

Бекітемін:

«Балбөбек» бөбекжайы

балабақшасының меңгерушісі

T. Taw



«Ертөстік» мектепалды даярлық тобының дене шынықтыру оқу қызметінің жылдық жоспары

Нұсқаушысы: Алимбаева К.

2019-2020 оқу жылы

«Ертөстік» мектепалды даярлық тобы.

р/с	Тақырыбы	Сағаты	Мерзімі
1	Допты бір қатарға қойылған заттар арасымен домалату.	1	
2	Үлкен допты екі қолмен алға лақтыру және қағып алу.	1	
3	Арқан, жіптің бойымен басына қапшықты қойып, бір жақ жанымен қырындап адымдау.	1	
4	Екі аяқпен алға ырғып секіріп жылжу.	1	
5	Биіктігі 40см жіптің астынан қолды еденге тигізбей, бүйірімен еңбектеуді үйрету.	1	
6	Доға астынан биіктігі 40см астынан қолды еденге тигізбей өтуді дамыту.	1	
7	3-4 доғаның астынан еңбектеп өту.	1	
8	Арқаға қапшық қойып төрт тағандап еңбектеу.	1	
9	Екпінмен ұзындыққа қос аяқтап секіру.	1	
10	Орындық үстімен текшелерден аттап жүру.	1	
11	40-50 метрге жүгіру.	1	
12	Аяқ ұшымен жүру, нысанаға құм салынған қапшықты, асықты дәлдеп лақтыру.	1	
13	Сатыдан ұстай отырып қайта түсу, қолды еденге тигізбей доға астынан еңбектеу.	1	
14	Арақашықтығы 4м орнынан биіктікке, арқаннан, сызықтан аттап секіру	1	
15	Арқаға қапшық қойып төрт тағандап еңбектеу.	1	
16	Допты қабырғаға ұрып және еденнен ыршытып қос қолмен қағып алу.	1	
17	Гимнастикалық орындық астынан еңбектеу.	1	
18	Доғаның астымен төрт тағандап, допты басымен итеріп еңбектеу.	1	
19	Қолды еденге, құрсаудың шетіне тигізбей оң және сол жақ бүйірімен топталып құрсаудың ішінен өту.	1	
20	Кедір-бұдыр тактай үстімен жүру.	1	
21	Допты екі қолымен бір-біріне (арақашықтығы 1,5-2м) басынан асыра лақтыру.	1	
22	Бір қырымен тізе бүге отырып жүру.	1	
23	Бадминтон воланды ракеткамен белгілі бір жаққа бағыттай отырып қағып лақтыру.	1	
24	Көлбеу басқышпен өрмелеп гимнастикалық қабырғаға өтіп, сатыдан ұстай отырып қайта түсу.	1	
25	Арқаға қапшық қойып төрт тағандап еңбектеу.	1	
26	Қосалқы кадаммен арқан бойымен жүру.	1	
27	Орындық үстімен текшелерден аттап жүру.	1	
28	Үлкен допты екі қолмен алға лақтыру және қағып алу.	1	
29	Доға астынан биіктігі 40 см астынан қолды еденге тигізбей өту.	1	
30	Көлбеу басқышқа шығу.	1	
31	Екпінмен ұзындыққа қос аяқтап секіру.	1	
32	Екі аяқпен алға ырғып секіріп жылжу.	1	
33	Шанамен төбешікке көтерілу.	1	
34	3-4 доғаның астынан еңбектеп өту.	1	
35	Тізенің арасына қапшықты қосып, қос аяқтап секіру.	1	
36	Арқаға қапшық қойып төрт тағандап еңбектеу.	1	
37	Хоккей.	1	
38	Екі аяқпен алға ырғып секіріп жылжу.	1	
39	Екпінмен ұзындыққа қос аяқтап секіру.	1	
40	Биіктігі 40 см жіптің астынан қолды еденге тигізбей, бүйірімен еңбектеу.	1	
41	Бадминтон воланды ракеткамен белгілі бір жаққа бағыттай отырып қағып лақтыру.	1	
42	Шанамен төбешікке көтерілу.	1	
43	Өздігінен мұзды жолмен жүгіріп келіп сырғанау, сырғанау кезінде тізені бүгіп және орнынан тұру.	1	
44	Оң және сол аяғын кезектестіріп секіру, кедергілер арасынан және қолды еденге тигізбей доға астынан еңбектеу.	1	

