

**Білім беру ұйымы** –№36 «Нұрәлем» бөбекжай-бақшасы

**Топ**  - ортаңғы топ

**Балалардың жасы** – 3-4жас

**Жоспардың құрылу кезеңі** (айды, жылды көрсету) – қыркүйек 2022 жыл

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Дағды | Ұйымдастырылған іс-әрекет | Ұйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері |
| Физикалық қасиеттерді дамыту | Дене шынықтыру | **Жүру.** Бірқалыпты, аяқтың ұшымен, сапта бір- бірден, тура, шеңбер бойымен жүру дағдысын жетілдіру.**Жүгіру.** Бірқалыпты, аяқтың ұшымен, сапта бір-бірден, тура, шеңбер бойымен жүгіру дағдысын жетілдіру.Тепе-теңдікті сақтауды қалыптастыру.**Домалату, лақтыру, қағып алу**. Заттарды оң және сол қолмен қашықтыққа лақтыру (2,5-5 метр қашықтық), допты бір- біріне домалату. Допты жоғары лақтыру, қағып алу дағдысын жетілдіру.**Еңбектеу.** Заттарды айналып және заттардың арасымен еңбектеу дағдысын жетілдіру**Секіру.** Тұрған орнында қос аяқпен дағдысын жетілдіру.**Жалпы дамытушы жаттығулар**.Қол және иық 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 қимылдарын орындауға үйрету.**Қимылды ойындар**Қимылды ойындарға баулу, балаларды қарапайым ережелерді сақтауға үйрету. |

**Білім беру ұйымы** –№36 «Нұрәлем» бөбекжай-бақшасы

**Топ**  -ортаңғы топ

**Балалардың жасы** –3-4 жас

**Жоспардың құрылу кезеңі** (айды, жылды көрсету) – қазан 2022 жыл

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Дағды | Ұйымдастырылған іс-әрекет | Ұйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері |
| Физикалық қасиеттерді дамыту | Дене шынықтыру  | **Жүру.** Аяқтың ұшымен, тізені жоғары көтеріп, әртүрлі бағытта жүруді қалыптастыру.**Тепе-теңдікті сақтау.** Тепе-теңдікті сақтай отырып, арқан бойымен жүруге үйрету.**Жүгіру**. Бірқалыпты, алаңның бір жағынан екінші жағына, шашырап жүгіруге үйрету.**Домалату, лақтыру, қағып алу.** Заттарды төменнен екі қолмен көлденең нысанаға, оң және сол қолмен (1,5–2 метр қашықтықтан) допты кеуде тұсынан лақтыру, допты жоғары лақтыру, төмен - еденге (жерге) соғу, қағып алу.**Еңбектеу, өрмелеу.** 4-6 метр қашықтыққа тура бағытта, гимнастикалық қабырғаға өрмелеу және одан түсу (биіктігі 1,5 метр).**Секіру**. Қос аяқпен құрсаудан құрсауға секіруді үйрету**Жалпы дамытушы жаттығулар**. Заттарды бір қолынан екінші қолына салу, солға, оңға бұрылу (отырған қалыпта); қолдарды алға созып, жартылай отыруды үйрету.**Қимылды ойын.** Қарапайым ережелерді сақтауға, қимылдарды үйлестіруге, кеңістікті бағдарлауға үйрету. |

**Білім беру ұйымы** –№36 «Нұрәлем» бөбекжай-бақшасы

**Топ**  - ортаңғы топ

**Балалардың жасы** – 3-4 жас

**Жоспардың құрылу кезеңі** (айды, жылды көрсету) – қараша 2022 жыл

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Дағды | Ұйымдастырылған іс-әрекет | Ұйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері |
| Физикалық қасиеттерді дамыту | Дене шынықтыру  | **Жүру.** Шеңбер бойымен, тоқтап, жартылай отырып, бұрылып, заттарды айналып жүру;**Тепе-теңдікті сақтау.** Бір-бірінен 10 сантиметр қашықтықта орналасқан тақтайшалардың бойымен жүру;**Жүгіру**. Белгілі бір тапсырмаларды орындау арқылы: тоқтап жүгіру, белгі бойынша көрсетілген жерге жүгіру;**Домалату, лақтыру, қағып алу.** Допты кеуде тұсынан лақтыру, оң және сол қолмен тік нысанаға (нысана биіктігі-1,2 метр) лақтыру;**Еңбектеу, өрмелеу.** Заттарды айналып және заттардың арасымен еңбектеу, еденге қойылған тақтай бойымен, арқанның, доғаның астымен (биіктігі 40 сантиметр) еңбектеу;**Секіру**. Заттарды айналып және заттардың арасымен секіру дағдыларын жетілдіру.**Сапқа тұру.** Саптағы, шеңбердегі өз орнын табуға үйрету.**Жалпы дамытушы жаттығулар**. Заттарды бір қолынан екінші қолына салу, алдына, артқа апаруды;аяқты көтеру және түсіру, аяқтарды қозғалту (шалқасынан жатқан қалыпта);**Қимылды ойын.** «жүгір», «ұста», «тұр» белгілеріне сәйкес әрекет етуге үйрету.  |

