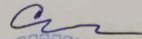
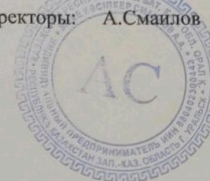


Келісілді:
«Умники» бөбекжайы
Әдіскері: К.Арыстанова

Бекітілді: 
«Умники» бөбекжайы
Директоры: А.Смаилов



Мектепке дейінгі тәрбие мен оқытудың оқу жоспары және
Мектепке дейінгі тәрбие мен оқытудың оқу бағдарламасы негізінде 2022-2023 оқу жылына арналған
«Айгөлек» ересек тобының дене шынықтыру ұйымдастырылған перспективалық жоспар
(№ педагогикалық кеңес хаттамасында қаралды 26.08.2022жыл)

Дене нұсқаушысы: Сүйенов А.К.

Түсінік хат

2022-2023 оқу жылында мектепке дейінгі ұйымдар, «мектеп-бөбекжай-балабақша» кешендері, жалпы орта, негізгі орта білім беретін, бастауыш мектептер жанындағы шағын орталықтар, мектепалды сыныптар тәрбиелеу мен оқыту процесін төмендегі **нормативті-құқықтық құжаттарын басшылыққа алып ұйымдастырады:**

- Қазақстан Республикасы Үкіметінің 2021 жылғы 15 наурыздағы №137 қаулысымен бекітілген «Мектепке дейінгі тәрбиелеу мен оқытуды **дамыту моделі**»;

- Қазақстан Республикасы Оқу-ағарту министрінің 2022 жылғы 31 тамыздағы №385 «Мектепке дейінгі, бастауыш, негізгі орта, жалпы орта, техникалық және кәсіптік, орта білімнен кейінгі білім беру, мамандырылған, арнаулы білім, жетім балалар мен ата-анасының қамқорлығынсыз қалған балаларға арналған білім беру ұйымдарында балаларға және ересектерге қосымша білім беру ұйымдарының үлгілік қағидаларын бекіту туралы» бұйрығымен бекітілген мектепке дейінгі ұйымдар қызметінің **Үлгілік қағидалары**;

- Қазақстан Республикасы Оқу-ағарту министрінің 2022 жылғы 3 тамыздағы №348 «Білім берудің барлық деңгейінің мемлекеттік жалпыға міндетті білім беру стандарттарының бекіту туралы» бұйрығымен бекітілген Мектепке дейінгі тәрбие мен оқытудың мемлекеттік жалпыға міндетті **Стандарты**;

- Қазақстан Республикасы Білім және ғылым министрінің 2012 жылғы 20 желтоқсандағы №557 «Мектепке дейінгі тәрбие мен оқытудың **үлгілік оқу жоспарларын** бекіту туралы» бұйрығына өзгерістер енгізу туралы Қазақстан Республикасы Оқу-ағарту министрінің 2022 жылғы 9 қыркүйектегі №394 бұйрығы;

- Қазақстан Республикасы Білім және ғылым министрінің міндетін атқарушының 2016 жылғы 12 тамыздағы №499 «Мектепке дейінгі тәрбие мен оқытудың **үлгілік оқу бағдарламаларын** бекіту туралы» бұйрығымен (өзгерістер мен толықтырулар 2020ж 24.09 № 412) бекітілген. Мектепке дейінгі тәрбие мен оқытудың үлгілік оқу бағдарламасы. Үлгілік оқу бағдарламасының мазмұнын меңгеру мерзімі – 5 жыл, бір жас тобында – 1 жыл;

- Қазақстан Республикасы Оқу-ағарту Министрінің міндетін атқарушының 2024 жылғы 30 шілдедегі № 194 бұйрығының 2 қосымшасы

- 2022-2023 оқу жылында Қазақстан Республикасының мектепке дейінгі ұйымдары мен мектепалды сыныптарында тәрбиелеу-білім беру процесін ұйымдастыру туралы **әдістемелік нұсқау хаты** (ҚР ОАМ «Балаларды ерте дамыту институты» РММ ғылыми-әдістемелік кеңесінің шешімімен 2022 жылғы 26 шілдедегі №7 хаттамасы).