45	Еденнен ыршытып қос қолмен қағып алу, 2-2,5 м арақашықтықтағы нысанаға құм салынған қапшықты лақтыру.	1	
46	Допты қабырғаға ұрып және еденнен ыршытып қос қолмен қағып алу.	1	
47	Шаңғымен жүру.	1	
48	Нысанаға құм салынған қапшықты, асықты дәлдеп лақтыру.	1	
49	Нысанаға құм салынған қапшықты, асықты дәлдеп лақтыру.	1	
50	Орындық үстімен текшелерден аттап тепе-тендік сақтап жүру.	1	
51	Гимнастикалық орындық үстімен баланың екі адымы ара қашықтығында орналасқан текшелерді аттап жүру.	1	
52	Саптізбекте бір-бірден тұру жаттығулары.	1	
53	Допты лақтырып, қағып алу жаттығулар.	1	
54	Секіру жаттығулары. Доппен ойын жаттығулары.	1	
55	Орындық үстінде еңбектеу және тепе-тендік жаттығулар.	1	
56	Секіру және доппен ойнау жаттығулары.	1	
57	Допты асыра лақтыру және секіру жаттығулары.	1	
58	Допты асыра лақтыру және секіру жаттығулары.	1	
59	Жіптердің үстімен қос аяқтап секіру, допты қос қолдап кеудеден лақтыру жаттығулары.	1	
60	Үздіксіз 1,5 минут жүгіру жаттығулары.	1	
61	Допты асыра лақтыру, кедергілер үстінен төрттағандап еңбектеп өту жаттығуларын орындау.	1	
62	Доппен ойналатын жаттығулар. Жүгіру және секіру ойын жаттығулары.	1	
63	Кедергілерден аттап жүру, жүгіру жаттығулары.	1	
64	Гимнастикалық орындық үстінде жүріп келе жатып, ортасында кері бұрылу.	1	
65	Кедергілерден секіру (биіктігі 20см).	1	
66	Үздіксіз 2 минут жүгіру. Бадминтон, футбол спорттық ойын элементтері.	1	
67	Гимнастикалық орындық үстінде жүріп келе жатып, ортасында кері бұрылу.	1	
68	Доппен, тепе-тендік сақтап, секіріп ойналатын ойын жаттығулары.	1	
69	Гимнастикалық орынық үстімен бауырлап еңбектеу.	1	
70	Доппен жаттығу ойынында қимыл дәлдігі мен ептілікті дамыту.	1	
71	Құрсау ішінен жиегіне тиіп кетпей, жинақталып, қолына доп ұстап өту.	1	
72	Секіру және жүгіру ойын жаттығулары.	1	
73	Заттардың арасымен оң және сол аяқты кезектестіріп секіру.	1	
74	Доппен, секіру, жүгіру ойын жаттығулары.	1	
75	Брустың үстінен қос аяқтап секіру.	1	
76	Құм салған қапшықтарды алыста тұрған нысанаға лақтыру.	1	
77	Допты екі қолмен жоғары лақтыру, қолды шапалақтау, тосып алу.	1	
78	Қос аяқтап затқа дейін секіру, шағын қапшықтарды нысанаға лақтыру жаттығулары.	1	
79	Арқасына қапшық қойып, еңбектеу.	1	
80	Жүгіру және шағын құм салынған қапшықтарды нысанаға тигізу ойын жаттығулары.	1	
81	Текшелерді аттай отырып, гимнастикалық орындық үстімен жүру.	1	
82	Велосипедпен жылжи жүру.	1	
83	Шахмат тәртібімен қойылған толтырылған доптардан (5-6) қос аяқтап секіру.	1	
84	Доғаның астынан баспен допты итере отырып төрттағандап еңбектеу.	1	
85	Жерге қолын тигізбей оң және сол қырымен құрсаудың (диаметрі 50 см) ішінен өту.	1	
86	Гимнастикалық орындық үстімен бір аяқтың басына екінші аяқтың өкшесін қойып жүру.	1	
87	Қырлы бөрене арқылы оң және сол бүйірімен секіру.	1	
88	Доға астынан қолды жерге тигізе отырып, жинақталып өту.	1	
89	Арқасына қапшық қойып, гимнастикалық орындық үстімен еңбектеу.	1	
90	Қолды желкеге қойып, гимнастикалық орындық үстімен жүру.	1	
	Барлығы:	90	

Бекітемін:



**«Ақбота» ересек тобының дене
шынықтыру оқу қызметінің жылдық
жоспары**

Нұсқаушысы: Алимбаева К.

