«НАЗАРБАЕВ ЗИЯТКЕРЛІК МЕКТЕПТЕРІ»

ДЕРБЕС БІЛІМ БЕРУ ҰЙЫМЫ

ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ

Оқу жоспары

2018-2019 оқу жылы

1 сынып

smk.edu.kz

Мазмұны

Ұзақ мерзімді жоспар **3**

Қысқа мерзімді жоспар **4**

Орта мерзімді жоспар **6**

1-бөлім: Денсаулық туралы білім *6*

2-бөлім: Ойын арқылы қарым-қатынас дағдыларын дамыту *12*

3-бөлім: Гимнастикалық жаттығулар арқылы шығармашылық және сыни тұрғыдан ойлау *17*

4-бөлім: Қазақ ұлттық қимыл-қозғалыс ойындары *22*

5-бөлім: Ойын арқылы қимыл-қозғалыс дағдыларын үйрету *26*

6-бөлім: Қимыл-қозғалыс ойындар арқылы қимыл-тірек аппаратын дамыту *31*

7-бөлім: Ойын арқылы шығармашылық және қарым-қатынас дағдыларын дамыту *36*

8-бөлім: Салауатты өмір салтын қалыптастыру *42*

Қысқа мерзімді жоспар **47**

smk.edu.kz

Ұзақ мерзімді жоспар

Пән: Дене шынықтыру Сынып: 1

1 тоқсан	2 тоқсан	3 тоқсан	4 тоқсан
1-бөлім: Денсаулық туралы білім - Қауіпсіздік ережесі. - Дене шынықтыру туралы түсінік. - Күн тәртібі, таңғы жаттығу және сергу - Жүгіру мен жүру - Секіру мен лақтыру	**3-бөлім: Гимнастикалық жаттығулар арқылы шығармашылық және сыни тұрғыдан ойлау** - Қауіпсіздік ережесі. - Сымбат және үйлестіру - Гимнастикалық фигураларды үйрену - Гимнастикалық снарядтардағы жаттығулар. - Командалық жұмыстағы қимыл-қозғалыс белсенділігі	**5-бөлім: Ойын арқылы қимыл-қозғалыс дағдыларын үйрету** - Қауіпсіздік ережесі. - Дене белсенділігі кезінде жүрек соғысы және тыныс алу - Ойын – жеке физикалық қасиеттерді дамыту құралы ретінде. - Кеңістіктегі қозғалыс динамикасы - Құралдармен қимыл-қозғалыс ойындар	**7-бөлім: Ойын арқылы шығармашылық және қарым-қатынас дағдыларын дамыту** - Қауіпсіздік ережесі. - Ойындардағы шығармашылық қабілеттер - Коммуникативті дағдыларды дамыту ойындары - Ойын әрекетіндегі сыни ойлау - Қимыл-қозғалыс әрекетіндегі қауіпсіздік
2-бөлім: Ойын арқылы қарым-қатынас дағдыларын	**4-бөлім: Қазақ ұлттық қимыл-қозғалыс ойындары**	**6-бөлім: Қимыл-қозғалыс ойындар арқылы қимыл-тірек**	**8-бөлім: Жеңіл атлетика арқылы денсаулықты түзеу**

smk.edu.kz

дамыту		**аппаратын дамыту**
-Рөлдік-сюжеттікқимыл-қозғалыс ойындар - Қимыл-қозғалыс дағдыларының қалыптасуы. - Топта және жұпта қарым-қатынас жасау дағдылары. - Дене тәрбиесінің пайдасы	- Қазақ халқының салт дәстүрі мен мәдениетімен таныстыру - Қимыл-қозғалыс ойындар	- Ойын әрекетіндегі көшбасшылық дағдылар - Қозғалмалы ойындардағы рөлдер - Доппен ойын - Ойындардағытактикамен стратегия	- Таза ауада физикалық қозғалыс - Жылдамдық, күш пен ептілік - Секіруді дамыту үшін тапсырмалар - Эстафета және қимыл-қозғалыс ойындар

Б = бүкілсыныптық жұмыс
Жж= жұптық жұмыс **Ж** = жеке жұмыс **Тәж** = оқушы тәжірибесі

Т = топтық жұмыс
Қ = қалыптастырушы бағалау

Қысқа мерзімді жоспар

Білім беру ұйымдарында пән мазмұны мен тілді бірге оқуға қолайлы орта қалыптастыруға тырысады. Әр пәннің өз тілдік стилі бар, оны нақты бір пәннің **«академиялық тілі»** деп атауға болады. Академиялық тіл – пәннің мазмұнын оқып үйрену, ойлау қабілетін және пәндік мазмұнның негізгі ұғымдарымен жұмыс істеуді жақсарту үшін қолданылатын негізгі құрал.

