

«Бекітемін»  
МДҰ «Балауса»  
менгеруші м.у.а.



Аманбаева Ұ.А.  
«26» тамыз 2021 ж

«Келісемін»  
МДҰ «Балауса»

әдіскері  
Аманбаева Ұ.А.  
«26» тамыз 2021 ж

**ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ ПӘНІНЕН ЖЫЛДЫҚ ЖОСПАР  
КІШІ «ҚАРЛЫҒАШ» ТОБЫ**

Дене шынықтыру нұсқаушысы: Жауғашар А.Б.

**2021-2022 ОҚУ ЖЫЛЫ**

**Кіші «Қарлығаш» тобы**  
**Білім беру саласы: «Денсаулық»**  
**ҰОҚ: Дене шынықтыру**

№	Айы	Өтпелі тақырып	Мақсаты:	Сағат саны
<b>Қыркүйек</b>	<b>«Балабақша»</b>		1. Тәрбиешінің артынан баяу жүру Бірқалыпты жүгіру <b>Қимылды ойын:</b> «Балабақшаға барамыз»	1
			2. Шеңбек бойымен қол ұстасып жүру Бірқалыпты жүгіру <b>Қимылды ойын:</b> «Топташар үрлейік»	1
			3. Алаңның бір шетіне доптың артынан баяу жүру. Бір орында тұрып қос аяқпен секіру <b>Қимылды ойын:</b> «Балабақшадағы көңілді доптар»	1
			4. Жұптасып жүруге дағдыландыру Берілген бағытта жалаушаға дейін жүргізу <b>Қимылды ойын:</b> «Менің досым»	1
			5. Шеңбер бойымен жұптасып жүру Қонжыққа дейін еңбектеу <b>Қимылды ойын:</b> «Кім жылдам?»	1
			6. Допты қос қолдап лақтыру Алға қарай ұмтыла екі аяқтап секіру <b>Қимылды ойын:</b> «Ақ қоянмен бірге»	1
			7. Бір бағытпен жүре отырып, кедергіден (жіп) аттап өту <b>Қимылды ойын:</b> «Ойыншыққа жету»	1
			8.2. Кәлем бойымен допты қос қолмен ұстап жүріп өту Жіптің астынан еңбектеп өту (биіктігі 30-40 с) Қимылды ойын: «Сызықты баспай көжекке жет»	1
			9.3. Қарқынды өзгерте жүру және жүруден жүгіруге ауысу <b>Қимылды ойын:</b> «Қонжыққа қарай жүгірейік»	1
			10. Бағытты өзгерте отырып жүру. Заттардың арасымен шеңбек бойынша жүгіру <b>Қимылды ойын:</b> «Қызыл, сары орындықтар»	1

			11. Жіптің бойымен жүру. Лентамен еденде 10 см қашықтықта (екі арқаннан тұратын жолақ арқылы) жатқан арқаннан секіру. <b>Қимылды ойын: «Жолыңмен жүр»</b>	1
			12. . Шеңбер бойымен бағытты өзгерте отырып жүру. Еңіс тактайдың үстімен еңбектеу. <b>Спорттық іс-шара: «Орындығыңа тез жет»</b>	1
5.	Қазан	«Менің отбасым»	13. Шеңбер бойымен бірқалыпты жүру. Белгі бойынша шашырап жүгіру. <b>Қимылды ойын: «Біз көңілді отбасымыз»</b>	1
			14. Кілем бойымен жүру. Допты кеуде тұсынан қос қолдап лақтыру. <b>Қимылды ойын: «Доптарды жинаймыз»</b>	1
			15. Доғалар астынан еңбектеп өту. Алға қарай ұмтыла екі аяқтап секіру. <b>Қимылды ойын: «Маған еңбектеп жет» (тәрбиеші, апай, анасы)</b>	1
6.			16. Кедергілер арасымен жүру. Отырып допты бір-біріне домалату. <b>Қимылды ойын: «Көшедегі ағаштар»</b>	1
			17. Лентамен еденде 10 см қашықтықта (екі арқаннан тұратын жолақ арқылы) жатқан арқаннан секіру. Доғалар астынан еңбектеп өту. <b>Қимылды ойын: «Допша секір»</b>	1
			18. Жүруден жүгіруге ауысу Ауданы 50*50см, биіктігі 10см мінбеге өрмелеу. <b>Қимылды ойын: «Жолдағы таяқшалардан аттап өт»</b>	1
7.			19. Бір бағытпен жүре отырып, кедергіден (жіп) аттап өту. Арқанның астымен нысанаға дейін төрттағандап еңбектеу <b>Қимылды ойын: «Абайла, балақай!»</b>	1
			20. Заттардың арасымен шеңбер бойынша жүгіру. Допты қағып алуға дағдыландыру. <b>Қимылды ойын: «Қоңырауды сылдырлат»</b>	1
			21. Отырып допты бір-біріне домалату. Белгі бойынша шашырап жүгіру. <b>Қимылды ойын: «Жаңбырдан тығылайық»</b>	1
8.			22. Түзу және ирек жолдармен жүгіру. Жиектері шектелген тура жолақтың үстімен теңе-теңдікті сақтап жүру. <b>Қимылды ойын: «Жапырақтар жинайық»</b>	1