2019-2020 оқу жылы

«Ақбота» ересек тобы.

Р/с	Тақырыбы	Сағаты	Күні
1	Жүру түрлері-1 минут	1	
2	Қимыл қозғалыс бұлышықет моторикасын дамыту.	1	
3	Сызықтар арасымен (1,5 см арақашықтық). ирек сызықпен жүру.	1	
4	Табан мен алақанға сүйеніп төрт тағандан еңбектеу.	1	
5	Алақса дәлдеп лақтыруды үйрету (3,5-6,5 м кем емес)	1	
6	Теле – теңдікті сақтау: қолын жоғары көтеріп, аяқтың ұшымен тұру	1	
7	Еденнен 20-25 см көтерілген баспалдақ тақтайдан аттап өту	1	
8	Дөңгі жерге лақтыру және оны екі қолымен қағып алу	1	
9	Қолкеңе қашықты төбесіне қойып, үшбұрыш тақтаймен жүру	1	
10	Ойлы – қырлы тақтаймен жүру, көбінесе тақтаймен (ені 2см, биіктігі 30-35см) жоғары және төмен жүру мен жүтіру	1	
11	Құрсаудан еңбектеп өту	1	
12	Дөңгі бір – біріне төменнен лақтыру және қағып алу (1,5м қашықтықта)	1	
13	Орта жыламдылықпен жүруді кезектесіп өту аралы. 40-50 м жүтіру	1	
14	Бір орнында тұрып екі аяқпен секіру, ала ұмыла секіру.	1	
15	Қимыл – қозғалыс бұлышық ет моторикасын дамыту.	1	
16	Бір-біріне қашық қойылған үрленген 5-6 доп арқылы аттап өту	1	
17	Ауықалық сүйемелдеуге сәйкес тұрып қарқынды әртүрлі таныс дене жаттығуларын орындау	1	
18	Жетекшінің ауысуымен, қарқынды жылдамдатып және ақырын жүтіру	1	
19	Аяқты бірге сосын алшақ қойып, біреуін ала, екіншісін артқа қойып, бір орнында тұрып секіру.	1	
20	50 см жоғары көтерілген арқаның астынан оң және сол бүйірмен алап еңбектеп кіру.	1	
21	Қарлы тақтаймен жүру	1	
22	Жүтіру кезінде сигнал бойынша салтты өз орнын тауып алу.	1	
23	Сапқа тұру, сапқа құрылымын өзгертіп қайта тұру.	1	
24	8 м тейінгі қашықтықта заттар арасымен тұра бағыт бойынша төрттағандан еңбектеу	1	

25	Жүру, жүгіру әдістерін қайталап, шысықтау.	1
26	Жүру, жүгіру, секіру жаттығуларын шысықтап скамейка үстінде еңбектен жүру	1
27	Бір аяқтап секіру	1
28	Аралықты саятай отырып, бағытты өзгертіп, шеңбер бойлап, тақтай қалып, «жыланша» заттарды айналып өту	1
29	Токтап-затты алысқа, тура шысығна дақтыру	1
30	Еркін жүру және жүгіру	1
31	Жүру, жүгіру әдістерін қайталап, орындық аяқтары арасымен еңбектеу	1
32	Жүру, жүгіру әдістерін қайталап, екі аяқпен алға қарай жылжып отырып секіру	1
33	Екі аяқтап басты аяққа ынтәз отырып, жоғары қарай секіру	1
34	Жүру, жүгіру әдістерін қайталап, шысықтау	1
35	Еркін жүру және жүгіру дағдыларын қалыптастыру	1
36	Еркін жүру және жүгіру	1
37	Жүру алға, кері, тез, баяу, алысқа, жүгіру тез баяу, секіру 1 аяқпен және 2 аяқпен.	1
38	Жүру, секіру, дақтыру жаттығулары.	1
39	Отырып допты бір-біріне жіюалату	1
40	Жүру түрлері 1 минут	1
41	Жүру, жүгіру түрлері	1
42	50 см жоғары көтеріңкі арканның астынан он және сол бүйірмен алға еңбектен кіру	1
43	Жетекшінің ауысуымен, қарқынды жылдамдатып және ақырын жүгіру	1
44	Еркін жүру және жүгіру	1
45	Шеңбер бойлап, тақтай қалып, «жыланша» заттарды айналып өту	1
46	Иық қаламмен алға, иық қаламмен артқа жүру	1
47	Бір аяқтап бір аяққа секіру.	1
48	Өз бетінше сапқа тұру, шеңбердегі өз орнын табу.	1
49	Биік емес төбеден бір-бірінен сырғанату	1
50	Биік емес төбеден бір-бірінен сырғанату	1

