

Бекітемін:
«Сымбат» балабақша
МКҚК меңгерушісі:
.....Ү.Атамбекова

«Сымбат» балабақша

МКҚК меңгерушісі:

.....Ү.Атамбекова

«Сұңқар» кіші тобы

Дене шынықтыру нұсқаушысы: Н.Тулегенова

Жылдық жоспар (2021-2022 оқу жылы)

«Еркем-ай» ортаңғы топ (3-4 жас)

Денсаулық

Дене шынықтыру

№	Тақырыптары	ҰОҚ	Мерзімі
1	Тәуелсіздік жетістіктері	1	2.09. 2021
2	Жалаушаға қарай жүгір	1	6.9. 11-11
3	Тақия тастамақ	1	7.9. 11-11-11
4	Допты бір-біріне домалату	1	9.9. 11-11-11
5	Өз орныңды тап	1	13.9. 11-11-11
6	Қақпаға допты домалату	1	14.9. 11-11
7	Допты сол қолымен домалату	1	16.9. 11-11
8	Жүппен жүгіру	1	20.9. 11-11
9	Жүгіру	1	21.9. 11-11
10	Жүру	1	23.9. 11-11
11	Секіру	1	27.9. 11-11
12	Допты қуып жету	1	28.9. 11-11
13	Допша секіру	1	30.9. 11-11
14	Кедергілер арасынан жыланша жүру	1	4.10. 11-11
15	Допты асыра лақтыру	1	5.10. 11-11
16	Допты қағып алу	1	14.10. 11-11
17	Екі аяқпен секіріп тұру	1	11.10. 11-11
18	Бір орнынан ұзындыққа секіру	1	12.10. 11-11
19	Тепе теңдік	1	14.10. 11-11
20	Жүруді жүгірумен алмастыру	1	18.10. 11-11
21	Бөрененің үстімен жүру	1	18.10. 11-11
22	Допты лақтыру	1	21.10. 11-11
23	Қапшықты нысанаға лақтыру	1	25.10. 11-11
24	Доппен жұмыс	1	26.10. 11-11
25	Белгі бойынша тоқтап жүру, жүгіру	1	28.10. 11-11
26	Аттап жүру	1	1.11. 11-11
27	Музыка ырғақты жаттығулар	1	2.11. 11-11
28	Командалық ойындар	1	4.11. 11-11
29	Сылдырмақ ойыны	1	8.11. 11-11
30	Менің добым	1	9.11. 11-11
31	Кедергіден өту	1	11.11. 11-11
32	«Кім жылдам?» ойыны	1	15.11. 11-11

33	Орындықта орындалатын жаттығу	1	16.11. 11-11
34	Оң және сол қолмен лақтыру	1	18.11. 11-11
35	Жүгірудің ауысып жүруі, секіру	1	22.11. 11-11
36	Еңбектеу мен доға немесе білте таяқтың астынан өту	1	28.11. 11-11
37	Көлденең қойылған нысанаға лақтыру	1	25.11. 11-11
38	Бір орнынан ұзындыққа секіру	1	29.11. 11-11
39	Көлбеу қойылған тақтай үстімен жүру	1	30.11. 11-11
40	Жатып орындайтын жаттығулар	1	2.12. 11-11
41	Еңбектеу және өрмелеу	1	6.12. 11-11
42	Орындықпен орындалатын жаттығу	1	7.12. 11-11
43	Тепе - теңдікті сақтау жаттығулары	1	9.12. 11-11
44	Керілген жіпті немесе таяқтың астынан өту	1	13.12. 11-11
45	Қыс келді	1	14.12. 11-11
46	Әжеме қонаққа барамыз	1	20.12. 11-11
47	Допты домалату	1	21.12. 11-11
48	Аттап жүру	1	23.12. 11-11
49	Оң және сол лақтыру	1	24.12. 11-11
50	Далада шанамен сырғанау	1	28.12. 11-11
51	Шаңғымен танысу	1	30.12. 11-11
52	«Кім жылдам?» ойыны	1	3.01. 2022ж
53	Өз орныңды тап	1	4.01
54	Биікке көтерілу және түсу	1	6.01
55	Қашықтыққа сырғанау	1	10.01
56	Шаңғымен сырғанап адымдап жүру	1	11.01
57	Тепе- теңдік	1	13.01.
58	Бөрененің үстімен жүру	1	17.01
59	Жүру	1	18.01
60	Допты қуып жету	1	20.01.
61	Қояным	1	24.01.
62	Жүгіру, секіру	1	25.01
63	Кедергілерден еңбектеп өту	1	27.01
64	Таза ауада қысқы ойындар	1	1.02
65	Акробатика	1	3.02
66	Қысқы секіртпемен секіру	1	7.02
67	Ертегіде қонақта спорттық мереке	1	8.02
68	Еңбектеп жүру	1	10.02
69	Бір орында тұрып ұзындыққа секіру	1	14.02
70	Көлбеу қойылған тақтай үстімен жүру	1	15.02
71	Бір орнынан ұзындыққа секіру	1	17.02
72	Жатып орындайтын жаттығулар	1	21.02
73	Еңбектеу, өрмелеу	1	22.02.

