

2023-2024 оқу жылына арналған дене шынықтыру нұсқаушыларының перспективалық жоспары

Топ.Ортаңғы. Жоспардың құрылу кезеңі: Қыркүйек айы, 2023-2024 оқу жылы.

Айы	Ұйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері	Ұйымдастырылған іс-әрекеттің негізгі қимылдары
Қыркүйек I апта	Қимыл белсенділігін дамыту.	<p>1.Белгілі бір тапсырмаларды орындау арқылы еркін жүру, сапта бір-бірлеп жүгіру. Екі аяқтап басты затқа тигізе отырып секіру. Бір-бірінен 1,5–2 метр арақашықтықта отырып, аяқты алшақ ұстаған қалпында допты домалату.</p> <p>2..Бірінің артынан бірі, тізені жоғары көтеріп жүру, бағытты өзгертіп, шеңбер бойлап жүгіру. Жоғары қарай 2-3 метр қашықтықта алға қарай жылжи отырып секіру.Допты екі қолымен көкірек тұсынан кері, екі қолмен жоғары лақтырып қағып алу.</p> <p>3. Аралықты сақтай отырып жүру, бағытты өзгертіп жүгіру. Тұрған жерінен ұзындыққа, 5-10 см биіктікте секіру. Жоғарыға, еденге (жерге) қарай төмен допты лақтыру.</p>
Қыркүйек II апта	Дене жаттығуларына қызығушылықтарын қалыптастыру.	<p>1.Бірінің артынан бірі жүру, , аралықты сақтай отырып жүгіру. Көлденең нысанаға, алысқа, тура нысанға лақтыру. Еңіс тақта бойымен (20-30 см) жүру дағдыларын қалыптастыру.</p> <p>2.Тізені жоғары көтеріп жүру, алаңның бір жағынан екінші жағына жүгіру. Жерде жатқан жалпақ құрсауға секіру. 40 см биіктіктегі доғамен еңбектеу.</p> <p>3. Аралықты сақтай отырып жүру, бағытты өзгертіп жүгіру. Бір-бірінен 1,5–2 метр арақашықтықта отырып допты домалату.</p>
Қыркүйек III апта	Денсаулықты нығайту ептілік, төзімділік, үйлесімділікті дамыту;	<p>1.Шеңбер бойлап жүру, бағытты өзгертіп, шеңбер бойлап жүгіру.Аяқты алшақ ұстаған қалпында допты домалату. Бөрене арқылы орындық аяқтары арасымен еңбектеу</p> <p>2.Шеңбер бойлап жүру, бағытты өзгертіп, шеңбер бойлап жүгіру. Сапқа бір-бірден қайта тұру. Допты қақпадан асыра лақтыру.</p> <p>3. Аралықты сақтай отырып жүру, бағытты өзгертіп жүгіру. Шеңберге шағын топтармен және барлық топпен қайта тұру. Үш дөңгелекті велосипед тебу</p>
Қыркүйек IV апта	Жүру, жүгіру, секіру, лақтыру дағдыларды орындауды қалыптастыру.	<p>1.Белгілі бір тапсырмаларды орындау арқылы еркін жүру, сапта бір-бірлеп жүгіру. Сапта бір-бірлеп, бірінің артынан бірі жүру.Бөрене арқылы орындық аяқтары арасымен еңбектеу.</p> <p>2.Сапта бір-бірлеп, бірінің артынан бірі жүру. аралықты сақтай отырып жүгіру. Тыныс алу жаттығуларын жүргізу. Тура нысанға лақтыру қапшықты.</p> <p>3 Бағытты өзгертіп қол мен аяқ қозғалыстарын үйлестіріп жүру, алаңның бір жағынан екінші жағына және т.с.с. жүгіру. Сапқа қайта тұру.Допты қағып алу машықтарын қалыптастыру.</p>

2023 - 2024 оқу жылына арналған дене шынықтыру нұсқаушыларының перспективалық жоспары

Топ.Ортаңғы. Жоспардың құрылу кезеңі: Қазан айы, 2023-2024 оқу жылы.