51	Далалы шаңамен сырғанау	1
52	Далалы шаңамен сырғанау	1
53	Далалы шаңамен сырғанау	1
54	Далалы шаңамен сырғанау	1
55	Гимнастикалық қабырға бойымен жоғары өрмелеу және одан төмен түсу.	1
56	Қағыпты, аяқтың ұшымен, тізені жоғары көтеріп, үсек және ашақ адыммен, сапта бір-бірімен және жүппен, түрлі бағытта, бытырап жүгіру.	1
57	Көздемен және қолбеу орындықта тұртылған аяқ еңбектеу.	1
58	Бір-бірімен қаншқ қойылған үрленген 5-6 доп арқалы кезекпен, қолдың түрлі қаншмен аттап өту.	1
59	Заттарды ашаққа дәлілп лақтыру	1
60	Гимнастикалық орындықта қолдарымен тартылу арқалы ішімен еңбектеу	1
61	Доптарды домалату, қағып алу, лақтыру	1
62	Таяқтың астынан оң және сол бүйірмен алап еңбектеп өту.	1
63	Гимнастикалық қабырға бойына жоғары-төмен көзеттескен қаламмен өрмелеу.	1
64	Бүйіктің 5-10 см 2-3 заттың үстінен кезектесіп өту.	1
65	Түрлі бағытта жүгіру, затты қағып алып жүгіру.	1
66	(2-3 м арақашықтықта) оң, сол қолмен лақтыру.	1
67	Жүру ережелері	1
68	Жүру, секіру, лақтыру (2 м арақашықтық)	1
69	Гимнастикалық орындықтап еңбектеу	1
70	Аттап өту	1
71	Футбол	1
72	Қатарға бір-бірімен сапта, шеңберге тұру	1
73	Орындықта тұртылған аяқ еңбектеу	1
74	Орта жылдамдықпен жүру, жүгіру	1
75	Көздеп, аяқ арасымен еңбектеу	1
76	Ішімен еңбектеу	1
77	Ішімен еңбектеу	1
78	Заттар арасымен жүру, жүгіру	1
79	Гимнастикалық қабырғаға өрмелеу	1

80	Заттарды алыска лактыру	1
81	Сенга тұру, донты лактыру	1
82	Сызықтар арасымен жүру, секіру	1
83	Табаң мен алақанға сүйеніп төрт таңбадан еңбектеу	1
84	20-25 см биіктіктен секіру	1
85	Аттан өту	1
86	Теле- теңсіздікті сақтау	1
87	Төрттаңбадан еңбектеу	1
88	Тізеңін бүтін тұрып, аяқтарды кезекпен көтеру	1
89	Негізгі қимылдар	1
90	Лактыру және қағып алу	1
91	Ұзын тақтаймен жүру	1
92	Бір орында тұрып секіру	1
93	Жүру, жүгіру, секіру жаттығулары	1
94	Боркене	1
95	Салтанғы өз орнын тауып алу	1
96	Бір орында тұрып, ұзындыққа секіру	1
97	8 м қашақтықта еңбектеу	1
98	Үш дөңселекті велосипед және самоскин тобу	1
99	Үш дөңселекті велосипед және самоскин тобу	1
100	Жүру, жүгіру әдістерін қайталау	1
101	Алға, кері, тез, баяу, алымдап жүру - жүгіру	1
102	Донтарды нысанаға тигізіп лактыру	1
103	Арқанмен ала еңбектеу	1
104	Аяқтал саусақтарымен жіпті жинау	1
105	Дөңгі жоғары лактыру, еденге үру және қағып алу	1
106	Баста, аяқтан аттан өту	1
107	Биіктігі 40-45 см жіпін астынан еңбектен өту	1

Бекітемін:



«Мерей» ересек тобының дене шынықтыру оқу қызметінің жылдық жоспары

Нұсқаушысы: Алимбаева К.

