Бекітемін:
Қызылорда облысының білім басқармасының
«Қазалы ауданы бойынша білім бөлімінің »
№ 28«Ақбота»бөбекжай-балабақшасының МКҚК
Меңгерушісі: Ережепова.Г

Мектепке дейінгі тәрбие мен оқытудың үлгілік оқу жоспары және Мектепке дейінгі тәрбие мен оқытудың үлгілік оқу бағдарламасының негізінде 2026 -2027 дене тәрбиесінің ортаңғы«Балдәурен,Балауса,» тобына арналған ұйымдастырылған іс-әрекеттіңперспективалықжоспары

Айлары	Ұйымдастырылған іс-әрекет	Ұйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері
Қыркүйек	**Дене тәрбиесі**	**Жүру.** Бірқалыпты, аяқтың ұшымен, тізені жоғары көтеріп жүру. **Жүгіру.** Бірқалыпты, аяқтың ұшымен, сапта бір-бірден жүгіру. **Еңбектеу, өрмелеу.** 4-6 метр қашықтыққа тура бағытта, заттарды айналып және заттардың арасымен еңбектеу **Домалату, лақтыру, қағып алу.** төменнен екі қолмен көлденең нысанаға, оң және сол қолмен (1,5–2 метр қашықтықтан). Сапқа тұру, қайта сапқа тұру. Бірінің артынан бірі сапқа тұру. **Қол және нық белдеуіне арналған жаттығулар:** қолды жоғары, алға, жан-жаққа көтеру және түсіру (бірге немесе кезекпен); **Кеудеге арналған жаттығулар:** допты бір-біріне басынан жоғары (артқа және алға) беру, жан-жаққа (солға- оңға) бұрылу; **Аяққа арналған жаттығулар:** аяқтың ұшына көтерілу, аяқты алға қарай қою, аяқты жан-жаққа, артқа қою;

		Ырғақтық жаттығулар. Таныс, бұрын үйренген жаттығуларды және қимылдарды музыканың сүйемелдеуімен орындау; **Велосипед тебу.** Үш дөңгелекті велосипедті тура, шеңбер бойымен, оңға және солға бұрылып тебу.
Қазан	**Дене тәрбиесі**	**Жүру.**Сапта бір-бірлен, екеуден (жүппен) жүру; **Жүгіру.**Аланның бір жағынан екінші жағына, әр түрлі бағытта жүгіру. **Еңбектеу, ормелеу:**еденге қойылған тақтай бойымен, арқанның, доғаның астымен (биіктігі 40 сантиметр); **Домалату, лақтыру, қағып алу.** Заттарды оң және сол колмен қашықтыққа лақтыру (2,5-5 метр қашықтық); **Сапқа тұру, қайта сапқа тұру.** Шеңберге тұру (көзбен бағдарлау бойынша); **Қол және иық белдеуіне арналған жаттығулар:** заттарды бір колынан екінші қолына салу, алдына, артқа апару, басынан жоғары көтеру; солға, оңға бұрылу (отырған калыпта); **Кеудеге арналған жаттығулар:** аяқты бүгу және созу (бірге және кезекпен), шалқасынан жатқан қалыптан бұрылып, етпетінен жату және керісінше; **Аяққа арналған жаттығулар:** колдарды алға созып, жартылай

		отыру, тізені қолмен ұстап, басты төмен иіп, кезекпен тізені бүгіп, аяқты көтеру;
Қараша	**Дене тәрбиесі**	**Жүру.**әртүрлі бағытта: тура, шеңбер бойымен, «жыланша», шапырап, тапсырмаларды орындай отырып жүру; **Жүгіру.**Тура, шеңбер бойымен, «жыланша», шапырап жүгіру; **Еңбектеу, өрмелеу:**көлбеу модуль бойымен, туннель арқылы еңбектеу; **Домалату, лақтыру, қағып алу.** Допты жоғары лақтыру, төмен - еденге (жерге) соғу, қағып алу. **Сапқа тұру, қайта сапқа тұру:**Саптағы, шеңбердегі өз орнын табуға үйрету; **Қол және нық белдеуіне арналған жаттығулар:** заттардың арасымен, қақпаға домалату **Кеудеге арналған жаттығулар:** иықтарды жоғары көтеріп, қолды жан-жаққа созып еңкею (етпетінен жатқан қалыпта) **Аяққа арналған жаттығулар:** отырып құм салынған қапшықтарды аяқтың бақайларымен қысып ұстау, таяқтың, білікшенің (диаметрі 6-8 сантиметр) бойымен қосалқы қадаммен жүру. **Қимылды ойындар** Қимылды ойындарға баулу, балаларды қарапайым ережелерді сақтауға, қимылдарды үйлестіруге, кеңістікті