Айы	Ұйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері	Ұйымдастырылған іс-әрекеттің негізгі қимылдары
Қазан I апта	Дене жаттығуларын орындауға қызығушылықтарын ояту.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Бірқалыпты, аяқтың ұшымен, тізені жоғары көтеріп, сапта бір-бірден жүру.Тепе-теңдікті сақтай отырып, бір қырымен қосалқы қадаммен көлбеу тақтай (20-30 см), жүру. Заттарды оң және сол қолмен қашықтыққа лақтыру (2,5-5 м қашықтық) . 2. Сапта бір-бірден, екеуден (жүппен) жүру.Арқан бойымен жүру Төменнен екі қолмен көлденең нысанаға лақтыру.(қапшықты). 3. Шеңбер бойымен, «жыланша», шашырап, тапсырмаларды орындай отырып жүру.Оң және сол қолмен (1,5–2 метр қашықтықтан) лақтыру (қапшықты).Құрсаудан құрсауға секіру. (5-6шт)
Қазан II апта	Дене жаттығуларын орындауға қызығушылықтарын ояту.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Сапқа тұру, қайта сапқа тұру. 2-3 метр қашықтыққа алға қарай жылжып секіру. Допты кеуде тұсынан лақтыру. 2. Сапта бір-бірден, екеуден (жүппен) жүру. Төменнен екі қолмен көлденең нысанаға лақтыру. <p>Заттарды айналып және заттардың арасымен еңбектеу,</p> <ol style="list-style-type: none"> 3. Еденге қойылған заттардан аттап жүру. (1-1,5 м қашықтық) яқтарын алшақ қойып, отырып допты домалату. Доғаның астымен (биіктігі 40 см) еңбектеу.
Қазан III апта	Ептілік пен шапшаңдықты, үйлесімділікті дамыту;	<ol style="list-style-type: none"> 1.Шеңбер бойымен, «жыланша» заттар арасымен жүру. 1,5–2 метр қашықтықтан допты бір-біріне домалату.Саты бойымен өрмелеу, 2. Шашырап, тапсырмаларды орындай отырып жүру. Еденге қойылған заттардан аттап жүру. Ілініп тұрған затқа қолды тигізіп секіру. 3. Аяқтарын алшақ қойып, отырып допты домалату. Гимнастикалық қабырғаға өрмелеу және одан түсу. Сызықтан секіру қос аяқпен.
Қазан IV апта	Қимылды ойындарды бірге ойнауға, өзара оң қарым-қатынас жасауға баулу;	<ol style="list-style-type: none"> 1.Заттардың арасымен, қақпаға домалату. Бір-бірінің жанына сапқа тұру.Қырлы тақтайдың бойымен жүру. 2. Саптағы, шеңбердегі өз орнын табуға үйрету. Қырлы тақтайдың бойымен жүру. Орнынан ұзындыққа 40 см қашықтыққа секіру. 3.Допты қақпаға домалату. Туннель арқылы еңбектеу. Саптағы, шеңбердегі өз орнын табуға үйрету.

2023 - 2024 оқу жылына арналған дене шынықтыру нұсқаушыларының перспективалық жоспары

Топ.Ортаңғы. Жоспардың құрылу кезеңі: Қараша айы, 2023-2024 оқу жылы.