2019-2020 оқу жылы

«Мерей» ересек тобы.

Р/с	Тақырыбы	Сағат
1	Жүру түрлері-1 минут	1
2	Қимыл қозғалыс бұлшықет моторикасын дамыту.	1
3	Сызықтар арасымен (15 см арақашықтық), ирек сызықпен жүру.	1
4	Табақпен алақанға сүйеніп төрт бағыттап еңбектеу.	1
5	Аламықа дәлдеп лақтыруды үйрету (3,5-6,5 м кем емес)	1
6	Теле – теңдікті сақтау: қолын жоғары көтеріп, аяқтың ұшымен тұру	1
7	Еденнен 20-25 см көтерілген басталайық тақтадан аттап өту	1
8	Дөңгіте жерге лақтыру және оны екі қолымен қағып алу	1
9	Күншекке қашықтық тобесіне қойып, ұзын тақтаймен жүру	1
10	Ойын – қырлы тақтаймен жүру. қолдану тақтаймен (ені 2см, биіктігі 30-35см) жоғары және төмен жүру мен жүгіру	1
11	Күрсаудан еңбектеп өту	1
12	Дөңгіте бір – біріне төменнен, жоғары және қағып алу (1,5м қашықтықта)	1
13	Орта жылдамдықпен жүруді көрсетіс ірек сызық. 40-50 м жүгіру	1
14	Бір орында тұрып екі аяқпен секіру, алға ұмтыла секіру.	1
15	Қимыл – қозғалыс бұлшықет моторикасын дамыту.	1
16	Бір-біріне қашық қойылған үлкеннен 5-6 доп арқылы аттап өту	1
17	Музыкалық сүйемелдеуге сәйкес түрлі қарқынды өртүрлі танып және жаттығу жүзін орындау	1
18	Жетекшінің ауысуымен, қарқынды жылдамдатып және ақырын жүгіру	1
19	Аяқты бірге сосын алмақ қойып, біреуін- алға, екіншісін- артқа қойып, бір орында тұрып секіру.	1
20	50 см жоғары көтерілген арқаннан астынан оң және сол бүйірмен алға еңбектеп кіру.	1
21	Қарлы тақтаймен жүру	1
22	Жүгіру кезінде сигнал бойынша саптағы өз орнын тауып алу.	1
23	Сапқа тұру, сапқа қурыпалмап өзгеріп қайта тұру.	1
24	8 м дейінгі қашықтықта заттар арасымен тұра бағыт бойынша төрт бағыттап еңбектеу	1
25	Жүру, жүгіру әлістерін қайталап, нысықтау.	1
26	Жүру, жүгіру, секіру жаттығуларын нысықтап екамейка үстінде еңбектеп жүру	1
27	Бір аяқтан секіру	1

28	Аралықты ескітай отырып, батықты өлтертіп, шеңбер бойлап, тақтай қалып, «жылдызша» заттарды айналып өту	1
29	Токтап затты алысқа, тұра нысанға лақтыру	1
30	Еркін жүру және жүгіру	1
31	Жүру, жүгіру әдістерін қайталап, орындап аяқтары арасымен еңбектеу	1
32	Жүру, жүгіру әдістерін қайталап, екі аяқпен ала қарай жылжи отырып секіру	1
33	Екі аяқтап басты затқа тигізе отырып, жоғары қарай секіру.	1
34	Жүру, жүгіру әдістерін қайталап, шығыстау	1
35	Еркін жүру және жүгіруді аяқтарын қалыптастыру	1
36	Еркін жүру және жүгіру	1
37	Жүру ала, кері, тез, баяу, алымнан, жүгіру тез баяу, секіру 1 аяқпен және 2 аяқпен.	1
38	Жүру, секіру, лақтыру жаттығулары.	1
39	Отырып донты бір-біріне домалату	1
40	Жүру турлері 1 минут	1
41	Жүру, жүгіру турлері	1
42	50 см жоғары көтерілген арканның астынан он және сол бүйірмен алға еңбектен кіру	1
43	Жетекшінің ауысуымен қармасты жылдамдатып және ақырып жүгіру	1
44	Еркін жүру және жүгіру	1
45	Шеңбер бойлап, тоқтап қалып, «жылдызша» заттарды айналып өту	1
46	Ұяқ қадаммен ала, ылақ қадаммен артқа жүру	1
47	Бір аяқтан бір аяққа секіру.	1
48	Оз белгіше санға тұру, шеңбердені өз орнын табу.	1
49	Биік емес төбеден бір-бірінен сырғанату	1
50	Биік емес төбеден бір-бірінен сырғанату	1
51	Далада шанамен сырғанату	1
52	Далада шанамен сырғанату	1
53	Далада шанамен сырғанату	1
54	Далада шанамен сырғанату	1
55	Гимнастикалық қабыршақ бойлап, жоғары ормелеу және одан төмен түсу	1
56	Қалыпты, аяқтың ұшымен, тізені жоғары көтеріп, ұсақ және ашық адыммен, санға бір- бірінен және жүппен, түрлі бағытта, бытырап жүгіру.	1
57	Колденен және колбеу орындақта төрттағандан еңбектеу.	1
58	Бір-бірінен қалық қойылған үлкен ел 5-6 доп арқылы кезекпен, қолдың түрлі қалымен	1