Мектепке дейінгі тәрбие мен оқытудың үлгілік оқу жоспары және Мектепке дейінгі тәрбие мен оқытуың үлгілік оқу бағдарламасы негізінде

2022-2023 оқу жылына арналған дене тәрбиесі ұйымдастырылған іс- әрекеттің перспективалық жоспары

Білім беру ұйымы: «Умники» бөбекжайы

Тобы: «Айголек»ересек топ

Балалардың жасы: 4 жастағы балалар

Жоспардың құрылу кезеңі: Қыркүйек- мамыр айы

айы	ҮІӨ	Ұйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері.
қыркүйек	Дене шын ық тыру	Негізгі қимылдар: Жүру: өкшемен жүру. Тепе-теңдікті сақтау: сызықтардың арасымен (арақашықтығы 15 сантиметр) жүру. Жүгіру: аяқтың ұшымен, тізені жоғары көтеріп жүгіру. Еңбектеу, өрмелеу: 10 метрге дейінгі қашықтықта заттардың арасымен тура бағыт бойынша еңбектеу. Секіру: бір орында тұрып, қос аяқпен секіру Лақтыру, домалату, қағып алу: заттардың арасымен доптарды, құрсауларды бір-біріне домалату. Сапқа тұру, сап түзеу, сапқа қайта тұру. Бір-бірден сапқа тұру. Ырғақтық жаттығулар: Таныс, бұрын үйренген жаттығуларды және қимылдарды музыкамен сүйемелдеу арқылы орындау. Жалпы дамытушы жаттығулар. Қол және иық белдеуіне арналған жаттығулар: Қолды алға, екі жаққа, жоғары көтеру (бір уақытта, кезекпен), төмен түсіру. Кеудеге арналған жаттығулар: Екі қолды белге қойып, оңға-солға бұрылу (жылдам және бір қалыпты). Аяққа арналған жаттығулар. Аяқтың ұшына көтерілу және тұру. Екі аяқты кезекпен алға қою, алдыменөкшені, содан кейін аяқтың ұшын қою, тарсылдату. Спорттық жаттығулар. Велосипед тебу: екі немесе үш дөңгелекті велосипед тебу.

қазан	Дене шын ық тыру	Негізгі қимылдар: Жүру: аяқтың сыртқы қырымен жүру. Тепе-теңдікті сақтау: сызықтардың, арқанның бойымен жүру. Жүгіру: адымдап жүгіру, сапта бір-бірден, шеңбер бойымен жүгіру. Еңбектеу, өрмелеу: көлбеу тақтай бойымен төрттағандап еңбектеу. Секіру: 2–3 метр қашықтыққа алға ұмтылып қос аяқпен секіру. Лақтыру, домалату, қағып алу: заттарды қашықтыққа лақтыру (3,5–6,5 метрден кем емес). Сапқа тұру, сап түзеу, сапқа қайта тұру. Бір-бірден сапқа тұру, бір-бірінің жанына сапқа және шеңберге тұру. Жалпы дамытушы жаттығулар. Қол және иық белдеуіне арналған жаттығулар: Қолды алға, екі жаққа, жоғары көтеру (бір уақытта, кезекпен), төмен түсіру. Кеудеге арналған жаттығулар: Оңға, солға еңкею, шалқаю. Аяққа арналған жаттығулар. Аяқтың ұшына көтерілу және тұру. Екі аяқты кезекпен алға қою, алдыменөкшені, содан кейін аяқтың ұшын қою, тарсылдату. Қатарынан 4-5 рет жартылайотыру. Спорттық жаттығулар. Велосипед тебу: екі немесе үш дөңгелекті велосипед тебу; оңға, солға бұрылу
-------	---------------------------	---

қараша	Дене шын ық тыру	Негізгі қимылдар: Жүру: адымдап жүру. Тепе-теңдікті сақтау: тақтайдың, гимнастикалық скамейканың, бөрененің бойымен жүру. Жүгіру: «жыланша», шашырап жүгіру. Еңбектеу, өрмелеу: етпетімен жатып еңбектеу. Секіру: бір орында тұрып, оңға, солға бұрылып секіру. Лақтыру, домалату, қағып алу: 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. Сапқа тұру, сап түзеу, сапқа қайта тұру. Екеуден, үшеуден бірінің артынан бірі қатарға тұру. Жалпы дамытушы жаттығулар. Қол және иық белдеуіне арналған жаттығулар: Қолды белге қою, кеуде тұсына қою; қолдарын алға-артқа сермеу. Кеудеге арналған жаттығулар: Тұрған қалыпта екі аяқ бірге (алшақ), алға еңкейіп, қолдың саусақтарын аяқтың ұшына жеткізіп, заттарды қою және жоғары көтеру. Аяққа арналған жаттығулар. Екі қолды белге қойып, екі жаққа созып, отыру. Тізені бұту, алға созу, қайтадан бұту және түсіру. Спорттық жаттығулар. Шанамен сырғанау: төбешіктен сырғанау, бірін-бірі сырғанату.
--------	---------------------------	---