Тілдік мақсаттар академиялық тілді үйрену үшін маңызды құрал болып табылады. Оқушылар үшін өздерінен не күтілетіндігін түсінуі тілдік мақсаттардың

анық құрылуына байланысты. Сондай-ақ, тілдік мақсаттар оқытушылар мен оқушыларға оқуға деген ынтаны қалыптастыруға, өлшеуге және қолдауға көмектеседі. Пән мазмұны мен ғылыми тілді оқытуды үнемі қатар назарда ұстайтын пән мұғалімдері оқушыларға үлгі көрсетіп, пән мен тілді оқып үйренуге көмектеседі.

Академиялық тілді оқып үйренуді қолдау үшін оқытушыларға сабақ жоспарларына келесі оқу мақсаттарын жүйелі түрде енгізу ұсынылады:

• оқушылардың назарын **академиялық тілге** аудару (мәселен, пән бойынша оқу мақсаттарына қол жеткізу үшін қажет терминология немесе тұрақты тіркестері бар

лексиканы қолдану);

• пән мазмұнының ұғымдарымен жұмыс істеуге қажетті **жұмыс тілін** қолдану (мысалы, топтық жұмыстар, сұрақты дұрыс қоя білу, жағдайды талдау және пікірталас жүргізу үшін қажетті сөздер мен сөз тіркестері);

• **алдын ала оқыту**, оның ішінде ең бастысы, пәнді оқуда дұрыс қолдана білу үшін қажетті терминология мен тіркестер жиынтығын қамтитын лексиканы орынды контексте **алдын ала қолдану**;

• оқушылардың **тілдік төрт дағдының барлығын** түрлі әрекеттерде (мысалы, оқылым-тыңдалым, оқылым-жазылым, оқылым-айтылым, тыңдалым-жазылым және т.б.) түрлі мақсаттарға қол жеткізу үшін қолдану;

• оқушыларды **пікірталас диалогтарға** қатыстыру (мәселен, оқушылардан қысқа жауаптарды қабылдамау, білімді ғана көрсететін сұрақтарды қоймау; оқушыларды өз білімін нәтижелі талқылау үшін пайдалануға ынталандыру, сондай-ақ оқушылар диалогқа қатыса алуы үшін қажет лексикалық қормен қамтамасыз ету);

• тілге тән **оқу дағдыларын** дамыту (мәселен, таңдамалы түрде тыңдау, түсіндіру, металингвистикалық және метакогнитивтік танымды дамыту, басқа сөзбен айту, сөздікпен жұмыс дағдылары);

• тіл туралы **сын тұрғысынан ойлауды** дамыту (мәселе4н, тілдерді салыстыру, оқушылардың тілді барынша нақты пайдалануға ынталандыру, тілді оқудағы ілгерімді бағалау);

smk.edu.kz

- сабақ басында **тілдік мақсатты** белгілеу, сабақтың соңында осы мақсат бойынша қол жеткізген жетістіктерді талқылау.

Тілдік мақсат үлгісі оқу жоспарының әр бөлімінде көрсетілген. **Тілдік мақсат** үлгісі сонымен бірге академиялық тілдің құрамдас бөліктерін қамтиды, оны пайдалану мен есте сақтауға оқушылардың назарын аудару маңызды. Бұл құрамдас бөліктер келесі тақырыпшалармен көрсетілген:

(1**) пәнге арналған арнайы лексика және терминология,**

(2) **диалог/жазылым үшін қажетті сөз тіркестері.** Егер тіл оқушылар үшін түсінікті әрі анық болса, бұл олардың пәндік мақсаттар мен тілді оқудағы мақсаттарға қол жеткізуіне көмектеседі.

Тілдік мақсаттарды анықтау үшін келесі етістіктерді пайдалануға болады: саралау, санаттарға бөлу, таңдау, жіктеу, салыстыру, байланыстыру, қарсы қою, көшіру, құрастыру, сынау, анықтау, суреттеу, әзірлеу, бағалау, түсіндіру, мысал келтіру, жорамалдау, анықтау, негіздеу, келіссөздер жүргізу, болжау, өндіру, балама шешімдер ұсыну, себептерді түсіндіру, пысықтау, қайта ұйымдастыру, басқа сөзбен айту, мазмұндау, қайта қарап шығу, көшіріп алу, рөлдік-сюжеттік ойындар ойнау, қорыту, синтездеу және жазу, түрлі мақсаттар үшін пайдалану, өз сөзімен анықтама жазу, безендіру.