**Білім беру ұйымы** –№36 «Нұрәлем» бөбекжай-бақшасы

**Топ**  - ортаңғы топ

**Балалардың жасы** -3-4 жас

**Жоспардың құрылу кезеңі** (айды, жылды көрсету) – желтоқсан 2022 жыл

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Дағды | Ұйымдастырылған іс-әрекет | Ұйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері |
| Физикалық қасиеттерді дамыту | Дене шынықтыру  | **Жүру.** Сапта бір- бірден, екеуден (жұппен) жүру; еденге қойылған заттардан аттап жүру**Тепе-теңдікті сақтау.** Қырлы тақтайдың бойымен жүру;**Жүгіру**. Қарқынды өзгертіп, жылдам (10-20 метрге дейін) жүгіру;**Домалату, лақтыру, қағып алу.** Аяқтарын алшақ қойып, отырып, 1,5–2 метр қашықтықтан допты бір- біріне домалату;**Еңбектеу, өрмелеу.** туннель арқылы еңбектеу; **Секіру**. 15-20 сантиметр биіктіктен секіруге үйрету **Жалпы дамытушы жаттығулар**. Қолдарын алдына немесе басынан жоғары, артына апарып шапалақтау; аяқты бүгу және созу (бірге және кезекпен) үйрету**Қимылды ойын.**  Қимыл түрлерін өзгерте отырып, ойындарға күрделі ережелерді енгізіп, ойнауға баулу. |

**Білім беру ұйымы** –№36 «Нұрәлем» бөбекжай-бақшасы

**Топ**  - ортаңғы топ

**Балалардың жасы** –3-4 жас

**Жоспардың құрылу кезеңі** (айды, жылды көрсету) – қаңтар 2023 жыл

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Дағды | Ұйымдастырылған іс-әрекет | Ұйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері |
| Физикалық қасиеттерді дамыту | Дене шынықтыру  | **Жүру.** Сапта әртүрлі бағытта: тура, шеңбер бойымен,«жыланша» заттарды айналып жүру;**Тепе-теңдікті сақтау.** Тепе-теңдікті сақтай отырып, бір қырымен қосалқы қадаммен көлбеу тақтай (20-30 сантиметр) бойымен жүру.**Жүгіру**. Бірқалыпты, аяқтың ұшымен, шеңбер бойымен, «жыланша», шашырап жүгіру; **Домалату, лақтыру, қағып алу.** 1,5–2 метр қашықтықтан допты бір- біріне, заттардың арасымен, қақпаға домалатуға;**Еңбектеу, өрмелеу.** Саты бойымен өрмелеуге;**Секіру**. Ілініп тұрған затқа қолды тигізіп, тұрған орнынан жоғары секіруге үйрету.**Сапқа тұру, қай сапқа тұру.** Саптағы, шеңбердегі өз орнын табуға үйрету.**Жалпы дамытушы жаттығулар**. Қолдарын қолды алға, жан-жаққа созу, алақандарын жоғары қарату; шалқасынан жатқан қалыптан бұрылып, етпетінен жату және керісінше; тізені қолмен ұстап, басты төмениіп, кезекпен тізені бүгіп, аяқты көтеруге жаттықтыру.**Қимылды ойын.**  Қимылды ойындарға баулу, балаларды қарапайым ережелерді сақтауға, қимылдарды үйлестіруге дағдыландыру.**Спорттық жаттығулар.** Шанамен сырғанау. Шанамен бір-бірін сырғанату |