Айы	Ұйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері	Ұйымдастырылған іс-әрекеттің негізгі қимылдары
Қараша I апта	Дене жаттығуларын орындауға қызығушылықтарын ояту.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Бірқалыпты, аяқтың ұшымен, тізені жоғары көтеріп жүру. Оң және сол қолмен тік нысанаға (нысана биіктігі-1,2 метр) лақтыру. Аяқтарын алшақ қойып, отырып допты домалату. 2. Әртүрлі бағытта жүру. Бірқалыпты аяқтың ұшымен жүгіру. Заттардың арасымен допты домалату. 3. Бірінің артынан бірі, тізені жоғары көтеріп жүру.Тепе-теңдікті сақтай отырып тура жолмен жүру. Допты жоғары лақтыру қайта қағып алу.
Қараша II апта	Негізгі қимыл түрлері: жүру, жүгіру, секіру, қарапайым дағдыларын жетілдіру	<ol style="list-style-type: none"> 1. Заттарды айналып жүру. Бір-бірінен 10 сантиметр қашықтықта орналасқан тақтайшалардың үстімен жүру. Допты төмен - еденге (жерге) соғу, қағып алу. 2. Бірқалыпты, аяқтың ұшымен, тізені жоғары көтеріп жүру.Сапта бір-бірден жүгіру. 4-6 метр қашықтыққа тура бағытта еңбектеу. 3.Еденге қойылған заттардан аттап жүру.Тоқтамай баяу қарқынмен (50-60 секунд ішінде) жүгіру. Заттарды айналып және заттардың арасымен секіру.
Қараша III апта	Қимылдарды белсенді орындауды және қимылдарды үйлестіруді дамыту.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Бірінің артынан бірі сапқа тұру. 15-20 сантиметр биіктіктен секіру, Жоғарыға, еденге (жерге) қарай төмен допты лақтыру. 2. Тізені жоғары көтеріп жүру, алаңның бір жағынан екінші жағына жүгіру. Жерде жатқан жалпақ құрсауға секіру. 40 см биіктіктегі доғамен еңбектеу. 3. Аралықты сақтай отырып жүру, бағытты өзгертіп жүгіру. Бір-бірінен 1,5–2 метр арақашықтықта отырып допты домалату.
Қараша IV апта	Қимылдарды белсенді орындауды және қимылдарды үйлестіруді дамыту.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Шеңбер бойлап жүру, бағытты өзгертіп, шеңбер бойлап жүгіру.Аяқты алшақ ұстаған қалпында допты домалату. Бөрене арқылы орындық аяқтары арасымен еңбектеу. 2. Бірінің артынан бірі, тізені жоғары көтеріп жүру, бағытты өзгертіп, шеңбер бойлап жүгіру. Жоғары қарай 2-3 метр қашықтықта алға қарай жылжи отырып секіру.Допты екі қолымен көкірек тұсынан кері, екі қолмен жоғары лақтырып қағып алу. 3. Сапта бір-бірлеп, бірінің артынан бірі жүру. аралықты сақтай отырып жүгіру. Тыныс алу жаттығуларын жүргізу. Тура нысанға лақтыру қапшықты.

2023 - 2024 оқу жылына арналған дене шынықтыру нұсқаушыларының перспективалық жоспары

Топ.Ортаңғы. Жоспардың құрылу кезеңі: Желтоқсан айы, 2023-2024 оқу жылы.

Айы	Ұйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері	Ұйымдастырылған іс-әрекеттің негізгі қимылдары
Желтоқсан I апта	Дене жаттығуларын орындауға қызығушылықтарын ояту.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Қол ұстасып шеңбер бойымен жүру. Шеңбер бойымен жүгіру. Ілініп тұрған затқа қолды тигізіп секіру. 2. Бір-бірінің жанына сапқа тұру. Шанамен сырғанау. Шанамен бір-бірін сырғанату; 3. Сапта бір-бірлеп, бірінің артынан бірі жүру. Биік емес төбеден сырғанау. Көлбеу модуль бойымен өрмелеу.
Желтоқсан II апта	Қимылдарды белсенді орындауды дамыту және қимылдарды үйлестіру.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Саптағы, шеңбердегі өз орнын табуға үйрету. Заттарды оң және сол қолмен қашықтыққа лақтыру (2,5-5 метр қашықтық), Гимнастикалық қабырғаға өрмелеу 31 және одан түсу (биіктігі 1,5 метр). 2. Сапта бір-бірлеп, бірінің артынан бірі жүру. аралықты сақтай отырып жүгіру. Тыныс алу жаттығуларын жүргізу. Тура нысанға лақтыру қапшықты. 3. Еденге қойылған заттардан аттап жүру. (1-1,5 м қашықтық) яқтарын алшақ қойып, отырып допты домалату. Доғаның астымен (биіктігі 40 см) еңбектеу.
Желтоқсан III апта	Денсаулықты нығайтуға ықпал ететін дене сапаларын: ептілік пен шапшаңдықты дамыту.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Сапқа тұру, қайта сапқа тұру. 2-3 метр қашықтыққа алға қарай жылжып секіру. Допты кеуде тұсынан лақтыру. 2. Шеңбер бойлап жүру, бағытты өзгертіп, шеңбер бойлап жүгіру. Аяқты алшақ ұстаған қалпында допты домалату. Бөрене арқылы орындық аяқтары арасымен еңбектеу 3. Бірқалыпты, аяқтың ұшымен, тізені жоғары көтеріп, сапта бір-бірден жүру. Тепе-теңдікті сақтай отырып, бір қырымен қосалқы қадаммен көлбеу тақтай (20-30 см), жүру. Заттарды оң және сол қолмен қашықтыққа лақтыру (2,5-5 м қашықтық) .
Желтоқсан IV апта	дене жаттығуларына қызығушылыққа баулу.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Бір-бірінің жанына сапқа тұру. Шанамен сырғанау. Шанамен бір-бірін сырғанату. 2. Бірінің артынан бірі, тізені жоғары көтеріп жүру. Тепе-теңдікті сақтай отырып тура жолмен жүру. Допты жоғары лақтыру қайта қағып алу. 3. Сапта бір-бірден, екеуден (жұппен) жүру. Төменнен екі қолмен көлденең нысанаға лақтыру. <p>Заттарды айналып және заттардың арасымен еңбектеу,</p>