Тілдік мақсаттардың кейбірін пән мазмұнын оқу мақсаты деп те есептеуге болатынына қарамастан, мазмұн мен тілдің бөлінуі оқушылардың мазмұнға да, тілге де баса назар аударуына көмектеседі. Бұл, сондай-ақ, жауаптар мен шешімдер іздеу

үшін қолданылатын үдерістермен салыстырғанда, жауаптарға/шешімдерге аударылатын назарды тепе-теңдікке келтіруге көмектеседі. Атап айтқанда, осындай үдерістерге баса назар аудару тілдің нақты қолданылуы мен ойлау әрекетінің

жақсаруына көмектеседі

smk.edu.kz

Орта мерзімді жоспар

Дене шынықтыру. Бастауыш мектеп 1 сынып

1-бөлім: Денсаулық туралы білім

Осыған дейін меңгерілуі тиіс білім

Оқушыларда балабақшада немесе үйде меңгерілген денсаулық туралы алдыңғы негізгі білімдері болады деп күтіледі.

Мәнмәтін

Бұл бөлім денсаулық туралы білім мен оқушылар «Дене шынықтыру» пәні бойынша жетілетіні туралы түсінікке негізделген. Ойындарға арналған құрал-жабдықтардың алуан түрін және топтардағы жұмыстарды қолдана отырып, оқушылардың алдына коммуникативтік және физикалық дағдыларды қажет ететін тапсырмалар қойылады.

Осы бөлімнің тілдік мақсаттары

Оқушыларға арналған сәйкес академиялық тілді пайдалану бойынша тілдік мақсаттың **үлгісі** берілген бөлім пәнінің оқыту мақсаттарына жетуді қамтамасыз ету үшін төменде берілген.

Тілдік мақсаттар	**Пән лексикасы және терминология**	**Диалог үшін қажетті сөз тіркестері**
Оқушылар: • кейбір жабдық пайдаланылатын дене жаттығулармен байланысты денсаулық ұғымдарын сипаттау және көрсете алады	Оның ішіне: • күн тәртібі, таңғы жаттығу • дене шынықтыру минуттері • оттегі, бұлшықет, жүрек соғысы, дене	Талқылауға арналған сұрақтар: • Дене жаттығулары мен ойындар кезінде біздің жүрегіміз бен өкпеміз неліктен еселеп жұмыс істейтінін айта аласың ба?

smk.edu.kz

	температурасы, тер бөліну, шыдамдылық • күш,ептілік, жылдамдық, шыдамдылық • секіру, қарғып секіру, жылдам қарқынмен жүру • өкшемен жүру, аяқ ұшымен жүру, баяу жүгіру, жүгіру, бағытты өзгертіп жүгіру • қимыл-қозғалыс дағдылары	• Дене жаттығуларынан кейін жүрегіңіз неліктен жылдам соғады? Осындай жаттығулардан кейін сен өзіңді қалай сезінесіз? Қызып, терлейсің бе? • Жүгіру бойынша көңілді жаттығуларда біз қандай салауатты дағдылар қалыптастырамыз? • Секіруге арналған жаттығулар неліктен денеге жақсы ширату болып саналатынын айта аласың ба? • Дене жаттығулармен күнделікті айналысу неліктен маңызды екенін айта аласың ба? Сен оларды жасайсың ба?

Басқа да тілдік мақсаттарды қою және академиялық тілді оқытуға қатысты болатын тілді оқыту мақсаттары бойынша қосымша нұсқаулық үшін жоғарыдағы «Тілдік мақсаттар туралы» бөлімді қараңыз

Қысқаша шолу

Осы бөлімде оқушылар әр түрлі дене жаттығуларын орындайды. Дене шынықтыру туралы ұғыммен, мазмұнмен және бөлімдерімен танысады.

Оқушылар ширату мен босату жаттығуларының маңыздылығын соларға қатыса отыра және қозғалыстардың олардың денелеріне тигізетін әсеріне ой жүгірте ұғынады. Оқушылар күш, шыдамдылық және ептілік сияқты білім алуға және қимыл-қозғалыс дағдыларын дамытуға бағытталған әр түрлі ойындарға, дене жаттығуларына қатысуға мүмкіндік алады.