			23. Түзу және ирек жолдармен жүгіру. Жиектері шектелген тура жолақтың үстімен тепе-теңдікті сақтап жүру. <b>Қимылды ойын:</b> «Күзгі сокпак жол»	1
			24. Арқанның астымен нысанаға дейін төрттағандап еңбектеу. Допты нысанаға дәлдеп лақтыру. <b>Спорттық іс-шара:</b> «Себетті толтыр»	1
9.	Қараша	«Күз»	25. Бағытты өзгерте отыра жүру. Алға қарай ұмтыла екі аяқтап секіртпемен секіру. <b>Қимылды ойын:</b> «Мен шыныққан баламын»	1
			26. Белгі бойынша тоқтап жүгіру. Допты жоғарыға лақтыру (қағып алмай) <b>Қимылды ойын:</b> «Дәл түсір»	1
			27. Бір орнында тұрып 15 см биіктіктен секіру. Арқанның астымен еңбектеп өту. <b>Қимылды ойын:</b> «Бірге қонаққа барайықшы»	1
10.			28. Шағын топқа бөлініп жүгіру. Гимнастикалық орындық үстімен тепе-теңдік сақтап жүру. <b>Қимылды ойын:</b> «Дәрумендер жолындағы кедергілер»	1
			29. Бір қатармен тізені жоғары көтеріп жүру. Құм салынған қапшықты нысанаға лақтыру. <b>Қимылды ойын:</b> «Дәрумендерді тап»	1
			30. Допты алға домалату, қуып жету. Бір сызықтан қос аяқпен секіру. <b>Қимылды ойын:</b> «Допты қуып жет»	1
11.			31. Кегельдер арасымен допты көтеріп жүру. Бір орнында тұрып 15 см биіктіктен секіру. <b>Қимылды ойын:</b> «Біз біргеміз»	1
			32. Бір бағытта шеңбер бойымен жұптасып жүру. Доға астынан допты домалатып өту. <b>Қимылды ойын:</b> «Поезд»	1
			33. 30-40 секунд бойынша үзіліссіз жүгіру. Кедергі астынан еңбектеп өту. <b>Қимылды ойын:</b> «Маған көмектес»	1
12.			34. Берілген бағытта жалаушаға дейін жүгіру. Допты қос қолдап лақтыру. <b>Қимылды ойын:</b> «Жалаушаға дейін жет»	1

			35. Гимнастикалық орындық үстінде тұру, қолын жоғары көтеру және түсу. <b>Қимылды ойын:</b> «Сызықты басып кетпе»	1
			36. Шеңберден шеңберге аттау. Жүруден жүгіруге және керісінше ауысу. <b>Спорттық іс-шара:</b> «Біз күштіміз, ептіміз»	1
13.	Желтоқсан	«Жаңа жылдық сыйлықтар»	37. Ұзындығы 2,5-2м, ені 20 см тақтай бойымен жүру. Алға қарай ұмтыла екі аяқтап секіртпемен секіру. <b>Қимылды ойын:</b> «Көкпар»	1
			38. Бір қатармен тізені жоғары көтеріп жүру. Екі қолмен 1-1,25 м арақашықтықтағы себетке допты дәлдеп лақтыру. <b>Қимылды ойын:</b> «Қуыспақ»	1
			39. Шығыршықтың (обруч) ішіне қос аяқпен секіру. Кедергілер арасынан жүгіру. <b>Қимылды ойын:</b> «Мен чемпионмын»	1
14.			40. Еденде ирелендеп жатқан жіптің үстімен жүру. Сызықтардың, жіптердің арасымен жүгіру. <b>Қимылды ойын:</b> «Кішкентай мергендер».	1
			41. Бағдар бойынша кілемнің бойымен жүріп келіп, бір орында баяу айналу. <b>Қимылды ойын:</b> «Қуыршақпен бірге айналайық»	1
			42. Жүруден жүгіруге және керісінше ауысу. Құм салынған қапшықты нысанаға лақтыру. <b>Қимылды ойын:</b> «Кім күшті?»	1
15.			43. Бір сызықтан қос аяқпен секіру. Допты себетке лақтыру. <b>Қимылды ойын:</b> «Дәл түсір»	1
			44. Төрттағандап тақтайдың үстімен жүріп, бірнеше кедергіден (лента, текше) оту. <b>Қимылды ойын:</b> «Сызықтың бойымен жүр»	1
			45. Шеңберден шеңберге аттау. Допты қағып алу. <b>Қимылды ойын:</b> «Допты қуып жет»	1
16.			46. Шеңбер бойымен жүру. 30-40 секунд бойынша үзіліссіз жүгіру. <b>Жәй қимылды ойын:</b> «Үшты, үшты»	1