2024 оқу жылына арналған дене шынықтыру нұсқаушыларының перспективалық жоспары

Топ.Ортаңғы. Жоспардың құрылу кезеңі: Қаңтар айы,2024 оқу жылы.

Айы	Ұйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері	Ұйымдастырылған іс-әрекеттің негізгі қимылдары
Қаңтар I апта	Дене жаттығуларын орындауға қызығушылықтарын ояту.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Бірқалыпты, аяқтың ұшымен, тізені жоғары көтеріп, сапта бір-бірден жүру.Тепе-теңдікті сақтай отырып, бір қырымен қосалқы қадаммен көлбеу тақтай (20-30 см), жүру. Заттарды оң және сол қолмен қашықтыққа лақтыру (2,5-5 м қашықтық) . 2. Сапта бір-бірден, екеуден (жұппен) жүру.Арқан бойымен жүру Төменнен екі қолмен көлденең нысанаға лақтыру.(қапшықты). 3. Шеңбер бойымен, «жыланша», шашырап, тапсырмаларды орындай отырып жүру.Оң және сол қолмен (1,5–2 метр қашықтықтан) лақтыру (қапшықты).Құрсаудан құрсауға секіру. (5-6шт)
Қаңтар II апта	Қимылдарды белсенді орындауды дамыту және қимылдарды үйлестіру.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Сапқа тұру, қайта сапқа тұру. 2-3 метр қашықтыққа алға қарай жылжып секіру. Допты кеуде тұсынан лақтыру. 2. Сапта бір-бірден, екеуден (жұппен) жүру. Төменнен екі қолмен көлденең нысанаға лақтыру. <p>Заттарды айналып және заттардың арасымен еңбектеу,</p> <ol style="list-style-type: none"> 3. Еденге қойылған заттардан аттап жүру. (1-1,5 м қашықтық) яқтарын алшақ қойып, отырып допты домалату. Доғаның астымен (биіктігі 40 см) еңбектеу.
Қаңтар III апта	Денсаулықты нығайтуға ықпал ететін дене сапаларын: ептілік пен шапшаңдықты дамыту.	<ol style="list-style-type: none"> 1.Шеңбер бойымен, «жыланша» заттар арасымен жүру. 1,5–2 метр қашықтықтан допты бір-біріне домалату.Саты бойымен өрмелеу, 2. Сапқа тұру, қайта сапқа тұру. Бірқалыпты, аяқтың ұшымен жүгіру.Шанамен сырғанау. Шанамен бір-бірін сырғанату; биік емес төбеден сырғанау. 3.Еденге қойылған заттардан аттап жүру.Тоқтамай баяу қарқынмен (50-60 секунд ішінде) жүгіру. Заттарды айналып және заттардың арасымен секіру.
Қаңтар IV апта	дене жаттығуларына қызығушылыққа баулу.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Бір-бірінің жанына сапқа тұру. Шанамен сырғанау. Шанамен бір-бірін сырғанату. 2.Бірінің артынан бірі, тізені жоғары көтеріп жүру.Тепе-теңдікті сақтай отырып тура жолмен жүру. Допты жоғары лақтыру қайта қағып алу. 3. Сапта бір-бірден, екеуден (жұппен) жүру. Төменнен екі қолмен көлденең нысанаға лақтыру. <p>Заттарды айналып және заттардың арасымен еңбектеу,</p>

2024 оқу жылына арналған дене шынықтыру нұсқаушыларының перспективалық жоспары

Топ.Ортаңғы. Жоспардың құрылу кезеңі: Ақпан айы,2024 оқу жылы.

