

«Бекітілді»

«Балапан» МДҰ МКҚК

менгеруші м.а

 С.Х. Байдаuletова

Тексерген:

«Балапан» МДҰ МКҚК

әдіскері

С.Х. Байдаuletова



Дене шынықтырудан «Күн шуақ» тобының
перспективалық жоспары

	3. Қатар қойылған зағтардың арасынан «жыланша» жүгіреді. Допты жоғары қарай лақтырады және оны қос қолымен қағып алады. Сызықтардың үстінен қос аяқпен секіреді.	1	
	4 апта 1. Бір минут баяу қарқында жүгіреді. Тепе-теңдікті сақтап жүреді. Допты бір-біріне төменнен лақтырады және қағып алады.	1	
	2. Сапта бағыттарын ауыстыра отырып жүреді. Арқан жіптің үстімен жүреді. Ойлы-қырлы тактаймен жүреді.	1	
	3. Бір қалыппен 40–50 метрге жүгіреді. Қашықты нысанаға лақтыруға үйренеді. Қатарға бір-бірден сапка тұрады. Сапты қайтадан құрады.	1	
	5 апта қайталау.	1	
Қантар	1 апта 1. Бағытты өзгерте отырып жүреді және жүруден жүгіруге ауысады. Сызықтардың үстінен қос аяқпен секіреді (бір-бірінен 1м арақашықтықтағы 4 сызық). Гимнастикалық орындық бойымен қолдарын белдеріне қойып, текшелерден аттап жүреді.	1	
	2. Орташа қарқынмен жүреді және жүгіреді. Гимнастикалық орындық бойымен қолдарын белдеріне қойып, текшелерден аттап жүреді. Допты бір-біріне төменнен лақтырады, басынан асыра лақтырады және оны қағып алады.	1	

	3. Бірінің артынан бірі кедергілерден аттап жүреді. Допты бір-біріне төменнен лақтырады, басынан асыра лақтырады және оны қағып алады. Балалар төбешіктен бір-бірлеп сырғанайды.	1	
	2 апта 1. Тактай бойымен жүреді және жүгіреді. Балалар төбешіктен бір-бірлеп сырғанайды.	1	
	2. Тапсырманы орындай отырып, жүреді және жүгіреді. Төрт тағандап еңбектейді. Басына кап қойып, тепе-теңдікті сақтай отырып, жіптің бойымен жүреді.	1	
	3. Бір минут баяу қарқында жүгіреді. Басына кап қойып, тепе-теңдікті сақтай отырып, жіптің бойымен жүреді. Мұзды жолдармен өздігінен сырғанайды.	1	
	3 апта 1. Түрлі қимылдарды түрлі қарқында музыкалық сүйемелдейді: ырғақты жүреді, жеңіл жүгіреді. Екі аяқтың ұшымен итеріліп, орташа биіктікке секіреді.	1	
	2. Шашырап жүреді және жүгіреді. Екі аяқтың ұшымен итеріліп, орташа биіктікке секіреді. Алақан мен табанға сүйеніп төрт тағандап еңбектейді.	1	

	3. Орта жылдамдықпен жүруді кезектестіре отырып, 40-50 метрге жүгіреді. Допты бір қатарға қойылған заттар арасымен домалатады. 2 метр арақашықтықта допты бір-біріне төменнен лақтырады. 4 апта 1. Қозғалыс бағытын «жыланша» ирелендеп өзгертіп жүреді. 2 метр арақашықтықта допты бір-біріне төменнен лақтырады. Доғаның астынан еңбектейді (биіктігі 40 см). 2. Түзу бағытта біркелкі қадаммен жүреді және бірқалыпты жүгіреді. Доғаның астынан еңбектейді (биіктігі 40 см). Биіктігі 5-10 см 2-3 заттың үстінен кезектесе секіреді. 3. Жүреді. Тепе-теңдікті сақтайды. Түрлі қарқында, тәрбиешінің белгісімен тоқтап жүреді, жүгіреді. Қосалқы қадаммен арқан бойымен тепе-теңдікті сақтап жүруге үйренеді.	1	
Ақпан	1 апта 1. Шашырап жүреді және жүгіреді. Допты жоғары лақтырады, еденге ұрады және оны екі қолымен қағып алады. Гимнастикалық қабырғадан кезектескен қадаммен өрмелейді. 2. Шанамен сырғанайды. (далада) Бір орында және 6-8 м қашықтыққа алға қарай жылжу арқылы секіреді. Шанамен төмен сырғанау кезінде тежеуге үйренеді. Бір-бірімен	1	