	аттан оту.	
59	Заттарды алысқа аламан дақтыру	1
60	Гимнастикалық орындықта қолдарымен тартылу арқылы иімімен еңбектеу	1
61	Доптарды домалату, қызып алу, дақтыру	1
62	Таяқтың астынан оң және сол бүйірмен алға еңбектеп оту.	1
63	Гимнастикалық қабырға бойына жоғары-төмен кезектескен қолмен өрмелеу.	1
64	Биіктігі 5-10 см 2-3 жаттық үстінен кезектесіп секіру.	1
65	Түрлі бағытта жүгіру, атты қатып алып жүгіру.	1
66	(2-2.5 м арақашықтықта) оң, сол қолмен дақтыру.	1
67	Жүру ережелері	1
68	Жүру, секіру, дақтыру (2 м арақашықтық)	1
69	Гимнастикалық орындықта еңбектеу	1
70	Аттан оту	1
71	Футбол	1
72	Қатарға бір-бірімен сапқа шеберге тұру	1
73	Орындықта тортаннан еңбектеу	1
74	Орта жылдамдықпен жүру, жүгіру	1
75	Көдерілер арасымен еңбектеу	1
76	Ішімен еңбектеу	1
77	Ішімен еңбектеу	1
78	Заттар арасымен жүру, жүгіру	1
79	Гимнастикалық қабырға өрмелеу	1
80	Заттарды алысқа дақтыру	1
81	Сапқа тұру, допты дақтыру	1
82	Сызықтар арасымен жүру, секіру	1
83	Табақ мен алақанға сүйеніп тортаннан еңбектеу	1
84	20-25 см биіктіктен секіру	1
85	Аттан оту	1
86	Төпе-теңіздік секіру	1
87	Тортаннан еңбектеу	1
88	Тізесін бүгіп тұрып, аяқтарды кезекпен көтеру	1
89	Негізгі қимылдар	1
90	Дақтыру және қызып алу	1

91	Ұзын таскыймен жүру	1
92	Бір орыннан тұрып секіру	1
93	Жүру, жүгіру, секіру жаттығулары	1
94	Бөрене	1
95	Саптан өз орнын тауып алу	1
96	Бір орыннан тұрып, ұзындыққа секіру	1
97	8 м қысқалықтан еңбектеу	1
98	Үш доңгелекті келесімен және самокат тебу	1
99	Үш доңгелекті келесімен және самокат тебу	1
100	Жүру, жүгіру әдістерін қайталау	1
101	Алға, кері, сол, оңға, алымдап жүру – жүгіру.	1
102	Доптарды нысанға тигізіп лақтыру	1
103	Арқанмен айна еңбектеу	1
104	Аяқпен еңбектеумен жіпті жинау	1
105	Допты жоғары лақтыру, еденге ұру және қағып алу.	1
106	Баспалақтың тегіп оту	1
107	Білікті 40-45 см жіптің астынан еңбектеп оту	1

Бекітемін:



«Рауан» ортаңғы тобының дене шынықтыру оқу қызметінің жылдық жоспары

Нұсқаушысы: Алимбаева К.

2019-2020 оқу жылы

«Рахано» ортанығы табы.