74	Допты домалату	1	24.02
75	Қайталамалы жүгіру	1	28.02
76	Наурыз спорттық іс-шара	1	1.03
77	Бунаменен орындалатын жаттығу	1	3.03
78	Тігінен тұрған нысанаға лақтыру	1	7.03
79	Жүгіріп келіп ұзындаққа секіру	1	10.03
80	Аттап жүгіру	1	14.03
81	Сылдырмақ ойыны	1	15.03
82	Допты домалату	1	2.03
83	Бір орнынан ұзындыққа секіру	1	24.03
84	Қапшықты нысанаға лақтыру	1	28.03
85	Екі аяқпен секіру	1	29.03
86	Доппен жұмыс	1	31.03
87	Еңбектеу	1	4.04
88	Кедергілер	1	5.04
89	Жұптасып орындалатын жаттығулар	1	7.04
90	Бауырсақ ертегісі спорттық мереке	1	11.04
91	Лақтыруға үйрету	1	12.04
92	Кеңістікті бағдарлау	1	14.04
93	Гимнастика	1	18.04
94	Жүгіріп өту	1	19.04
95	Алға домалату	1	21.04
96	Еңбектеп жүру	1	25.04
97	Тыныс алу жаттығулары	1	26.04
98	Ұзындыққа секіру	1	28.04
99	Әже, ана және мен спорттық іс-шара	1	2.05
100	Жекпе - жекте спорттық ойындар	1	3.05
101	Лақтыруға үйрету	1	5.05
102	Кедергілерден өту	1	10.05
103	Допты домалату	1	12.05
104	Жүгіріп өту	1	16.05
105	Күміс алу ойыны	1	17.05
106	Орамал тастамақ ойыны жалаушаға қарай жүгір	1	19.05
107	Өз орныңды тап	1	23.05
108	Тақия тастамақ	1	24.05
	Барлығы	108	

Әдіскер

А.Сүлейменова

Денсаулық білім саласы

Дене шынықтыру 3с

№	ҰОҚ тақырыбы	Сағат саны	Мерзімі
1	Сапқа тұру	1	02.09.2021
2	Жалпы дамыту жаттығулары	1	06.09.2021
3	Бой жазу жаттығулары	1	07.09.2021
4	Акробатикалық жаттығулар	1	09.09.2021
5	Би жаттығулары	1	13.09.2021
6	Секіртпемен секіру жаттығулары	1	14.09.2021
7	Тепе – теңдікті сақтау жаттығулары	1	16.09.2021
8	Жүру жаттығулары	1	20.09.2021
9	Жүгіру жаттығулары	1	21.09.2021
10	Лақтыру және қағып алу жаттығулары	1	23.09.2021
11	Бой жазу жаттығулары	1	27.09.2021
12	Қазақша күрес	1	28.09.2021
13	Бөлмеде ойнайтын жаттығулар	1	30.09.2021
14	Не өзгерді? Ойыны	1	04.10.2021
15	Теңіздегі шайқас	1	05.10.2021
16	Қимыл – қозғалыс ойындары	1	07.10.2021
17	Спорттық ойындар	1	11.10.2021
18	Жүзу	1	12.10.2021
19	Балық аулау	1	14.10.2021
20	Ауладағы спорт	1	18.10.2021
21	Сапқа тұру	1	19.10.2021
22	Еңбектеу	1	21.10.2021
23	Жүру	1	25.10.2021
24	Жүгіру	1	26.10.2021
25	Жалпы дамыту жаттығулары	1	28.10.2021
26	Бой жазу жаттығулар	1	01.11.2021
27	Таза ауадағы жаттығулар	1	02.11.2021
28	Заттардың арасымен жүру, жүгіру, өту	1	04.11.2021
29	Доппен ойын	1	08.11.2021
30	Жылан жүрісімен жүру	1	09.11.2021
31	Доппен секіру	1	11.11.2021
32	Биік көтеріліп қойылған жіңішке тақтайша үстінен секіру	1	16.11.2021
33	Жұптасып жүру	1	16.11.2021
34	Жетекшінің белгісі бойынша бағытты өзгертіп жүгіру	1	18.11.2021
35	Кедергі арасымен қаздың жүрісімен жүру	1	22.11.2021
36	Арқан үстімен жүру	1	23.11.2021
37	Арқан үстімен жүру	1	25.11.2021
38	Арқан үстімен жүру, жүгіру	1	29.11.2021
39	Доппен ойын	1	30.11.2021