Айы	Ұйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері	Ұйымдастырылған іс-әрекеттің негізгі қимылдары
Ақпан айы, I апта	Дене жаттығуларын орындауға қызығушылықтарын ояту.	<p>Бірқалыпты, аяқтың ұшымен, тізені жоғары көтеріп, сапта бір-бірден жүру.Тепе-теңдікті сақтай отырып, бір қырымен қосалқы қадаммен көлбеу тақтай (20-30 см), жүру. Заттарды оң және сол қолмен қашықтыққа лақтыру (2,5-5 м қашықтық) .</p> <p>2. Сапта бір-бірден, екеуден (жұппен) жүру.Арқан бойымен жүру Төменнен екі қолмен көлденең нысанаға лақтыру.(қапшықты).</p> <p>3. Шеңбер бойымен, «жыланша», шашырап, тапсырмаларды орындай отырып жүру.Оң және сол қолмен (1,5–2 метр қашықтықтан) лақтыру (қапшықты). Шанамен сырғанау. Шанамен бір-бірін сырғанату</p>
Ақпан айы, II апта	Қимылдарды белсенді орындауды дамыту және қимылдарды үйлестіру.	<p>. Сапқа тұру, қайта сапқа тұру. 2-3 метр қашықтыққа алға қарай жылжып секіру. Допты кеуде тұсынан лақтыру.</p> <p>2. Сапта бір-бірден, екеуден (жұппен) жүру. Төменнен екі қолмен көлденең нысанаға лақтыру.</p> <p>Биік емес төбеден сырғанау,</p> <p>3. Еденге қойылған заттардан аттап жүру. (1-1,5 м қашықтық) яқтарын алшақ қойып, отырып допты домалату. Доғаның астымен (биіктігі 40 см) еңбектеу.</p>
Ақпан айы, III апта	Денсаулықты нығайтуға ықпал ететін дене сапаларын: ептілік пен шапшаңдықты дамыту.	<p>1. Сапқа тұру, қайта сапқа тұру. 2-3 метр қашықтыққа алға қарай жылжып секіру. Допты кеуде тұсынан лақтыру.</p> <p>2.Гимнастикалық қабырғаға өрмелеу және одан түсу. Сызықтан секіру қос аяқпен.Биік емес төбеден сырғанау.</p> <p>3. . Сапта бір-бірлеп, бірінің артынан бірі жүру. аралықты сақтай отырып жүгіру. Тыныс алу жаттығуларын жүргізу. Тура нысанға лақтыру қапшықты.</p>
Ақпан айы, IV апта	дене жаттығуларына қызығушылыққа баулу.	<p>1.Заттардың арасымен, қақпаға домалату.Тұрған орнынан ұзындыққа 40 см қашықтыққа секіру. Бір-бірінің жанына сапқа тұру.</p> <p>2. Саптағы, шеңбердегі өз орнын табуға үйрету. Қырлы тақтайдың бойымен жүру. Орнынан ұзындыққа 40 см қашықтыққа секіру.</p> <p>3. Шанамен сырғанау. Шанамен бір-бірін сырғанату.Биік емес төбеден сырғанау.</p>

2024 оқу жылына арналған дене шынықтыру нұсқаушыларының перспективалық жоспары

Топ.Ортаңғы. Жоспардың құрылу кезеңі: Наурыз айы, 2024 оқу жылы.