P/c	Ұ Тәжірибы	Сағаты
1	Сапта бір-біреуден жүру және жүгіру.	1
2	Қарама-қарсы отырып, аяқты ашық ұстап дөңгі домалату.	1
3	4-6м арақашықтыққа еңбектеу.	1
4	Сапта бірінші артынан бірі жүру және жүгіру.	1
5	«Жаңа» арасы ашық тұрған заттар арасымен еңбектеуді үйрету.	1
6	Қарама-қарсы отырып, аяқты ашық ұстап дөңгі домалату жаттығуларын орындауды қайталастыру.	1
7	Тікпен жоғары көтеріп жүру және аяқтың ұшымен жүгіруді дамыту.	1
8	Тікпендіккісі саяқтай отырып, бір-біріне 10 см қашықтықта орналасқан тақтай бойымен жүру, й қайталастыру.	1
9	Қарама-қарсы отырып, аяқты ашық ұстап дөңгі домалатуды дамыту.	1
10	Арақашықты саяқтай отырып жүру және жүгіру.	1
11	Дөңгі қақпадан асыра лақтыру.	1
12	Тікпендіккісі саяқтай отырып, бір-біріне 10 см қашықтықта орналасқан тақтай бойымен жүру.	1
13	Сапта бір-біреуден жүру және жүгіру.	1
14	Қарама-қарсы отырып, аяқты ашық ұстап дөңгі домалату.	1
15	Тікпендіккісі саяқтай отырып, сапта бір-біреуден жүру және жүгіру.	1
16	Бір-біріне 10 см қашықтықта орналасқан тақтай бойымен жүру.	1
17	Қос аяқпен басты затқа тигізіп секіру.	1
18	Сапта бірінші артынан бірі жүру және жүгіру.	1
19	Тікпен жоғары көтеріп жүру және аяқтың ұшымен жүгіру.	1
20	Тікпендіккісі саяқтай отырып, бір-біріне 10 см қашықтықта орналасқан тақтай бойымен жүру.	1
21	2-3м қашықтыққа айна жылап отырып секіру.	1
22	Арақашықты саяқтай отырып жүру және жүгіру.	1
23	Дөңгі қақпадан асыра лақтыру.	1
24	2-3м қашықтыққа айна жылап отырып секіру жылғысын жетілдіру.	1
25	Бағытты өзгертіп жүру және жүгіру.	1
26	Тікпендіккісі саяқтай отырып тақта бетімен еңбектеу.	1

27	Тұрған орнын ұзындыққа секіру.	1
28	Қол мен аяқ қозғалыстарын үйлестіріп жүру және жүгіру.	1
29	Еңіс тактай бойымен жүруде теңе-теңдікті сақтаулы үйрету.	1
30	Екі қолмен жоғары бастан асыра лақтыру дағдысын дамыту.	1
31	Салка бір-бірден, шеңберге шағын топпен қайта түру.	1
32	Еңіс тактай бойымен еңбектеуді жетілдіру.	1
33	Допты жоғары лақтыруды үйрету.	1
34	Шеңбер бойлап және тоқтап жүру және жүгіру.	1
35	Бөрененің үстімен еңбектеу.	1
36	Биіктігі 5-10 см зағтан жерге секіру.	1
37	«Жыланша» зағтарды айналып өтіп жүру және жүгіру.	1
38	Еңіс тактай бойымен жүруде теңе-теңдікті сақтау.	1
39	Лақтырған допты қағып алуды жетілдіру.	1
40	Орындық аяқтарының арқамен еңбектеу.	1
41	Допты қолденен нысанын лақтыру.	1
42	Қол ұстасып, арқаннан ұстап жүру және алаңның бір жағынан екінші жағына жүгіру.	1
43	1 Төбенікке шығып және одан түсіп салпын жүру және тұтае төңінен салка қайта түру.	1
44	Допты тура нысанын лақтыру.	1
45	Биіктігі 5-10 см зағтан жерге секіру.	1
46	Жүрелеп жүру және «Жыланша» жүгіру.	1
47	Еңіс тактай бойымен жүруде теңе-теңдікті сақтау.	1
48	Лақтырған допты қағып алуды жетілдіру.	1
49	Бұрылып жүру және алаңның бір жағынан екінші жағына жүгіру.	1
50	Бөрененің үстімен еңбектеу.	1
51	Бұрылып жүру және алаңның бір жағынан екінші жағына жүгіру.	1
52	Төбенікке шығып және одан түсіп салпын жүру.	1
53	Төбенікке шығып және одан түсіп салпын жүру.	1
54	Төбенікке шығып және одан түсіп салпын жүру және тұтае төңінен салка қайта түру.	1
55	Қол ұстасып, арқаннан ұстап жүру.	1
56	Қол ұстасып, арқаннан ұстап жүру.	1
57	Қол ұстасып, арқаннан ұстап жүру.	1
58	«Жыланша» зағтарды айналып өтіп жүру және жүгіру.	1
59	«Жыланша» зағтарды айналып өтіп жүру және жүгіру.	1

