

1

Әліскер

Рахмонбердиева Д.С.

БЕКТЕМІН

«Ақмола облысы білім басқармасының
Көкшетау қаласы білім бөлімі
жанындағы Көкшетау қаласының
«Зетек» фәбсжайы» МКҚК менгерушісі
« 5/1/2023 »
А.И.Капласова



2022-2023 оқу жылына арналған дене шынықтыру нұсқаушысының
спорттық скалодром үйірме жоспары

Дене шынықтыру нұсқаушысы: Р. М. Оразбеков

Скалодром үйірмесі

Мақсаты: Мектепке дейінгі білім беру мекемесінде дене тәрбиесіне ерекше көңіл бөлінеді.

Дене шынықтыру үйірмесі балалардың жүру, жүгіру, секіру, өрмелеу дағдыларын дамытады, сонымен қатар топта жұмыс істеуге үйретеді. Бұл баланың мықты және сау болып өсуіне ықпал етеді.

Скалодром міндеттері:

Спортқа деген қызығушылықты қалыптастыру;

Барлық булшықет топтарын және моториканың кең спектрін дамыту;

Мотивацияны қалыптастыру;

Төзімділік пен ептілікті дамыту;

Зейін мен есте сақтау қабілеттерін дамыту;

Интерактивті скалодром: бұл әртүрлі дизайнны бар ойын режимдеріне байланысты өрмелеуге арналған арнайы жабдыкталған қабырға.

Скалодром конструкциясы: бекіткіштері және ілмектері бар жартаc.

Қосымша қауіпсіздігін сақтау үшін кешен: гимнастикалық мат, құтқару белдігі, карабин және арқан.

Интерактивті скалодром кабинеті мектепке дейінгі білім беру мекемесінің ғимаратының екінші қабатында орналасқан, балалардың жас ерекшеліктеріне байланысты қажетті спорттық құрал-жабдықтармен жабдыкталған.

Күтілетін нәтиже:

«Әр баланың білімі, қабілеті қалыптасады»

«Балалардың бойындағы жетістіктері көрінеді»

«Балалар қиындықтарды жеңеді, жан-жақты дамуға қол жеткізеді»

«Балалардың есте сақтау қабілеті артады»

Қыркүйек, Казан, Караша айлары

Аптағалар			Сағат саны
I	1. Сол және оң қолдарымен, содан кейін оң және сол аяқпен қозғалыс.	2	
	2. Қабырға бойымен солға, оңға қарай жылжу.	1	
II	1. Бір беткейлі өрмелеу (оң қол мен оң аяқты жылжыту; сол қол мен сол аяқ) 1,5 метрге дейін көтерілу	1	
	2. Қадымдық әдіспен жоғары-төмен көтерілу.	2	
III	1. Қарама-қарсы жолмен өрмелеу (оң аяқпен және сол қолмен қозғалу, сол аяқ пен оң қолдың қозғалыстарымен кезек-кезек ауыстыру).	1	
	2. Кезектесетін қадамдармен жоғары-төмен көтерілу.	1	
IV	1. Кезекпен 1,5-2 метр бийіктікке көтерілу.	2	
	2. Диагональ бойынша төменнен жоғарыға және жоғырадан төменге көтерілу.	2	
Желтоқсан, Қантар, Ақпан айлары			
I Сәуір айы	1. 1,5-2 метр бийіктікке көтеріліп, кезек-кезек қадамдармен жүру, шынға жету.	2	
	2. «П» әрпі негізінде жылжу (жоғары, оңға, төмен).	2	
II	1. Қарқынның өзгеруімен (үдеуімен, баяулауымен) 2,5 метр бийіктікке көтерілу.	2	
	2. Гимнастикалық қабырғаға кезек-кезек қадаммен ырғақты түрде 2,5 метр бийіктікке көтерілу.	1	

III	1.Қолда кез-келген затты (текше, дон) ұстап, қосымша қадаммен қозғалу (бірінші немесе екінші бағыт бойынша).	2
	2.Гимнастикалық қабырғаға қосымша қадаммен ырғақты түрде 2,5 метр бийіктікке көтерілу.	1
IV	1.«Жылын» іспетес жоғары және төмен көтерілу (мысалы,заттарды жинау әдісі).	2
	2.Балаларға ыңғайлы жолмен өрмелеу түрі (сақтандыру)	1
Наурыз, Сәуір, Мамыр айлары		
I	1. Диагональ бойынша төменнен жоғарыға және жоғырадан төменге көтерілу.	1
	2. Оңға, солға бір деңгейде көтерілу (алдымен оң қолды, сосын оң аяқты, сосын сол қолды және сол аяқты ауыстыру).	2
II	1. Солға, бір қадаммен көтерілу, төменнен жоғары көтерілу, дәл осылай қозғалу және т.б., бийіктігін арттыру арқылы жаттығуды қиындату	1
	2.Қосылған қадаммен бүйірге және алақанмен үстіңгі жағына қарай жылжу (көрнекі белгіне пайдалануға болады).	1
III	1. Әр түрлі заттарды тасу арқылы орташа бийіктікте қосымша қадаммен қозғалыс.	2
	2.Қолмен ұстап тұрып,біреуді суреттеу.	1
IV	1. Жоғары, қиғаш түсу.	1
	2. Диагональды қозғалыс, төмен түсу.	2
Барлығы		36