**Білім беру ұйымы** –№36 «Нұрәлем» бөбекжай-бақшасы

**Топ**  - ортаңғы топ

**Балалардың жасы** – 3-4 жас

**Жоспардың құрылу кезеңі** (айды, жылды көрсету) – ақпан 2023 жыл

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Дағды | Ұйымдастырылған іс-әрекет | Ұйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері |
| Физикалық қасиеттерді дамыту | Дене шынықтыру  | **Жүру.** сапта бір- бірден, екеуден (жұппен) жүру; қол ұстасып, еденге қойылған заттардан аттап жүру**Тепе-теңдікті сақтау.** Тепе-теңдікті сақтай отырып, бір қырымен қосалқы қадаммен көлбеу тақтай (20-30 сантиметр) қырлы тақтайдың бойымен жүру.**Жүгіру**. Алаңның бір жағынан екінші жағына тоқтамай баяу қарқынмен (50-60 секунд ішінде) жүгіру.**Домалату, лақтыру, қағып алу.** Допты жоғары лақтыру, төмен - еденге (жерге) соғу, қағып алу.**Еңбектеу, өрмелеу.** Гимнастикалық қабырғаға өрмелеу және одан түсу (биіктігі 1,5 метр).**Секіру**. Тұрған орнында қос аяқпен сызықтан секіру.Таныс, бұрын үйренген жаттығуларды және қимылдарды музыканың сүйемелдеуімен орындау. **Жалпы дамытушы жаттығулар**. Қол саусақтарын жұму және ашу. Қолды жан- жаққа созып еңкею (етпетінен жатқан қалыпта), отырып құм салынған қапшықтарды аяқтың бақайларымен қысып ұстау жаттығуларын орындауды үйрету.**Қимылды ойын.** Қимыл түрлерін өзгерте отырып, ойындарға күрделі ережелерді енгізуҚимылдарды орындауда балалардың дербестігін, белсенділігі мен шығармашылығын дамыту.**Спорттық жаттығулар.**  Шанамен биік емес төбеден сырғанау. |

**Білім беру ұйымы** –№36 «Нұрәлем» бөбекжай-бақшасы

**Топ**  - ортаңғы топ

**Балалардың жасы** – 3-4 жас

**Жоспардың құрылу кезеңі** (айды, жылды көрсету) – наурыз 2023 жыл

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Дағды | Ұйымдастырылған іс-әрекет | Ұйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері |
| Физикалық қасиеттерді дамыту | Дене шынықтыру  | **Жүру.** Шашырап, тапсырмаларды орындай отырып жүру**Тепе-теңдікті сақтау.** Тепе-теңдікті сақтай отырып, бір қырымен қосалқы қадаммен көлбеу тақтай (20-30 сантиметр) жүруді жалғастыру**Жүгіру**. Белгілі бір тапсырмаларды орындау арқылы: тоқтап жүгіру, белгі бойынша көрсетілген жерге жүгіру; қарқынды өзгертіп, жылдам (10-20 метрге дейін), тоқтамай баяу қарқынмен (50-60 секунд ішінде) жүгіруді үйретуді жалғастыру.**Домалату, лақтыру, қағып алу.** Төменнен екі қолмен көлденең нысанаға, оң және сол қолмен (1,5–2 метр қашықтықтан) допты кеуде тұсынан лақтыру**Еңбектеу, өрмелеу.** Туннель арқылы еңбектеу;**Секіру**. Құрсаудан құрсауға секіру**Жалпы дамытушы жаттығулар**. Заттарды бір қолынан екінші қолына салу; допты бір-біріне басынан жоғары (артқа және алға) беру, жан-жаққа (солға- оңға) бұрылу; аяқтың ұшына көтерілу, аяқты алға қарай қою, аяқты жан-жаққа, артқа қою;**Қимылды ойын.**  Қимылдарды орындауда балалардың дербестігін, белсенділігі мен шығармашылығын дамыту.**Спорттық жаттығулар.** Велосипед тебуді үйрету |