	сырғанады. Шанамен төбешікке көтеріледі.		
	3. Сапта тапсырманы орындай отырып, жүреді және жүгіреді. Берілген бағытта допты домалатады. Доға астымен еңбектеуге (биіктігі 50 см) үйренеді.	1	
	2 апта 1. Бағытты өзгерте отырып жүреді және жүруден жүгіруге ауысады. Берілген бағытта допты қақпаға домалатады. Басына қап қойып, жіптің бойымен жүреді.	1	
	2. Сапта белгі бойынша тоқтап, біреуден жүреді және жүгіреді. Басына қап қойып, жіптің бойымен жүреді. Қатарға екеуден, үшеуден тұрып, сапты қайтадан құрады.	1	
	3. Баяу қарқынмен жүреді және жүгіреді. Қатарға екеуден, үшеуден тұрып, сапты қайтадан құрады. Еденге қойылған тактай бойымен қос аяқпен секіреді.	1	
	3 апта 1. Орташа қарқынмен жүреді және жүгіреді. Еденге салған тактай бойымен қос аяқпен секіреді. Бастапқы қалыпта тұрып, түрлі бағытта қойылған доптарды лақтырады.	1	
	2. Лактырады. Еңбектейді Асықты дәлдеп лактыруға үйренеді. Кедергілер арасынан және қолды еденге тигізбей	1	

	доға астынан еңбектеуге үйренеді		
	3. Кедергілерден аттап жүреді және жүгіреді. Қол оңға, солға айналады, бұрылыстар жасайды. Қол мен аяқтың қимылдарын үйлестіріп, қырындап адымдайды. 4 апта 1. Сызықтар арасымен (10 см арақашықтық) жүреді. Қол мен аяқтың қимылдарын үйлестіріп, қырындап адымдайды. 50 см жоғары көтерілген арқанның астынан оң және сол бүйірмен алға еңбектейді. 2. Көлбеу тактайда жоғары-төмен жүреді және жүгіреді. Допты бір-біріне лақтырып, оны екі жағынан бірдей еркін қол қимылдарымен қағып алады. 3. Секіреді. Тепе-теңдікті сақтайды. Орнынан биіктікке секіруге үйренеді. Кедір-бұдыр тактай үстімен тепе-теңдікті сақтап жүруге үйренеді.	1	
		1	
		1	
		1	

Наурыз	1 апта 1. Шашырап жүреді және жүгіреді. Допты он, сол қолмен лақтырады. Гимнастикалық орындық бойымен ішпен, орындықтың шетінен ұстап, қолмен тартылып еңбектейді. 2. Жай қарқында үздіксіз жүгіреді. Гимнастикалық орындық бойымен ішпен, орындықтың шетінен ұстап, қолмен тартылып еңбектейді. Допты екпінмен лақтырады. 3. Жүгіреді. Еңбектейді. Түрлі жылдамдықпен – баяу, жылдам, орташа қарқынмен жүгіруге үйренеді. Доғаның астымен еңбектеуге үйренеді. 2 апта 1. Топпен бірқалыпты жүреді және жүгіреді. Затты жанау арқылы орнынан жоғары секіреді. Жоғары тіреуіште жүруде тепе-теңдікті сақтап және денені тік ұстап, заттардың үстінен аттайды. 2. Түзу бағытта біркелкі кадаммен жүреді және бірқалыпты жүгіреді. Жоғары тіреуіште жүруде тепе-теңдікті сақтап және денені тік ұстап, заттардың үстінен аттайды. Допты бір-біріне лақтырады және оны қос қолымен қағып алады. 3. Секіреді. Құрсаумен жаттығады Сызыктан аттап секіруге үйренеді. Құрсаудың ішіне кіруге үйренеді.	1 1 1 1 1 1	
--------	---	---	--