40	Біз өсіп келеміз	1	02.12.2021
41	Көгалдағы қояндар	1	06.12.2021
42	Қуыршаққа қонаққа барамыз	1	07.12.2021
43	Орманға серуен	1	09.12.2021
44	Біз көңілді балалар	1	13.12.2021
45	Көңілді бірге жүру	1	14.12.2021
46	Көңілді доп	1	20.12.2021
47	Ойнағанды жақсы көреміз	1	21.12.2021
48	Біз спортшылар	1	23.12.2021
49	Денің сау болсын!	1	27.12.2021
50	Қыс	1	28.12.2021
51	Көңілді доптар	1	30.12.2021
52	Тепе – теңдік	1	06.01.2022
53	Жүру, жылдам жүру	1	10.01.2022
54	Бөрененің үстімен жүру	1	11.01.2022
55	Доп	1	13.01.2022
56	Допты домалату	1	17.01.2022
57	Лақтыру	1	18.01.2022
58	Ойындар. Ұлдар мен қыздарға арналған	1	20.01.2022
59	Доппен жұмыс	1	24.01.2022
60	Токтап жүру	1	25.01.2022
61	Аттап жүру	1	27.01.2022
62	Ойындар	1	31.01.2022
63	Бөрененің үстімен жүру	1	01.02.2022
64	Токтап жүру	1	03.02.2022
65	Аттап жүру	1	07.02.2022
66	Жүру	1	08.02.2022
67	Екі аяқпен секіріп тұру	1	10.02.2022
68	Бір орыннан ұзындыққа секіру	1	14.02.2022
69	Еңбектеп жүру	1	15.02.2022
70	Тепе – теңдік	1	17.02.2022
71	Жүру, жылдам жүру	1	21.02.2022
72	Бөрененің үстімен жүру	1	22.02.2022
73	Доп	1	24.02.2022
74	Допты домалату	1	28.02.2022
75	Лақтыру	1	01.03.2022
76	Ойындар. Ұлдар мен қыздарға арналған	1	03.03.2022
77	Доппен жұмыс	1	07.03.2022
78	Токтап жүру	1	10.03.2022
79	Аттап жүру	1	14.03.2022
80	Адымдап жүру	1	15.03.2022
81	Командалық ойындар	1	17.03.2022
82	Бөрене үстінде еңбектеу	1	24.03.2022
83	Сылдырмақтар	1	28.03.2022
84	Жаттығулар	1	29.03.2022
85	Лақтыру	1	31.03.2022

86	Оң қолмен лақтыру	1	04.04.2022
87	Сол қолмен лақтыру	1	05.04.2022
88	Еңбектеу. Бөрене астынан өту	1	07.04.2022
89	Бір орыннан ұзындыққа секіру	1	11.04.2022
90	Жатып орындайтын жаттығулар	1	12.04.2022
91	Еңбектеу және өрмелеу	1	14.04.2022
92	Орындықпен орындалатын жаттығулар	1	18.04.2022
93	Тепе теңдік сақтау жаттығулары	1	19.04.2022
94	Жіптің астынан өту	1	21.04.2022
95	Қыс келді	1	25.04.2022
96	Таза ауадағы ойындар	1	26.04.2022
97	Алға домалату	1	28.04.2022
98	Жүгіріп өту	1	02.05.2022
99	Акробатика	1	03.05.2022
100	Еңбектеп жүру	1	05.05.2022
101	Допты домалату	1	10.05.2022
102	Жүгіру	1	12.05.2022
103	Кедергілер арасынан өту	1	16.05.2022
104	Бағдарлау	1	17.05.2022
105	Гимнастика	1	19.05.2022
106	Уқалау	1	23.05.2022
107	Тыныс алу жаттығулары	1	24.05.2022
108	Қайталау жаттығулары	1	26.05.2022