желтоқсан	Дене шын ық тыру	Негізгі қимылдар: Жүру: жан-жаққа қосалқы қадаммен (оңға және солға) жүру. Тепе-теңдікті сақтау: қолды екі жаққа созып, басқа қапшық қойып, заттардан аттап өту, бұрылу. Жүгіру: түрлі тапсырмаларды орындай отырып жүгіру. Еңбектеу, өрмелеу: гимнастикалық скамейка бойымен қолдарымен тартылып өрмелеу. Секіру: аяқты бірге, алшақ қойып, бір аяқпен (оң және сол аяқты алмастыру) секіру. Лақтыру, домалату, қағып алу: допты бір-біріне төменнен және бастан асыра лақтыру (1,5 метр қашықтықта), қағып алу. Сапқа тұру, сап түзеу, сапқа қайта тұру. бағыт бойынша түзелу; оңға, солға бұрылу. Ырғақтық жаттығулар: Таныс, бұрын үйренген жаттығуларды және қимылдарды музыкамен сүйемелдеу арқылы орындау. Жалпы дамытушы жаттығулар. Қол және иық белдеуіне арналған жаттығулар: Қолды иыққа қойып, шынтақтарын бүгіп, қолдарын айналдыру. Кеудеге арналған жаттығулар: Тізерлеп отырып, допты өзінен айналдыра домалату. Аяққа арналған жаттығулар. Тізені бүгу, алға созу, қайтадан бүгу және түсіру. Аяқтың ұшын созу, өкшені айналдыру. Спорттық жаттығулар. Шаңғымен жүру: шаңғымен бірінің артынан бірі жүру; ересектердің көмегімен шаңғыны киіп, шешу.
-----------	---------------------------	--

қаңтар	Дене шын ық тыру	Негізгі қимылдар: Жүру: сапта бір-бірден жүру. Тепе-теңдікті сақтау: қырлы, көлбеу тақтай бойымен (ені 2сантиметр, биіктігі 30-35 сантиметр) жүру. Жүгіру: шапшаң және баяу қарқынмен жүгіру. Еңбектеу, өрмелеу: алға қарай еңбектеу, табан мен алақанға сүйеніп, төрт тағандап еңбектеу. Секіру: 4–5сызықтан аттап (сызықтардың арақашықтығы 40–50 сантиметр) секіру. Лақтыру, домалату, қағып алу: допты кедергілер арқылы бастан асыра екі қолымен және бір қолымен лақтыру (2 метр қашықтықтан). Сапқа тұру, сап түзеу, сапқа қайта тұру. бағыт бойынша түзелу; оңға, солға бұрылу. Жалпы дамытушы жаттығулар. Қол және иық белдеуіне арналған жаттығулар: Қолды алға созып, саусақтарды жұму және ашу, қолдың білектерін айналдыру. Кеудеге арналған жаттығулар: Бір аяқты жоғары көтеріп, жоғары көтерілген аяқтың астынан затты бір қолдан екінші қолға беру. Отырғанқалыпта екі аяқты жоғары көтеру, бұғу және жазу, төмен түсіру. Аяққа арналған жаттығулар. Аяқтың бақайларымен жіпті жинау, құм салынған қапшықтарды өкшелермен қысып алып, бір орыннан екінші орынға қою. Спорттық жаттығулар. Шанамен сырғанау: шанамен төбешікке көтерілу, төбешіктен түскенде тежеу.
--------	---------------------------	--

ақпан	Дене шын ық тыру	Негізгі қимылдар: Жүру: жүруді жүгірумен, секірумен алмастырып жүру. Тепе-теңдікті сақтау: қолдарды әртүрлі қалыпта ұстап, еденнен 20 – 25 сантиметр жоғары қойылған сатының таяқшаларынан аттап өту. Жүгіру: жетекшіні ауыстырып жүгіру, 1–1,5 минут ішінде баяу қарқынмен жүгіру. Еңбектеу, өрмелеу: 50 сантиметр биіктікте ілінген арқанның астынан еңбектеу; құрсаудан еңбектеп өту. Секіру: 20–25 сантиметр биіктіктен секіру. Лақтыру, домалату, қағып алу: допты кедергілер арқылы бастан асыра екі қолымен және бір қолымен лақтыру (2 метр қашықтықтан). Сапқа тұру, сап түзеу, сапқа қайта тұру. бағыт бойынша түзелу; оңға, солға бұрылу, орнында айналу; араларын алшақ ұстау және жақын тұру. Жалпы дамытушы жаттығулар. Қол және иық белдеуіне арналған жаттығулар: Қолды кеуденің алдына қою, желкеге қою, иықтарды түзеп, екі жаққа бұрылу. Кеудеге арналған жаттығулар: Екі аяқты айқастырып, отыру және тұру. Тізерлеп тұрып, алға еңкею және артқа шалқаю, екі аяқты кезек бұғу және жазу, көтеру және түсіру. Аяққа арналған жаттығулар. Өкшемен таяқтың, арқанның үстінен бір қырымен жүру. Спорттық жаттығулар. Велосипед тебу: екі дөңгелекті велосипед тебу.
-------	---------------------------	---

