| 2. Еңбектеу. Лактыру. Бөрене, гимнастикалық орындық арқылы еңбектеп өтуге үйретуді жалғастыру. Допты екі қолымен басынан асыра және бір қолымен кедергі арқылы лактыру (2 м арақашықтық) |
| 3. Жүру. Еңбектеу. Бағытты, қарқынды өзгертіп жүруді үйрету. Бөрене, гимнастикалық орындық арқылы еңбектеп өтуге үйретуді жалғастыру |
| 1. Жүру. Жүгіру. «Жыланша» ирелендеп жүруді бекіту.
Жай қарқында үздіксіз жүгіруді бекіту |
| 2. Жүру. Жүгіру. Секіру «Жыланша» ирелендеп жүруді, жай қарқында үздіксіз жүгіруді бекіту
20–25 см биіктіктен секіруді үйрету |
| 3. Жүру. Жүгіру. Секіру
«Жыланша» ирелендеп жүруді, |

Сәуір

Табиғат әлемі

1. Секіру. Самокат тебу (далада). 20–25 см биіктіктен секіруді бекіту
Самокат тебуді үйрету. Оңға, солға бұрылыстарды орындау
2. Тепе-теңдікті сақтау. Сапқа тұру
Тактай үстімен тепе-теңдікті сақтап жүруді бекіту. Қатарға үшеуден тұрып, сапты қайтадан құруды бекіту
3. Сапқа тұру. Жүгіру.
Тактай үстімен тепе-теңдікті сақтап жүруді бекіту. 50–60 метрге жүгіруге үйрету
1. Секіру
Футбол (далада)
Алға ұмтыла секіруді жетілдіру. Допты қақпаға домалатуды үйрету
2. Секіру. Лактыру, қағып алу Допты жоғары лактыру және қағып алуды бекіту. Алға ұмтыла секіру.
3. Еңбектеу. Лактыру, қағып алу Допты жоғары лактыру және қағып алуды бекіту
Табан мен алақанға сүйеніп, төрттағандап еңбектеуді жетілдіру
1. Секіру.
Велосипед тебу (далада).
Бір орында тұрып оңға, солға бұрылып секіруді жетілдіру. Үш дөңгелекті велосипед тебуді бекіту.
2. Тепе-теңдікті сақтау. Секіру. Гимнастикалық орындық үстінен тепе-теңдікті сақтап жүру. Бір орында тұрып оңға, солға бұрылып секіруді
3. Тепе-теңдікті сақтау. Жүгіру. Түрлі бағытта жүгіру.
Гимнастикалық орындық үстінен тепе-теңдікті сақтап жүру
1. Жүгіру. Секіру. 5 метрден 3 рет жүгіруге үйрету. Бір орында тұрып оңға, солға бұрылып секіруді жетілдіру
2. Лактыру. Жүгіру. 5 метрден 3 рет жүгіру. Заттарды алысқа дәлдеп лактыруды жетілдіру (3,5–6,5 метрден кем емес)
3. Еңбектеу. Лактыру. 50 см жоғары көтерілген арканның, доғаның, таяқтың астынан оң және сол бүйірмен алға еңбектеп кіруді бекіту. Заттарды алысқа дәлдеп лактыруды жетілдіру (3,5–6,5 метрден кем емес)

Мамыр

Әрқашан күн сонбесін

1. Жүгіру Өрмелеу. Жетекшінің ауысуымен, қарқынды жылдамдатып және ақырын жүгіруге үйрету.
Гимнастикалық қабырға бойынша жоғары-төмен кезектескен қадаммен өрмелеуді бекіту
2. Жүру. Лактыру (далада). «Жыланша» ирелеңдеп жүруге үйрету. Басынан асыра лактыру және оны қағып алуды бекіту.
3. Жүру. Лактыру (далада). «Жыланша» ирелеңдеп жүруге үйрету. Басынан асыра лактыру және оны қағып алуды бекіту.
1. Суда ойнау, суда отырып, аяқтарын жоғары және төмен көтеріп, қимылдар орындау, еркін әдіспен жүзуге талпыну қимылдарын үйретуді жалғастыру
2. Лактыру Затты көлденеңінен (2–2,5 м арақашықтықта) оң, сол қолмен лактыруды жетілдіру
3. Лактыру Затты көлденеңінен (2–2,5 м арақашықтықта) оң, сол қолмен лактыруды жетілдіру
1. Жүру. Еңбектеу.
Бытырап, қосымша қадаммен алға, шет жағына жүруге

	<p>2. Жүру. Еңбектеу Бытырап, қосымша қадаммен алға, шет жағына жүру. Гимнастикалық қабырға бойынша жоғары-төмен кезектескен қадаммен өрмелеу, оң аралықтан сол аралыққа ауысуды бекіту</p>	
	<p>3. Еңбектеу. Лақтыру. Гимнастикалық қабырға бойынша жоғары-төмен кезектескен қадаммен өрмелеу, оң аралықтан сол аралыққа ауысуды бекіту. Затты тігінен (нысана ортасының биіктігі 1,5 м) 1,5–2 м арақашықтықтан оң, сол қолмен лақтыруды жетілдіру</p>	
	<p>1. Секіру. Велосипед тебу Бытырап, қосымша қадаммен алға, шет жағына жүруге Аяқты бірге, алшақ қойып секіруді жетілдіру. Екі дөңгелекті велосипед тебуді бекіту.</p>	
	<p>2. Секіру. Лақтыру Бір орында тұрып секіруді жетілдіру. Затты көлденеңінен (2–2,5 м арақашықтықта) оң, сол қолмен лақтыруды жетілдіру Жүруді басқа қимылдармен кезектестіріп, белгі бойынша тоқтап жүруді жетілдіру</p>	
	<p>3. Тепе-теңдікті сақтау Бөрене немесе гимнастикалық орындық үстімен тепе-теңдікті сақтап жүруді бекіту.</p>	



	<p>2. Жүр. Еңбектегі Батыран, қосымша қалаймен аял, шет жағына жүрде Гимнастикалық қаруға бойынша жерде-төмен кезектескен қалаймен өрінеді, он арақтан сол араққа араққа берілу</p>
	<p>3. Еңбектегі. Аяқта Гимнастикалық қаруға бойынша жерде-төмен кезектескен қалаймен өрінеді, он арақтан сол араққа араққа берілу. Аяқта тінен айналып өрінеді (нүктелі) 1.2 м) 1.2-2 м арақтарынан он, сол қолмен аяқтары жеткізілу</p>
	<p>1. Сегіз. Бөксеншегі төгі Батыран, қосымша қалаймен аял, шет жағына жүрде Аяқта бірте, аяққа қойып сегізді жеткізілу. Екі топқа өсірілген төгі берілу</p>
	<p>2. Сегіз. Аяқтары Бір араққа тұрып сегізді жеткізілу. Аяқта көдененінен (2-2 м арақтарынан) он, сол қолмен аяқтары жеткізілу. Жүрдегі бөксеншегімен кезектесірілі, бөлігі бойынша төгі жүрдегі жеткізілу</p>
	<p>3. Төпе-төңірікті саяқтау бөксеншегімен аяққа орындай үстімен төпе-төңірікті саяқтау жүрдегі берілу</p>

«Денсаулық» саласы,
 «Дене шынықтыру» бөлімі
 Жылдық жұмыс жоспары
 «Ботакан» 8 бет