Оқу бағдарламасы на сілтеме	**Оқу мақсаттары**	**Ұсынылған оқыту іс-әрекеттері**	**Мұғалімге арналған ескертпелер (оқыту әдістемесі бойынша)**	**Оқыту ресурстары**
3.4 Денсаулық жағдайын нығайтудағы қиындықтар мен тәуекелдер 3.1 Салауатты	1.3.4.1 - денсаулық жағдайын нығайтумен байланысты қиындықтар мен тәуекелдерді білу және түсіну	**Қауіпсіздік ережесі.** Дене шынықтыру туралы түсінік. **(Б, К)** Дене шынықтыру туралы негізгі білім. Мұғалім оқушыларды дене шынықтыру туралы ұғыммен: пән мазмұнымен, оның тарихымен; дене шынықтыру бөлімдерімен: жеңіл атлетика, қозғалыс және спорт ойындары, гимнастика, шаңғы, спорт ойындары таныстырады. (С) «Құлатпай жеткіз» ойыны. Оқушылар орындықта отырады. Әрбірінің аяғы астында әлдебір зат болады (ойыншық, қарындаш,	Дене шынықтыру сабағында қауіпсіздік техникасы бойынша нұсқаулық. Денешынықтыру–бұлдене жаттығуларымен, шынығумен, спортпен, денсаулықты нығайту үшін туризммен айналысу. Ойын ағзаның жалпы сау болуына және дұрыс жүру дағдысын тәрбиелеуге себеп болатын табанның бұлшықет-сіңір аппаратын қатайтуға	Әрбір іс-әрекет түріне арналған кең алаң, ойыншық, қарындаш, фломастер.

smk.edu.kz

өмір салты үшін дене белсенділігінің маңыздылығы	1.3.1.1 - салауатты өмір салты үшін дене белсенділігінің маңыздылығын білу	фломастер). Бір аяқтың башпайларымен затты ұстап алып, оны қалай да болса (бір аяқпен секіріп не төрт тағандап қозғалып), бөлменің қарама-қарсы бұрышына дейін жеткізу керек. Дәл осыны екінші аяқпен істеу керек. Затты құлатпай, тез орындаған адам жеңіске жетеді.	жәнеептілікті дамытуға берілген.	
3.2 Денені	1.3.2.1 - қимыл-	**Күн тәртібі, таңғы жаттығу және дене шынықтыру минуттары** **(К)** Мұғалім оқушылардың санасына күн	Дұрыс ұйымдастырылған күн тәртібі ашуланшақтықтың, әсерленгіштіктің алдын алады және баланың еңбекке	Іс-әрекеттіңәрбір түріне арналған кең бос алаң.

ширату және қимыл-қозғалыс әрекетіндегі қалпына келтіру техникасы	қозғалыс әрекетіндегі дене шынықтыру және қалпына келтіру техникасын білу және түсіну	тәртібін қадағалаудың маңыздылығын жеткізеді. Күн тәртібін қадағалау оқушыға жаңа өмірге үйренуіне және демалыс пен оқуды дұрыс үйлестіруге көмектеседі.	жарамдылығын күні бойы сақтайды. Таңертеңгі жаттығудың пайдасы туралы оқушылармен әңгіме-дүкен. Оқушылардан сұраңыз: Дене жаттығулармен күнделікті айналысу неліктен маңызды екенін айта аласың ба? Сен оларды жасайсың ба? Балаларға жаттығу не үшін қажет?	http://www.likar.info/ kids-health/article- [redacted] 58027-rezhim-dnya- [redacted] shkolnika/ ресурс (күн тәртібі)
3.3 Қимыл-қозғалыс әрекетін орындау кезінде ағзадағы физикалық	1.3.3.1- қимыл-қозғалыс әрекетін орындау	**(К, Б)** Мұғалім таңертеңгі жаттығу кешенін көрсетеді. Бір орында жүреді. Аяқтар бір-бірінен алыс болмауы тиіс, қолдарды түсіріп немесе белге қоюға болады. Алға қарай иілеміз. Жаттығу 6-8 рет орындалады. Аяқтарды кең ашамыз, қолдар иыққа жетуі тиіс. 1) демді ішке алып алға қарай иіліп, қолдарды екі жаққа созамыз. 2) демді шығарып, қол-аяқтарды алдыңғы күйіне алып келеміз. Аяқтар екі жаққа	Жаттығуларға дейін гимнастиканың негізін әр түрлі бұлшықет топтарына арналған дене жаттығулары құрайды. Таңертеңгі кешенге жоғары иық белдеуіне (қол мен басты қозғалту), арқа мен құрсақ тығыршығының бұлшықеттеріне (алға, артқа, екі жаққа иілу), аяқтардың бұлшықеттеріне (тізе бүгу, алға қарай қозғалыс жасау), ыршуға арналған жаттығулар кіруі	https://www.youtube. com/watch?v=EEo1x 2Jrmrk ресурс (күн тәртібі) http://zozhlife.ru/spor t/zaryadka/dlya- shkolnikov- kompleks- [redacted] uprazhnenij.html [redacted] Іс-әрекеттің әрбір