		бағдарлауға, «жүгір», «ұста», «түр» белгілеріне сәйкес әрекет етуге үйрету, қимыл түрлерін өзгерте отырып, ойындарға күрделі ережелерді енгізу. Қимылды ойындарды ойнату.
Желтоқсан	**Дене тәрбиесі**	**Жүру.**қол ұстасып, арқаннан ұстап, тоқтап, жартылай отырып, бұрылып, заттарды айналып жүру; **Жүгіру:**белгілі бір тапсырмаларды орындау арқылы: тоқтап жүгіру. **Еңбектеу, өрмелеу:**саты бойымен өрмелеу, гимнастикалық қабырғаға өрмелеу және одан түсу (биіктігі 1,5 метр); **Домалату, лақтыру, қағып алу.** допты кеуде тұсынан лақтыру, оң және сол қолмен тік нысанаға (нысана биіктігі-1,2 метр) **Сапқа тұру, қайта сапқа тұру.**Бір-бірінің жанына сапқа тұру, шеңберге тұру (көзбен бағдарлау бойынша); **Қол және нық белдеуіне арналған** жаттығулар: қолдарын алдына немесе басынан жоғары, артына апарып шапалақтау; **Кеудеге арналған жаттығулар:** аяқты көтеру және түсіру, аяқтарды қозғалту (шалқасынан жатқан қалыпта); **Аяққа арналған жаттығулар:** аяқтың ұшына көтерілу, аяқты алға қарай қою, аяқты жан-жаққа, артқа қою; **Ырғақтық жаттығулар.** Таныс,

		бұрын үйренген жаттығуларды және кимылларды музыканың сүйемелдеуімен орындау;
Қаңтар	**Дене тәрбиесі**	**Жүру.** еденге қойылған заттардан аттап жүру, жан-жаққа баяу айналу; **Жүгіру:**белгілі бір тапсырмаларды орындау арқылы: тоқтап жүгіру, **Еңбектеу, өрмелеу:**еденге қойылған тақтай бойымен, арқанның, доғаның астымен (биіктігі 40 сантиметр); **Домалату, лақтыру, қағып алу.** лақтыру (1-1,5 метр қашықтық), аяқтарын алшақ қойып, отырып, 1,5–2 метр қашықтықтан допты бір-біріне, **Сапқа тұру, қайта сапқа тұру**. Шеңберге тұру (көзбен бағдарлау бойынша); **Қол және иық белдеуіне арналған жаттығулар:** колды алға, жан-жаққа созу, алақандарын жоғары қарату, қолды көтеру, түсіру, саусақтарды қозғалту, қол саусақтарын жұму және ашу. **Кеудеге арналған жаттығулар:** допты бір-біріне басынан жоғары (артқа және алға) беру, жан-жаққа (солға- оңға) бұрылу; **Аяққа арналған жаттығулар:** аяқтың ұшына көтерілу, аяқты алға карай кою, аяқты жан-жаққа, артқа қою;

		Қимылды ойындар Қимылды ойындарға баулу, балаларды карапайым ережелерді сақтауға, қимылдарды үйлестіруге, кеңістікті бағдарлауға, «жүгір», «ұста», «түр» белгілеріне сәйкес әрекет етуге үйрету, қимыл түрлерін өзгерте отырып, ойындарға күрделі ережелерді енгізу. Қимылды ойындарды ойнату.
Ақпан	**Дене тәрбиесі**	**Жүру.**әртүрлі бағытта: тура, шеңбер бойымен, «жыланша», шашырап, тапсырмаларды орындай отырып жүру; **Жүгіру.** Біркалыпты, аяқтың ұшымен, сапта бір-бірден, алаңның бір жағынан екінші жағына, әр түрлі бағытта: тура, шеңбер бойымен, «жыланша», шашырап жүгіру; **Еңбектеу, өрмелеу:**көлбеу модуль бойымен, туннель аркылы еңбектеу; **Домалату, лақтыру, қағып алу.** Заттарды оң және сол қолмен қашықтыққа лақтыру (2,5-5 метр қашықтық); **Қол және иық белдеуіне арналған жаттығулар:** колды жоғары, алға, жан-жаққа көтеру және түсіру (бірге немесе кезекпен); **Кеудеге арналған жаттығулар:** допты бір-біріне басынан жоғары (артқа және алға) беру, жан-жаққа (солға- оңға) бұрылу; **Аяққа арналған жаттығулар:** аяқтың ұшына көтерілу, аяқты алға қарай қою, аяқты жан-жаққа,

Наурыз	**Дене тәрбиесі**	артқа қою; **Шынамен сырғанау.** Шынамен бір-бірін сырғанату; биік емес төбеден сырғанау. **Жүру.** Санға бір-бірден, ескуден (жүпшы) жүру; **Жүгіру.** Алаңның бір жағынан екінші жағына, әр түрлі бағытта жүгіру. **Еңбектеу, өрмелеу:** еденге қойылған тақтай бойымен, арқанның, доғаның астымен (биіктігі 40 сантиметр); **Домалату, лақтыру, қағып алу.** Заттарды оң және сол қолмен қашықтыққа лақтыру (2,5-5 метр қашықтық); **Сапқа тұру, қайта сапқа тұру.** Шеңберге тұру (көзбен бағдарлау бойынша); **Қол және нық белдеуіне арналған жаттығулар:** заттардың арасымен, қақпаға домалату **Кеудеге арналған жаттығулар:** аяқты көтеру және түсіру, аяқтарды қозғалту (шалқасынан жатқан қалыпта); **Аяққа арналған жаттығулар:** қолдарды алға созып, жартылай отыру, тізені қолмен ұстап, басты төмен иіп, кезекпен тізені бүгіп, аяқты көтеру; **Велосипед тебу.** Үш дөңгелекті велосипедті тура, шеңбер бойымен, оңға және солға бұрылып тебу.