Айы	Ұйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері	Ұйымдастырылған іс-әрекеттің негізгі қимылдары
Наурыз I апта	Дене жаттығуларын орындауға қызығушылықтарын ояту.	<ol style="list-style-type: none"> Еденге қойылған заттардан аттап жүру. Тоқтамай баяу қарқынмен (50-60 секунд ішінде) жүгіру. Допты жоғары лақтыру, төмен - еденге (жерге) соғу, қағып алу. Тізені жоғары көтеріп жүру, алаңның бір жағынан екінші жағына жүгіру. Жерде жатқан жалпақ құрсауға секіру. 40 см биіктіктегі доғамен еңбектеу. Аралықты сақтай отырып жүру, бағытты өзгертіп жүгіру. Бір-бірінен 1,5–2 метр арақашықтықта отырып допты домалату.
Наурыз II апта	Денсаулықты нығайту ептілік, төзімділік, үйлесімділікті дамыту;	<ol style="list-style-type: none"> Сапта бір-бірден, екеуден (жұппен) жүру. Төменнен екі қолмен көлденең нысанаға лақтыру. Заттарды айналып және заттардың арасымен еңбектеу, Еденге қойылған заттардан аттап жүру. (1-1,5 м қашықтық) яқтарын алшақ қойып, отырып допты домалату. Доғаның астымен (биіктігі 40 см) еңбектеу. Тоқтамай баяу қарқынмен (50-60 секунд ішінде) жүгіру. Заттарды айналып және заттардың арасымен секіру..Қимылды ойындарға баулу, балаларды қарапайым ережелерді сақтауға үйрету.
Наурыз III апта	Қимылдарды белсенді орындауды дамыту және қимылдарды үйлестіру.	<ol style="list-style-type: none"> Еденге қойылған заттардан аттап жүру. (1-1,5 м қашықтық) яқтарын алшақ қойып, отырып допты домалату..Қимылдарды орындауда балалардың дербестігін, белсенділігі мен шығармашылығын дамыту. Сапта бір-бірден, екеуден (жұппен) жүру. Төменнен екі қолмен көлденең нысанаға лақтыру..Қимылды ұлттық ойындар. Аралықты сақтай отырып жүру, бағытты өзгертіп жүгіру. Бір-бірінен 1,5–2 метр арақашықтықта отырып допты домалату.1.Қимылды ойындарға баулу Доғаның астымен (биіктігі 40 см) еңбектеу
Наурыз IV апта	Дене жаттығуларын орындауға қызығушылықтарын ояту.	<ol style="list-style-type: none"> Бірінің артынан бірі сапқа тұру. 15-20 сантиметр биіктіктен секіру, Жоғарыға, еденге (жерге) қарай төмен допты лақтыру.Қимылды ұлттық ойындар. Тізені жоғары көтеріп жүру, алаңның бір жағынан екінші жағына жүгіру. Жерде жатқан жалпақ құрсауға секіру. 40 см биіктіктегі доғамен еңбектеу. Допты қақпаға домалату. Қимылды ұлттық ойындар. Саптағы, шеңбердегі өз орнын табуға үйрету.

2024 оқу жылына арналған дене шынықтыру нұсқаушыларының перспективалық жоспары

Топ.Ортаңғы. Жоспардың құрылу кезеңі: Сәуір айы 2024 оқу жылы.

Айы	Ұйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері	Ұйымдастырылған іс-әрекеттің негізгі қимылдары
Сәуір I апта	Дене жаттығуларын орындауға қызығушылықтарын ояту.	1. Бірқалыпты, аяқтың ұшымен, тізені жоғары көтеріп. Бірқалыпты, аяқтың ұшымен жүгіру. Допты жоғары лақтыру, төмен - еденге (жерге) соғу, қағып алу. 2. Алаңның бір жағынан екінші жағына жүгіру. 5-20 сантиметр биіктіктен секіру, Допты жоғары лақтыру, төмен - еденге (жерге) соғу, қағып алу. 3. Арқан бойымен жүру Төменнен екі қолмен көлденең нысанаға лақтыру. (қапшықты). Доғаның астымен (биіктігі 40 см) еңбектеу.
Сәуір II апта	Денсаулықты нығайту ептілік, төзімділік, үйлесімділікті дамыту;	1. Бірқалыпты, аяқтың ұшымен, тізені жоғары көтеріп, сапта бір-бірден жүру. Тепе-теңдікті сақтай отырып, бір қырымен қосалқы қадаммен көлбеу тақтай (20-30 см), жүру. Заттарды оң және сол қолмен қашықтыққа лақтыру (2,5-5 м қашықтық) . 2. Сапта бір-бірден, екеуден (жүппен) жүру. Арқан бойымен жүру Төменнен екі қолмен көлденең нысанаға лақтыру. (қапшықты). 3. Шеңбер бойымен, «жыланша», шашырап, тапсырмаларды орындай отырып жүру. Оң және сол қолмен (1,5–2 метр қашықтықтан) лақтыру (қапшықты). Құрсаудан құрсауға секіру. (5-бшт)
Сәуір III апта	Қимылдарды белсенді орындауды дамыту және қимылдарды үйлестіру.	1. «Жыланша», шашырап, тапсырмаларды орындай отырып жүру. Біржақтық жаттығулар. Таныс, бұрын үйренген жаттығуларды және қимылдарды музыканың сүйемелдеуімен орындау. Бірінің артынан бірі сапқа тұру, 2. Тізені жоғары көтеріп жүру, алаңның бір жағынан екінші жағына жүгіру. Жерде жатқан жалпақ құрсауға секіру. 40 см биіктіктегі доғамен еңбектеу. 3. Аралықты сақтай отырып жүру. Бағытты өзгертіп жүгіру. Бір-бірінен 1,5–2 метр арақашықтықта отырып допты домалату.
Сәуір IV апта	Дене жаттығуларын орындауға қызығушылықтарын ояту.	1. Шеңбер бойымен, «жыланша» заттар арасымен жүру. 1,5–2 метр қашықтықтан допты бір-біріне домалату. Саты бойымен өрмелеу, 2. Шашырап, тапсырмаларды орындай отырып жүру. Еденге қойылған заттардан аттап жүру. Ілініп тұрған затқа қолды тигізіп секіру. 3. Аяқтарын алшақ қойып, отырып допты домалату. Гимнастикалық қабырғаға өрмелеу және одан түсу. Сызықтан секіру қос аяқпен секіру.