өзгерістерді бақылау	кезінде ағзадағы физикалық өзгерістерді білу және түсіну	ашылады. Жаттығуға 8-9 амал жұмсалады. Жаттығу басында тіке тұру керек те, қолдарды екі бүйірге қою керек. 1) демді ішке алғанда, қолдарды екі жаққа жайып, бір аяқты солға жылжытып, екінші амалда аяқ оңға жылжиды. Еденге тигізу. 9-10 рет орындалады. Аяқтар иықпен тетелес, қолдар алға созылған. 2) демді ішке алғанда, алға еңкейіп, қолмен еденге тигізеді. 2) демді шығарғанда, дене көтеріліп, алдыңғы күйге қайтып оралады.	қажет. Кешенді бір орында тұрып жүрумен аяқтау керек. Гимнастиканың ұзақтығы 6-7 минуттан аспауы тиіс (төменгі сыныптарда – 5-6 минуттан артық емес).	түріне арналған кең бос алаң.
1.2. Физикалық дамуға ықпал ететін қимыл-қозғалыс әрекетін	1.1.2.2. - физикалық дамуға ықпал ететін негізгі қимыл-қозғалыс	**Жүгіру мен жүру** **(К, Б)** Мұғалім оқушыларды жүгіру мен жүрудің негізгі түрлерімен таныстырады. «Біз жүреміз бөлмеде,	Мұғалімнің оқушыларға бірнеше қызғылықты тапсырмалар бергені жөн, мәселен: шоқырақтаған аттар секілді тізелерін биік көтеріп жүгіру, күлкілі жүріс, шыбын ұстаған көлбақалар сияқты секіру, т.б.	Іс-әрекеттің әрбір түріне арналған кең бос алаң, мұғалімге арналған

smk.edu.kz

орындау	әрекетін білу	Қол жоғары-төменде, Қолды артқа жіберіп, Күш саламыз өкшеге». Бой тіктейміз түрегеліп, Аяқ ұшымен тербеліп, Аяқ ұшымен жүреміз, Басты биік көтереміз». «Ал, енді аю болайық. Біз қалай жүреміз? Қара! (Аюдың қимыл-қозғалысын келтіреміз) Иіліп тізе қосамыз, Қолдарды белге басамыз. Арқа түзу, аяқ қосып. Дем аламыз уақыт тосып. **(С)** Оқушылар «Түлкі мен қояндар» деген ойын ойнайды. Оқушылардың барлығы бір сапқа тұрады. Мұғалім оқушылардың артынан жүріп, олардың біреуінің иығына қолын тигізеді де,			«мынау түлкі» дейді. Сода оқушылар (қояндар) бөлме ішіне кетеді де мынадай сөздерді айта жерге құласа, ыдыс шашырап сы құйрығы байқалса, демек түлкі ж Осы сөздерден кейін «түлкі» «Мен деп дауыстап айқайлайды да, жоға қолдарын көтеріп, «қояндарды» «Түлкінің қолына түскен «қоянда үйіне» кетеді (Ойын тоқтаған со қайта сапқа жиналады да, жаң таңдалады. Ойын жалғастырылады	- өкшемен жүру, қолдар екі жаққа (тіке сымбат) - аяқ ұшымен, қолдар жоғарыда - екі реттен «аяқ ұшы – өкше» деп алмастыру - табанның сыртқы жағымен, қолдар белде - табанның ішкі жағымен, қолдар белде (басты көтеріп). - жартылай отыру (тіке сымбат). «Түлкіні» таңдаған кезде, оқушылар көздерін жұмып, қолдарын артта «қайықша» түрінде

smk.edu.kz

ұстап тұрады. Мұғалім кімді түртсе, сол «түлкі» болады, егер оқушы жүргізуші болғысы келмесе, онда қолдарын ішіне басып тұрады. Ойынды түсіндіру барысында мұғалім «түлкінің» тек қана жылдам екенін ғана емес, сонымен қатар, айлакер екендігін де ұғындырып кеткені абзал, өйткені ол «қояндарды» алдап соғу қажет – уақытынан бұрын өзін білдіртпей, (олардың бірін ұстап алу үшін) ойыншылар көп жиналған жерден орын таңдайды. Егер «түлкі» «Мен мұндамын!» деп айқайлап, қолдарын көтермеген болса (егер оны көріп естімеген болса), ойын тоқтатылады да, жаңадан «түлкі» таңдалады. Баға жақсы аңшылық жасағаны үшін өте жылдам

ысқырғыш.