			47. Құм салынған қапшықты нысанаға лақтыру. Бір сызықтан қос аяқпен секіру. <b>Қимылды ойын:</b> «Жалаушаға тез жет»	1
			48. Заттардың арасымен шеңбер бойынша жүгіру. Ауданы 50*50см, биіктігі 10см мінбеге өрмелеу <b>Спорттық отбасылық сайыс:</b> «Алға, бүлдіршін»	1
17.	Қантар	«Алақай қыс келді»	49. Бір қалыпты жүру. Бір орында тұрып бірқалыпты секіру. <b>Қимылды ойын:</b> «Ормандағы аю»	1 4.01.
			50. Бір қалыпты жүгіру. Қар түйіршіктерін себетке лақтыру. <b>Қимылды ойын:</b> «Себетке жина»	1 6.01.
			51. Еңіс тақтайдың үстімен еңбектеу. Жиектері шектелген тура жолақпен жүру. <b>Қимылды ойын:</b> «Кім жылдам?»	1 10.01.
18.			52. Берілген бағыт бойынша аяқтың ұшымен жүру. Алаңда шашырап жүгіру. <b>Қимылды ойын:</b> «Түлкіні ұстап алайық»	1 11.01.
			53. Алға қарай ұмтыла затқа дейін екі аяқтап секіру. Кедергілі жазықтың бетімен нысанаға дейін еңбектеу. <b>Қимылды ойын:</b> «Ақ қоян»	1 13.01.
			54. Қар түйіршіктерін себетке лақтыру. Еңіс тақтайдың үстімен жүру. <b>Қимылды ойын:</b> «Қарды нысанаға лақтыру»	1 17.01.
19.			55. Шеңбер бойымен қолдарымен әртүрлі қалыптар жасай жүру. Доптарды бір-біріне домалату. <b>Қимылды ойын:</b> «Торғайлар мен машина»	1 18.01.
			56. Шағын топқа бөлініп, бағытты өзгертіп жүру. 20 см арақашықтықта орналасқан таспалардан аттап өту. <b>Қимылды ойын:</b> «Жалаушаға дейін жет»	1 20.01.
			57. Орнынан ұзындыққа секіру.(20-25 см) Бір және екі қолымен допты еденге ұру. <b>Қимылды ойын:</b> «Көпірден өт»	1 24.01.
20.			58 Еңіс тақтайдың үстімен тепе-төндікті сақтап жүру (ені 25 см, бір басы 15 см көтерілгенде ). Допты екі қолмен төменнен лақтыру. <b>Қимылды ойын:</b> «Қарды домалат»	1 25.01.