**Білім беру ұйымы** –№36 «Нұрәлем» бөбекжай-бақшасы

**Топ**  - ортаңғы топ

**Балалардың жасы** – 3-4 жас

**Жоспардың құрылу кезеңі** (айды, жылды көрсету) – сәуір 2023 жыл

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Дағды | Ұйымдастырылған іс-әрекет | Ұйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері |
| Физикалық қасиеттерді дамыту | Дене шынықтыру  | **Жүру.** Еденге қойылған заттардан аттап жүру, жан-жаққа баяу айналу**Тепе-теңдікті сақтау.** Арқан бойымен жүру, тура жолмен жүру**Жүгіру**. Қарқынды өзгертіп, жылдам (10-20 метрге дейін) жүгіру**Домалату, лақтыру, қағып алу.** Оң және сол қолмен (1,5–2 метр қашықтықтан) допты кеуде тұсынан лақтыру, оң және сол қолмен тік нысанаға (нысана биіктігі-1,2 метр) лақтыру (1-1,5 метр қашықтық)**Еңбектеу, өрмелеу.** саты бойымен өрмелеу, гимнастикалық қабырғаға өрмелеу және одан түсу (биіктігі 1,5 метр).**Секіру**. Тұрған орнынан ұзындыққа 40 сантиметр қашықтыққа секіру. **Жалпы дамытушы жаттығулар**. Қолдарын алдына немесе басынан жоғары, артына апарып шапалақтау; аяқты көтеру және түсіру, аяқтарды қозғалту (шалқасынан жатқан қалыпта); қолдарды алға созып, жартылай отыру, тізені қолмен ұстап, басты төмен иіп, кезекпен тізені бүгіп, аяқты көтеру;**Қимылды ойын.**  Қимылдарды үйлестіруге, кеңістікті бағдарлауға, «жүгір», «ұста», «тұр» белгілеріне сәйкес әрекет етуге үйрету**Спорттық жаттығулар.** Үш дөңгелекті велосипедті тура, шеңбер бойымен тебуге үйрету |

**Білім беру ұйымы** –№36 «Нұрәлем» бөбекжай-бақшасы

**Топ**  - ортаңғы топ

**Балалардың жасы** – 3-4 жас

**Жоспардың құрылу кезеңі** (айды, жылды көрсету) – мамыр 2023 жыл

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Дағды | Ұйымдастырылған іс-әрекет | Ұйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері |
| Физикалық қасиеттерді дамыту | Дене шынықтыру  | **Жүру.** Тапсырмаларды орындай отырып жүру: қол ұстасып, арқаннан ұстап, тоқтап, жартылай отырып, бұрылып, заттарды айналып жүру, еденге қойылған заттардан аттап жүру, жан-жаққа баяу айналу**Тепе-теңдікті сақтау.** Тепе-теңдікті сақтай отырып, бір қырымен қосалқы қадаммен көлбеу тақтай (20-30 сантиметр), арқан бойымен жүру, тура жолмен, бір-бірінен 10 сантиметр қашықтықта орналасқан тақтайшалардың, қырлы тақтайдың бойымен жүру.**Жүгіру**. Белгілі бір тапсырмаларды орындау арқылы: тоқтап жүгіру, белгі бойынша көрсетілген жерге жүгіру; қарқынды өзгертіп, жылдам (10-20 метрге дейін), тоқтамай баяу қарқынмен (50-60 секунд ішінде) жүгіру.**Домалату, лақтыру, қағып алу.** 1,5–2 метр қашықтықтан допты бір- біріне, заттардың арасымен, қақпаға домалату. Допты жоғары лақтыру, төмен - еденге (жерге) соғу, қағып алу.**Еңбектеу, өрмелеу.** саты бойымен өрмелеу, гимнастикалық қабырғаға өрмелеу және одан түсу (биіктігі 1,5 метр).**Секіру**. Үйренген секіру қимылдарын қайталау**Сапқа тұру** Бірінің артынан бірі сапқа тұру, бір-бірінің жанына сапқа тұру, шеңберге тұру (көзбен бағдарлау бойынша). Саптағы, шеңбердегі өз орнын табуға үйрету.**Ырғақтық жаттығулар.** Таныс, бұрын үйренген жаттығуларды және қимылдарды музыканың сүйемелдеуімен орындау.**Жалпы дамытушы жаттығулар**. Қолды алға, жан-жаққа созу, алақандарын жоғары қарату, қолды көтеру, түсіру, саусақтарды қозғалту, қол саусақтарын жұму және ашу ; аяқты бүгу және созу (бірге және кезекпен), шалқасынан жатқан қалыптан бұрылып, етпетінен жату және керісінше; иықтарды жоғары көтеріп, қолды жан- жаққа созып еңкею (етпетінен жатқан қалыпта); отырып құм салынған қапшықтарды аяқтың бақайларымен қысып ұстау, таяқтың, білікшенің (диаметрі 6-8 сантиметр) бойымен қосалқы қадаммен жүру.**Қимылды ойын.**  Қимыл түрлерін өзгерте отырып, ойындарға күрделі ережелерді енгізу. Қимылды ойындарды ойнату.Өрмелеу, еңбектеу дағдыларын, ептілікті, жылдамдықты дамыту, қимылдарды мәнерлі орындауға баулу.**Спорттық жаттығулар.** Үш дөңгелекті велосипедті оңға және солға бұрылып тебу. |