724/ ресурс (қимыл-қозғалыс ойындары)

Іс-әрекеттің әрбір түріне арналған кең бос алаң, мұғалімге арналған ысқырғыш.

http://festival.1september.ru/articles/417

			«түлкіге», қулығы үшін өте айлакер «түлкіге», ойын барысында қолға түспеген не қолға түсерден бұрын «түлкіден» ұзақ та шапшаң қашқан «қояндарға» қойылады.	
1.1 Негізгі қимыл-қозғалыс дағдыларының қалыптасуы.	1.1.1.1 - негізгі қимыл-қозғалыс әрекеттерін білу және орындау	**Секіру мен лақтыру** **(К, Б) «Секіргіштер»** ойыны Жерге шеңбер сызады. Бір ойыншы шеңбердің ішіне тұрады, ол – «жүргізуші». Белгі бойынша оқушылар шеңберден секіріп өтіп, ұсталу қаупі тумаса, біраз уақыт шеңбер ішінде тұра алады. Бір орында екі аяқта секіріп тұрады немесе шеңбер ортасына жылжиды. Ойыншылар «жүргізушіден» құтылып, уақытылы шеңберден секіріп шығуға тырысады. «Ұсталған» ойыншы «жүргізушіге» айналады. Ойын дәл бағанағыдай басталады, тек «ұсталған» ойыншы «жүргізушінің» көмекшісі болады. «Ұсталғандардың» саны 5-ке жеткенде, төртеуі	1. Шеңбер ішіндегі ойыншыларға секіріп шығуға ғана рұқсат беріледі. Шеңберден жүгіріп шыққан ойыншы ойыннан шығады. 2. «Жүргізуші» ойыншыларды екі аяқпен секіріп қуады. Шеңбердің үлкендігі ойыншылардың санына байланысты. Ойын алдында шешім қабылдау керек: ойыншылар шеңбер сызығынан қалай секіруі қажет: бір аяқпен (сол не оң), тіке не жантайлап екі аяқпен.	Іс-әрекеттің әрбір түріне арналған кең алаң, мұғалімге арналған ысқырғыш, бор.

		шеңбер сыртына кетеді де, соңғы ұсталған ойыншы «жүргізуші» болып қалады. Ойын қайталанады. **(С) "Жүйрік бұғылар"** ойыны Мұғалім төрт жүргізушіні таңдайды – олар «қасқырлар». «Қасқырлар» екі топқа бөлінеді: екі «қасқыр» - «айдаушылар», ал қалған екі қасқыр «торуылда» тұрады. Белгі бойынша «бұғылар» «қасқырлардан» алаңның екінші жағына қашады. «Айдаушы-қасқырлар» «бұғыларды» барлық алаң бойынша, «торуылшы-қасқырлар»бөлменіңортаңғы сызығында ғана аулайды. Әрбір жүгірістен кейін қолға түскен «бұғылар» саны саналады да, олар қайтадан алаңнан орын ала алады. Ойын	- жүгірістер мен «қасқырлар» саны алаңның аумағы мен ойыншылардың санына байланысты; - қолға түскен «бұғылар» ойынна шығып, арнайы орында тұра алады. Ойынғаоларжаңа«қасқырлар» таңдалғанда ғана кіреді; - «қасқырлар» ұсталмаған қатысушылардың арасынан таңдалады; - баға ең үздік «қасқырлар» мен ойын бойы ұсталмаған «бұғыларға»	Іс-әрекеттің әрбір түріне арналған кең бос алаң. Таяқшалар, қораптар, кубиктер және әр түрлі заттар Кең бос алаң, асбұршақ салынған

smk-sdu.kz

3.5 Мектептен тыс және мектеп ішіндегі қимыл-қозғалыс әрекеті	1.3.5.5. - мектепте және мектептен тыс қимыл-қозғалыс әрекеттері туралы білу	жалғастырылады. Ойын жалғастырылады. **(С) «Кім алыс лақтырады?»** ойыны. Алаңның бір жағына старт сызығы сызылады. Одан 5 м қашықтықта арасында 4 м интервалмен параллель 3-4 сызық сызылады. Ойыншылар бірнеше топ – командаға бөлінеді, әрбірі старт сызығында сапқа бір-бірден тұрады. Ойыншылар өз топтарында кезекпен-кезек асбұршақ салынған қапшықтарды сызықтың ар жағына лақтырады да, саптың ең артына тұра қалады. Ойыншылары ең әргі сызықтың ар жағына көп қапшық лақтырған топ жеңіске жетеді. **(Б, Т) «Нысанаға доп тигізу» ойыны.** Мұғалім оқушыларды екі топқа бөледі. Старт сызығынан 10 м қашықтықта бір-бірінен 50-80 см ара қашықтықта 10-12 городки (кегель ойындары) құрастырылады. Қолдарында теннис	қойылады. Ережелер: 1. 1. Әр адам бір ғана қапшық лақтырады. 2. Қапшықтарды жүргізушінің белгісі бойынша кезек-кезеклақтырады.3.Қапшықты лақтырған ойыншы саптың артына тұрады. Жабдық бойынша дифференциация: қапшықтың орнына резеңке доп қолдануға болады. **Жабдық бойынша дифференциация: салмағы мен диаметрі бойынша әр түрлі доптар қолдануға болады.**	қапшықтар, резеңке доп, бор. Кең бос алаң. 10-12 кегель, теннис доптары.