наурыз	Дене шын ық тыру	Негізгі қимылдар: Жүру: бағытты және қарқынды өзгертіп жүру, қол мен аяқ қимылдарын үйлестіру. Тепе-теңдікті сақтау: үрленгендоптардан (бір-бірінен қашық қойылған 5–6 доп арқылы кезекпен) аттап өту. Жүгіру: орташа жылдамдықпен жүруді кезектестіре отырып, 40–50 метрге жүгіру. Еңбектеу, өрмелеу: гимнастикалық қабырғаға жоғары-төмен ауыспалы қадаммен өрмелеу, бөрене және гимнастикалық скамейкадан аттап өту. Секіру: қысқа секіргішпен секіру. Лақтыру, домалату, қағып алу: допты жоғары лақтыру және екі қолымен қағып алу (қатарынан 3–4 рет). Сапқа тұру, сап түзеу, сапқа қайта тұру. бағыт бойынша түзелу; оңға, солға бұрылу, орнында айналу; араларын алшақ ұстау және жақын тұру. Жалпы дамытушы жаттығулар. Қол және иық белдеуіне арналған жаттығулар: 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. Спорттық жаттығулар. Велосипед тебу: үш дөңгелекті велосипед тебу.
--------	---------------------------	---

сәуір	Дене шын ық тыру	Негізгі қимылдар: Жүру: жүруді жүгірумен, секіруменалмастырып жүру. Тепе-теңдікті сақтау: қолдарды әртүрлі қалыпта ұстап, еденнен 20 – 25 сантиметр жоғары қойылған сатының таяқшаларынан аттап өту. Жүгіру: жетекшіні ауыстырып жүгіру, 1–1,5 минут ішінде баяу қарқынмен жүгіру. Еңбектеу, өрмелеу: 50 сантиметр биіктікте ілінген арқанның астынан еңбектеу; құрсаудан еңбектеп өту. Секіру: 20–25 сантиметр биіктіктен секіру. Лақтыру, домалату, қағып алу: допты кедергілер арқылы бастан асыра екі қолымен және бір қолымен лақтыру (2 метр қашықтықтан). Сапқа тұру, сап түзеу, сапқа қайта тұру. бағыт бойынша түзелу; оңға, солға бұрылу, орнында айналу; араларын алшақ ұстау және жақын тұру. Жалпы дамытушы жаттығулар. Қол және иық белдеуіне арналған жаттығулар: Қолды кеуденің алдына қою, желкеге қою, иықтарды түзеп, екі жаққа бұрылу. Кеудеге арналған жаттығулар: Екі аяқты айқастырып, отыру және тұру. Тізерлеп тұрып, алға еңкею және артқа шалқаю, екі аяқты кезек бұғу және жазу, көтеру және түсіру. Аяққа арналған жаттығулар. Өкшемен таяқтың, арқанның үстінен бір қырымен жүру. Спорттық жаттығулар. Велосипед тебу: екі дөңгелекті велосипед тебу.
-------	---------------------------	--

мамыр	Дене шын ық тыру	Негізгі қимылдар: Жүру: бағытты және қарқынды өзгертіп жүру, қол мен аяқ қимылдарын үйлестіру. Тепе-теңдікті сақтау: үрленгендоптардан (бір-бірінен қашық қойылған 5–6 доп арқылы кезекпен) аттап өту. Жүгіру: орташа жылдамдықпен жүруді кезектестіре отырып, 40–50 метрге жүгіру. Еңбектеу, өрмелеу: гимнастикалық қабырғаға жоғары-төмен ауыспалы қадаммен өрмелеу, бөрене және гимнастикалық скамейкадан аттап өту. Секіру: қысқа секіргішпен секіру. Лақтыру, домалату, қағып алу: допты жоғары лақтыру және екі қолымен қағып алу (қатарынан 3–4 рет). Сапқа тұру, сап түзеу, сапқа қайта тұру. бағыт бойынша түзелу; оңға, солға бұрылу, орнында айналу; араларын алшақ ұстау және жақын тұру. Жалпы дамытушы жаттығулар. Қол және иық белдеуіне арналған жаттығулар: 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. Спорттық жаттығулар. Велосипед тебу: үш дөңгелекті велосипед тебу.
-------	---------------------------	---