			59. Белгі бойынша шашырап жүгіру. Арқанның астымен еңбектеу. <b>Қимылды ойын:</b> «Аққалаға дейін еңбекте»	1 27.01.
			60. Түзу бағытта заттарды аттап өту. Допты жоғары лақтыру. <b>Спорттық іс-шара:</b> «Шынықсаң шымыр боласың!»	1 30.01.
21.	Ақпан	Қыс қызығы	61. Бөренелерден аттап жүру. Бір орында тұрып бірқалыпты секіру. <b>Қимылды ойын:</b> «Ғажайып кедергі ойыны»	1 01.02.
			62. Орнынан ұзындыққа секіру(25-30 см) Шеңберден шеңберге аттау. <b>Қимылды ойын:</b> «Қоянша секір»	1 3.02.
			63. Қарлы төмпешікке өрмелеу. (ауданы 50*50см, биіктігі 10см мінбеге өрмелеу) <b>Қимылды ойын:</b> «Мені қуып жет»	1 7.02
22.			64. Шашырап жүгіру. Еденде 10-20 см қашықтықта (екі арқаннан тұратын жолақ арқылы) жатқан арқаннан секіру. <b>Қимылды ойын:</b> «Торғайлар мен машина»	1 8.02
			65. Жол бойымен еңбектеу. Ұсақ заттарды 1 м қашықтыққа лақтыру. <b>Қимылды ойын:</b> «Паровоз»	1 10.02.
			66. Гимнастикалық орындық үстінде бір орында баяу айналу. Секіртпеден секіру. <b>Қимылды ойын:</b> «Кім жылдам?»	1 14.02
23.			67. Түзу және ирек жолдармен жүгіру. Жиіктері шектелген тура жолақтың үстімен тепе-теңдікті сақтап жүру. <b>Ойын-жаттығу:</b> «Көреміз, қайталаймыз» (Экраннан көрсету және оны қайталау)	1 15.02.
			68. Түзу және ирек жолдармен жүгіру. Жиіктері шектелген тура жолақтың үстімен тепе-теңдікті сақтап жүру. <b>Музыкалық жаттығу:</b> «Кірпілер билейді»	1 17.02.
			69. Шеңберден шеңберге аттау. Жүруден жүгіруге және керісінше ауысу. <b>Қимылды ойын:</b> «Көпіршіктен аттап өт»	1 21.02.
24.			70. Бір бағытта шеңбер бойымен жұптасып жүру. Доға астынан допты домалатып өту. <b>Қимылды ойын:</b> «Доп шеңбер ішінде»	1 22.02.
			71. Допты алға домалату, қуып жету. Бір сызықтан қос аяқпен секіру. <b>Қимылды ойын:</b> «Допты домалат»	1 24.02

			72. Гимнастикалық орындық үстінде тұру, қолын жоғары көтеру және түсіру. <b>Скаймен музыкалық жаттығулар орындау</b>	1 28.02
25.			73. Шеңбер бойымен аяқтың ұшымен жүру. Арқанның астымен нысанаға дейін еңбектеу. <b>Қимылды ойын: «Арқан тарту»</b>	1 01.03
			74. Орнынан ұзындыққа секіру (30-35см). Текшелерге шығу, қолын жоғары көтеру және түсу. <b>Музыкалық жаттығу</b> «Қошақанмен биле»	1 3.03.
			75. Жуан арқан бойымен бір қырындап адымдай жүру. Допты 1 м қашықтықтағы қақпаға домалату. <b>Қимылды ойын: «Асықты жина»</b>	1 7.03
26.			76. Бір және екі қолмен еденге ұру. Еңіс тактайдың үстімен тепе-теңдік сақтап жүру. <b>Қимылды ойын:</b> «Машаны қуып жет»	1 10.03
			77. Гимнастикалық таяқшалардан аттап жүру. 30-40 секунд бойына үзіліссіз жүгіру. <b>Қимылды ойын: «Бауырсақпен бірге аттайық»</b>	1 14.03
			78. Түзу сызық үстімен аяқ ұшымен жүру. Алға қарай ұмтыла затқа дейін екі аяқтап секіру (10-15см). <b>Қимылды ойын: «Кім жылдам?»</b>	1 15.03
27.			79. 10 см биіктікке көтеріле өрмелеу. Жолмен жалаушаға дейін еңбектеу. <b>Қимылды ойын: «Тышқан мен мысық»</b>	1 17.03
			80. Кішкене қапшықты төбесіне қойып, тактай үстімен жүру. <b>Музыкалық -қимылды ойын: «Қамшы алу»</b> Таяқшадан қос аяқтап секіру.	1 24.03
			81. Доғаның астымен допты домалатып еңбектеу. <b>Қимылды ойын: «Кім жылдам?»</b>	1 28.03
28.			82. Заттардың арасымен қолды белге қойып, аяқтың ұшымен жүру. Ауданы 50*50см, биіктігі 10см мінбеге өрмелеу. <b>Қимылды ойын: «Секіргіш көжектер»</b>	1 29.03
			83. Таяқшалардан қос аяқпен секіру. Қабырғадағы гимнастикалық баспалдаққа өрмелеу. <b>Қимылды ойын: «Теңге алу»</b>	1 31.03