		добы бар топтар старт сызығында тұрады. Жүргізушіңбелгісібойынша,команда ойыншылары бір мезгілде доп лақтырып, едәуір көп городки қағып түсіруге тырысады. Қағып түсірілген городки саны бойынша жеңімпаз (команда) анықталады.		

smk.edu

Дене шынықтыру. Бастауыш мектеп. 1 сынып

2-бөлім: Ойын арқылы қарым-қатынас дағдыларын дамыту

Осыған дейін меңгерілуі тиіс білім

Оқушылар үйде немесе мектепке дейінгі ортада (балабақшада) меңгерілген коммуникативтік дағдыларды дамытады және «Дене шынықтыру» пәні бойынша алдыңғы бөлімдерді оқу кезінде меңгерілген дағдыларды қолданады

Мәнмәтін

Бұл бөлімде басты назар оқушыларда коммуникативтік дағдыларды ойын іс-әрекеттерін және заттар арқылы дене қозғалысын өткізуге аударылады. Төменгі сынып оқушыларын қатысуға тарту үшін, кейбір физикалық тапсырмаларда рөлдік-сюжеттік ойындар, қимыл-қозғалыс ойындары қолданылады. Оқыту бірлескен және жарыс формасында өтеді.

Осы бөлімнің тілдік мақсаттары

Оқушыларға арналған сәйкес академиялық тілді пайдалану бойынша тілдік мақсаттың үлгісі берілген бөлім пәнінің оқыту мақсаттарына жетуді қамтамасыз ету үшін төменде берілген.

Тілдік мақсаттар	**Пән лексикасы және терминология**	**Диалог/жазылым үшін қажетті сөз тіркестері**
Оқушылар: • «Дене шынықтыру» сабағында коммуникативтік дағдылар не екендігі	Оның ішіне: • ойын, ережелер, сайыс • рөл: «ұя басқан тауық», «балапандар», «үлкен	Талқылауға арналған сұрақтар: • Сіз үйлестірудің не екенін білесіз бе? • Сіздің ойыңызша, шапшаңдық деген не?

smk.edu.kz

жөнінде өз түсінгендерін талқылап көрсетеді	құс», «Екі аяз» • қарым-қаьынас дағдылары • коммуникативтік дағдылар • ынтымақтастық, өзара қарым-қатынас • дене жаттығуларының пайдасы	• Олар қолға түспеу үшін, нені жақсы істеу керек? • Сізге сіздің серігіңіз көмектесті ме және қаншалықты барлығы адал ойнады? • Бізге ойындарда ережелер не үшін қажет екенін білесіз бе? Сіз ережелерді қадағаладыңыз ба? • Бізге ойындарда қауіпсіздік туралы білу қажет деп ойлайсыз ба?

Басқа да тілдік мақсаттарды қою және академиялық тілді оқытуға қатысты болатын тілді оқыту мақсаттары бойынша қосымша нұсқаулық үшін жоғарыдағы «Тілдік мақсаттар туралы» бөлімді қараңыз

Қысқаша шолу

Сонымен қатар, осы бөлім аясында оқушылар өздерінің қимыл-қозғалыс дағдыларын дамытады әрі жетілдіреді. Ойындарды үйреніп, коммуникативтік дағдыларды жақсартады. Оқушылар бір-бірімен ырге жұмыс істейді, ойындарда рөлдерді сомдайды, ойындар ережелерін үйреніп қадағалайды. Жануарлар мінез-құлығын көрсететін рөлдік-сюжеттік ойындар оқушыларға бір-бірімен қиял мүмкіндіктерін пайдалануға қол ұшын

тигізеді.