	3 апта 1. Кең адым жасап, жүгіру адымы тактісін қол кимылдары мен үйлестіріп жылдам қарқынмен жүгіреді. Еденге салған тактай бойымен қос аяқпен секіреді. Допты жоғары қарай лақтырып, оны қос қолымен қағып алады. 2. Аяқтың ұшымен жүреді, жүгіреді. Допты жоғары қарай лақтырып, оны қос қолымен қағып алады. Қос аяқпен бір құрсаудан екінші құрсауға секіреді. 3. Лактырады, қағып алады. Футбол.	1 1 1 1 1 1	
--	---	---	--

	Допты кабырғаға ұрып және еденнен ыршытып қос қолмен қағып алуға үйренеді. Берілген бағытқа допты оң және сол аяқпен домалатуға үйренеді 4 апта 1. Сызықтар арасымен (10 см арақашықтық) жүреді. Қатарға екеуден, үшеуден тұрып, сапты қайтадан құрады, бағдар бойынша түзеледі. Допты алысқа лактырады. 2. Секіреді. Сапка тұрады (далада)Қос аяқтап зағтар арасымен (арақашықтығы 4 м) секіруге үйренеді. Сап түзеуден екі, қатармен қайта тұруға үйренеді. 3. Қолдарын беліне ұстап бірқалыпты жүреді, жүгіреді. Бір шеңберден екінші шеңберге біртіндеп секіреді. Гимнастикалық кабырға өрмелейді. 5 апта қайталау 1 апта 1.Топпен бірқалыпты жүреді және жүгіреді. Гимнастикалық кабырға бойымен жоғары және төмен кезектестірілген адыммен өрмелейді. Отыру калпында допты бастан асыра алысқа лактырады.	1 1 1 1	
Сәуір			

	2. Еденге салынған тактай бойымен тапсырманы орындай жүреді — тактайдың екі басынан бастап жүріп келе жатып, ортасына келгенде бұрылып кейін жүреді. Көлбеу тактай бойымен жоғары қарай еңбектеуде қол мен аяқтың қимылдарын үйлестіреді. 3. Қолдарын беліне ұстап бірқалыпты жүреді, жүгіреді. Көлбеу тактай бойымен жоғары қарай еңбектеуде қол мен аяқтың қимылдарын үйлестіреді. Бір шеңберден екінші шеңберге екі аяғымен біртегізде екпінмен итеріліп біртіндеп секіреді және ақырындап бүгілген аяқпен жерге түседі.	1 1 1 1	
	2 апта 1. Аяқтың ұшымен жүреді, жүгіреді. Бір шеңберден екінші шеңберге екі аяғымен біртегізде екпінмен итеріліп біртіндеп секіреді және ақырындап бүгілген аяқпен жерге түседі. Ұсақ заттарды бір қолымен алысқа лақтырады. 2. Заттардың арасымен жүреді және жүгіреді. Сызықтан аттап секіруге үйренеді Қысқа секіртпемен секіреді 3. Аяқтың ұшымен белгі бойынша жүреді, жүгіреді. Қысқа секіртпемен секіреді (демалу үзілістері бар 2–3 реттен 10 секіру). Аяғын бірге, аяғын алшақ қойып ырғақты секіріп, басынан асыра қол шапалақтайды.	1 1	
	3 апта	1	