Наурыз

Көктем жаршысы-құстар



			84. Бір тізбекпен жүру. Баяу, қарқынды өзгерте отырып жүгіру. Спорттық іс-шара: «Көкпар»	1 04.04
29.			85. Орнынан ұзындыққа секіру. (35-40см). Текшелерден аттап өту. Қимылды ойын: «Гүлдерді жинайық»	1 05.04
			86. Ирелендеген баудың бойымен еркін жүру. Нысанаға дейін еңбектеу. Қимылды ойын: «Құмыраны толтыр»	1 07.04
			87. Допты алдарындағы доғадан домалатып өткізу. Кеглилер арасымен қос аяқпен секіру. Қимылды ойын: «Доп шеңбер ішінде»	1 11.04
30.			88. Берілген бағытта әртүрлі қарқынмен жүгіру. Гимнастикалық орындық үстімен жүріп келіп, бір орнында баяу айналу. Қимылды ойын: «Жолдан шықпа»	1 12.04
			89. Шеңберден шеңберге секіру. Қабырғадағы гимнастикалық баспалдаққа өрмелеу. Қимылды ойын: «Төбешікке мінеміз»	1 14.04
			90. Заттардың арасымен қолды белге қойып, аяқтың ұшымен жүру. Кішкентай допты оң қолдарымен себетке лақтыру. Қимылды ойын: «Астық жинаймыз»	1 18.04
31.			91. Бөренелерден аттап өту. Допты бір-біріне еңкейіп тұрып домалату. Қимылды ойын: «Ұсталған шыбындар»	1 19.04
			92. Белгі бойынша тоқтап, жүгіру. Гимнастикалық орындық үстімен, қолды белге қойып жүріп өту. Қимылды ойын: «Аралар»	1 21.04
			93. Кішкентай доппен кегельдер арасында ирелендеп жүгіру. Гимнастикалық орындық үстімен, қолды белге қойып жүріп өту. Қимылды ойын: «Тордағы құс»	1 25.04
32.			94. Жуан арқан бойымен бір қырындап адымдай жүру. Допты нысанаға көздеп лақтыру. Қимылды ойын: «Кубиктерді жинастыр»	1 26.04
			95. Бағытты өзгертіп жүгіру. Доғаның астынан еңбектеп өту. Қимылды ойын: «Кім жылдам?»	1 28.04

Сәуір

Ас атасы - нан

			96. Допты бір метр қашықтықтағы қақпаға домалату. Допты қос қолдап торға лақтыру. <b>Спорттық іс-шара:</b> «Ептілер, күштілер»	1 2.05
33.			97. 30-40 секунд бойы үзіліссіз жүгіру. Арқанның астымен нысанаға дейін төрттағандап еңбектеу. <b>Қимылды ойын:</b> «Кім жылдам»	1 3.05
			98. Еңіс тақтай үстімен жүру. Гимнастикалық таяқшалардан аттап жүру. <b>Музыкалық жаттығу:</b> «Достар жаттығуы»	1 5.05
			99. Шеңбер бойында қолдарын әртүрлі қалыптармен қимылдар жасай жүру. Ауданы 50x50см, биіктігі 10см мінбеге өрмелеу. <b>Қимылды ойын:</b> «Досыңа допты домалат»	1 9.05
34.			100. Орындық астымен еңбектеп өту. 0,5-1,5метр арақашықтықта отырған қалыпта доптарды бір-біріне домалату. <b>Қимылды ойын:</b> «Нысанаға дәлде»	1 10.05
			101. Гимнастикалық орындық үстінде қолдарын жанына жая жүріп өту. Еден үстінде созылып жатқан арқан үстінде бір қырымен жүру. <b>Қимылды ойын:</b> «Ұшақтар»	1 12.05
			102. Кішкене қапшықты төбесіне қойып, тақтай үстімен жүру. Доға астынан еңбектеп өту. <b>Қимылды ойын:</b> «Кішкентай мергендер»	1 16.05
35.			103. Құм салынған қапшықты жәшікке лақтыру. Аласа орындық үстінде еңбектеу. <b>Қимылды ойын:</b> «Көбелекті ұста»	1 17.05
			104. Бір және екі қолмен допты еденге ұру. Таспалардан аттап өту. <b>Қимылды ойын:</b> «Менің көңілді добым»	1 19.05
36.			105. Жүруден жүгіруге және керісінше ауысу. Доптарды бір-біріне домалату. <b>Қимылды ойын:</b> «Қолшік судан атап өт»	1 23.05
			106. Бір қалыпты жүру. Ұсақ заттарды 1 м қашықтыққа лақтыру. <b>Қимылды ойын:</b> «Мен дәл тигіземін»	1 24.05

Мамыр

Әрқашан күн сөнбесін!

		107. Гимнастикалық орындық үстімен жүріп келіп, бір орнында баяу айналу. <b>Музыкалық жаттығу:</b> «Менен кейін қайтала»	1 26.05
		108. Жол бойымен еңбектеу. Гимнастикалық орындық үстінде тұру, қолын жоғары көтеру және түсу. <b>Спорттық іс-шара:</b> «Біз спортшылармыз»	1 30.05.

«Денсаулық» саласы,  
«Дене шынықтыру» бөлімі  
жылдық жұмыс жоспары  
«Қарлығаш» Ұ бет