60	«Жыланыш» заттарды айналдырып өтіп жүру және жүгіру.	1
61	Нық қаламмен алға жүру және түрлі бағытта жүгіру.	1
62	Нық қаламмен алға жүру және түрлі бағытта жүгіру.	1
63	Нық қаламмен алға жүру және түрлі бағытта жүгіру.	1
64	Нық қаламмен артқа жүру және жылдам (10-20 м) жүгіру.	1
65	Нық қаламмен артқа жүру және жылдам (10-20 м) жүгіру.	1
66	Бір аяқтан бір аяққа секіру.	1
67	Қолденен нысанға аяқтау.	1
68	Еденде тігінен тұрған құрсаудан еңбектеп өту.	1
69	Алысқа аяқтау.	1
70	Тура жолмен жүруде теңізділікті сақтау.	1
71	Еденде тігінен тұрған құрсаудан еңбектеп өту.	1
72	Бийікті 5-10 см жоғары жерге секіру.	1
73	Тура нысанға өң көзмен аяқтау.	1
74	Доганын аяқтап өрмелеу.	1
75	Тактай бойымен теңізділікті сақтап жүру.	1
76	Шенбердегі өз орнын тауып сапқа қайта тұру және баяу қарқынды (50-60 сек) жүгіру.	1
77	Гимнастикалық қабырға бойымен жоғары өрмелеу және түсу.	1
78	Өз бетінше сапқа тұру және тізені жоғары көтеріп жүру.	1
79	Өз бетінше сапқа тұру және тізені жоғары көтеріп жүру.	1
80	Өз бетінше сапқа тұру және тізені жоғары көтеріп жүру.	1
81	Арқан бойымен жүру кейінде теңізділікті сақтау.	1
82	Қос аяқпен аяқтарды қосып қойып секіру.	1
83	Гимнастикалық қабырға бойымен жоғары өрмелеу және түсу.	1
84	Нық қаламмен алға және артқа жүру.	1
85	Нық қаламмен алға және артқа жүру.	1
86	Нық қаламмен алға және артқа жүру.	1
87	Өз бетінше сапқа тұру және тізені жоғары көтеріп жүру.	1
88	Өз бетінше сапқа тұру және тізені жоғары көтеріп жүру.	1
89	Өз бетінше сапқа тұру және тізені жоғары көтеріп жүру.	1
90	Шенбердегі өз орнын тауып сапқа қайта тұру және баяу қарқынды (50-60 сек) жүгіру.	1
91	Шенбердегі өз орнын тауып сапқа қайта тұру және баяу қарқынды (50-60 сек) жүгіру.	1
92	Шенбердегі өз орнын тауып сапқа қайта тұру және баяу қарқынды (50-60 сек) жүгіру.	1

93	Оз бетинде санка тұру және тізені жоғары көтеріп жүру.	1
94	Оз бетинде санка тұру және тізені жоғары көтеріп жүру.	1
95	Оз бетинде санка тұру және тізені жоғары көтеріп жүру.	1
96	Шеңбердегі өз орнын тауып санка қайта тұру және баяу қарқынды (50-60 сек) жүгіру.	1
97	Шеңбердегі өз орнын тауып санка қайта тұру және баяу қарқынды (50-60 сек) жүгіру.	1
98	Шеңбердегі өз орнын тауып санка қайта тұру және баяу қарқынды (50-60 сек) жүгіру.	1
99	Нық қаламмен алға және артқа жүру.	1
100	Нық қаламмен алға және артқа жүру.	1
101	Нық қаламмен алға және артқа жүру.	1
102	Кісінің тілінен тұрған құрсаудан еңбектеп оту.	1
103	Алаққа аяқтыру.	1
104	Алаққа аяқтыру.	1
105	Допты желіні оқтан 1-1.5 м арақашықтыққа аяқтыру.	1
106	Допты желіні оқтан 1-1.5 м арақашықтыққа аяқтыру.	1
107	Тамашагерлік қабырға бойымен жоғары өрмелеу және түсу.	1