2024 оқу жылына арналған дене шынықтыру нұсқаушыларының перспективалық жоспары

Топ.Ортаңғы. Жоспардың құрылу кезеңі: Мамыр айы, 2024оқу жылы.

Айы	Ұйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері	Ұйымдастырылған іс-әрекеттің негізгі қимылдары
Мамыр I апта	Дене жаттығуларын орындауға қызығушылықтарын ояту.	1.Еденге қойылған заттардан аттап жүру. Тоқтамай баяу қарқынмен (50-60 секунд ішінде) жүгіру. Допты жоғары лақтыру, төмен - еденге (жерге) соғу, қағып алу. 2. Тізені жоғары көтеріп жүру, алаңның бір жағынан екінші жағына жүгіру. Жерде жатқан жалпақ құрсауға секіру. 40 см биіктіктегі доғамен еңбектеу. 3. Аралықты сақтай отырып жүру, бағытты өзгертіп жүгіру. Бір-бірінен 1,5–2 метр арақашықтықта отырып допты домалату.
Мамыр II апта	Денсаулықты нығайту ептілік, төзімділік, үйлесімділікті дамыту;	1. Заттарды айналып жүру. Бір-бірінен 10 сантиметр қашықтықта орналасқан тақтайшалардың үстімен жүру. Арбалар, автомобильдер, велосипедтер, доптар, шарлармен өз бетінше ойнауға ынталандыру 2. Бірқалыпты, аяқтың ұшымен, тізені жоғары көтеріп жүру.Сапта бір-бірден жүгіру. 4-6 метр қашықтыққа тура бағытта еңбектеу. 3. Еденге қойылған заттардан аттап жүру.Тоқтамай баяу қарқынмен (50-60 секунд ішінде) жүгіру. Қимылдарды орындауда балалардың дербестігін, белсенділігі мен шығармашылығын дамыту
Мамыр III апта	Қимылдарды белсенді орындауды дамыту және қимылдарды үйлестіру.	1. Бірінің артынан бірі сапқа тұру. 15-20 сантиметр биіктіктен секіру, Жоғарыға, еденге (жерге) қарай төмен допты лақтыру. 2. Тізені жоғары көтеріп жүру, алаңның бір жағынан екінші жағына жүгіру. Жерде жатқан жалпақ құрсауға секіру. 40 см биіктіктегі доғамен еңбектеу. 3. Аралықты сақтай отырып жүру, бағытты өзгертіп жүгіру. Бір-бірінен 1,5–2 метр арақашықтықта отырып допты домалату. Үш дөңгелекті велосипедті тура жүру
Мамыр IV апта	Дене жаттығуларын орындауға қызығушылықтарын ояту.	1.Допты қақпаға домалату. Туннель арқылы еңбектеу. Саптағы, шеңбердегі өз орнын табуға үйрету. 2.Еденге қойылған заттардан аттап жүру.Тоқтамай баяу қарқынмен (50-60 секунд ішінде) жүгіру. Заттарды айналып және заттардың арасымен секіру. 3.Велосипед тебу. Үш дөңгелекті велосипедті тура жүру. Шеңбер бойымен, оңға және солға бұрылып тебу.