	Сапка тұрады (далада) 2–2,5 м арақашықтықтағы нысанаға құм салынған қапшықты лақтыруға үйренеді. Аяғын бірге, аяғын алшақ қойып ырғақты секіріп, басынан асыра қол шапалақтайды. Допты екпінмен итереді және доп қимылының бағытын сақтайды. 2. Баяу қарқынмен жүреді және жүгіреді. Допты екпінмен итереді және доп қимылының бағытын сақтайды. Оң және сол аяқтарымен кезектесіп заттар арасымен (арақашықтығы 3 м) секіруге үйренеді. 3. Аяқтың ұшымен белгі бойынша жүреді, жүгіреді. Секіруде аяқты қою күйін біртіндеп ауыстырады. Арқанның астынан оған басын тигізіп алмай төрт тағандап еңбектейді. 4 апта 1. Иреkteп қойылған жіптің үстімен еркін жүреді. Арқанның астынан оған басын тигізіп алмай төрт тағандап еңбектейді. Оңға және солға бұрылып екпінмен секіреді. 2. Сапта екеуден қол ұстасып жүреді және жүгіреді. Оңға және солға бұрылып екпінмен секіреді. Допты екпінмен итереді және доптың қозғалу бағытын сақтайды. 3. Заттардың арасымен жүреді және жүгіреді. Допты екпінмен итереді және доптың қозғалу	1 1 1 1 1	
--	--	--	--

Мамыр	бағытын сақтайды. Басына қап қойып, бастың дұрыс қалпын сақтап, жіп бойымен жүреді. 1 апта 1. Қол мен аяқ қимылын үйлестіріп жүруді үйренеді. Допты бір-біріне төменнен лақтырып, және қағып алуды біледі. (1,5 м қашықтықта). Тактайда, орындық-та көлденеңінен еңбектей алады. 2. Сызықтар арасымен (15 см арақашықтық) жүру, жүгіруді біледі. Доға астынан еңбектеп өтуді түсінеді. Бір-бірінен қашық қойылған 5-6 доп арқылы кезекпен аттап өтуді түсінеді. 3. Педагогтің белгісімен сапта жүрудің бағытын өзгертуді түсінеді. Допты аяқтарымен бір-біріне домалатуды біледі. 2 апта 1. Сапта бағыттарын ауыстыра отырып жүру, жүгіруді біледі. Допты аяқтарымен бір-біріне домалатады. Қимылының бағытын сақтап, 2.6 метр арақашықтық-та төрт тағандап еңбектей алады. 2. Бірінің соңынан бірі бой түзулігін дұрыс сақтап жүреді, жүгіреді. Жіп бойы-мен тепе-теңдікті сақтап жүруді біледі.	1	
--------------	--	---	--

	3. Орта жылдамдық-пен жүруді кезектес-тіре отырып жүгіруді біледі. Жіп бойымен тепе-теңдікті сақтап жүреді. 2-3 метрлік кашықтыкта алға ұмтыла қос аякпен секіруді біледі.	1	
	3 апта 1. Орта жылдамдықпен жүруді кезектестіре отырып жүгіруді біледі. кашықтыкта алға ұмтыла қос аякпен секіруді үйренеді. Отырған және тізерлеп тұрған күйі допты өз айналасында домалата алады.	1	
	2. Сапта бір-бірлеп тұру, түрлі бағытта жүру және жүгіруді біледі. Скамейка үстімен тура бағытта түзу жүре алады.	1	
	3. Шапшаң және баяу қаркынмен жүгіре алады. Қимылының бағытын сақтап, доға астынан еңбектей алады. Гимнастикалық қабырға бойынша жоғары-төмен өрмелеуді біледі.		
	4 апта 1.Допты екі қолмен алға қарай лақтыру және жерде жатқан жіптен секіріп өтуді і үйренеді. Жалпы дамыту жаттығуларын орындауды біледі.		
	2. Допты екі қолмен алға қарай лақтыру және жерде жатқан жіптен секіріп өтуді і үйренеді. Жалпы дамыту жаттығуларын орындауды біледі.		
	3. Орта жылдамдық-пен жүруді кезектес-тіре отырып жүгіруді біледі. Жіп бойымен тепе-теңдікті сақтап жүреді. 2-3 метрлік кашықтыкта		

алға ұмтыла қос аяқпен секіруді біледі.