Оқу бағдарламасына сілтеме	**Оқу мақсаттары**	**Ұсынылған оқыту іс-әрекеттері**	**Мұғалімге арналған ескертпелер (оқыту әдістемесі бойынша)**	**Оқыту ресурстары**
2.8 **Қимыл қозғалыс әрекеті мәнмәтінінде гі рөлдер**	**1.2.8.1 - қимыл-қозғалыс әрекетіндегі өзінің рөлін білу**	**Рөлдік-сюжеттік қимыл-қозғалыс ойындар (Б, Т)** Балалар шеңберде отырады немесе тұрады. Алаңның біржағында ішінде «балапандар» мен «ұя басқан тауықтар» отырған «тауық күркесі» орналасқан. Екінші жақта «үлкен құс» (оқушылардың біреуі) отыр. «Ұя басқан тауық» «күркеден» шығып, тамақ іздеуге кетеді. Ол «балапандарын» «Ко-ко-ко» деп шақырады,	Тек белгі бойынша қашуға болады. «Үлкенқұстың» қолына түскен «балапандар» ойыннан шығады. Оқушылардан сұраңдар: Физикалық белсенділік өздеріңді едәуір бақытты болып сезінуге әсер ете ме? Қолға түсу үшін сендерге не істеуі қажет?	Іс-әрекеттің әрбір түріне арналған кең бос алаң. Арқан немесе сәкі http://nsportal.ru/detskiy-sad/raznoe/2012/11/19/karoteka-[redacted]podvizhnykh-[redacted]

s.mk.edu.kz

		«балапандар» «күркеден» шығады да, бірге алаңда қыдырады («дән шоқыған» болып иіліп, тізерлейді, т.б.). «Үлкен құс ұшып келе жатыр» деген мұғалімнің бұйрығы бойынша «балапандар» үйге қашады. **(Б, Т) «Екі аяз» рөлдік-сюжеттік ойыны.** Бөлменің екі жағында екі «қала» сызықпен белгіленеді. Бір «қалада» барлық ойыншылар жиналады. Ойыншылардың арасынан екі оқушы таңдалады да, «жүргізуші – екі Аяз» болады. Олар ойыншыларға қарай бұрылып, былай деп айтады: «Біз – ағайынды қос жаспыз, қос Аяз – ақылды баспыз, Мен – Қызыл Мұрын Аязбын, Мен – Көк Мұрынды Аязбын, жолға шығар қайсың бар, кім батыл, ал, айтыңдар?» Оқушылар хормен жауап береді: «Біз сендерден қорықпаймыз, біз аязды	1.Жүгірісті речетативтің аяқталғанынан кейін бастауға болады. 2. қала сыртында«мұзболыпқатыру» саналмайды. Сұраңыз: Олар өздерін бірінші не екінші топта қалай қаншалықты еркін сезінді? Рөлдер біріне-бірі ұқсай ма? Олардың айырмашылығы неде?	syuzhetnykh-igr ресурс (қимыл-қозғалыс ойындар) Іс-әрекеттің әрбір түріне арналған кең бос алаң. http://nsportal.ru/detskiy-sad/raznoe/2012/11/19/karoteka-[redacted]podvizhnykh-[redacted]syuzhetnykh-igr Ресурс (қимыл-қозғалыс ойындар)

		құрықтаймыз!» Содан соң, бір қаладан екінші қалаға жүгіре бастайды. «Аяздар» оларды ұстай бастайды. Қолға түскендер «мұз болып қатып қалды» деп саналады. Ол ұсталған жерінде қалып, айқара жайылған қолдарымен жүгірушілердің жолын бөгеп тұруы тиіс. Егер «мұз болып қатқандар» көбейіп, жүгіруді қиындатса, ойын тоқтатылады. Бірде-бір рет «мұз болып қатпағандар» жеңімпаз болып айқындалады.		
1.2. Физикалық дамуға ықпал ететін қимыл-қозғалыс әрекетін орындау	1.1.2.3 - физикалық дамуға ықпал ететін негізгі қимыл-қозғалыс әрекетін білу	**Қимыл-қозғалыс дағдыларының қалыптасуы.** **(Б, Т)** Оқушылар **«Кім қуып жетеді?»** ойынын ойнайды. Командалардың тапсырмасы – мұғалімнің белгісі бойынша, өздерінің алдында он қадам жерде сызылып тұрған сызыққа бір аяқта секіріп жетуі тиіс. Содан соң топтар кері бұрылып, артқа секіреді. Шекараға бірінші жеткен команда жеңіске	Ойыншылар бөлменің бір қабырғасын жағалай сап түзейді. Олар беске бөлініп, қол ұстасады. Бұл командалар. Ережелер: 1. Қос аяққа тұруға болмайды. 2. Ойыншылар қолдарын жазбау керек. 3. Ережелерді бұзған жағдайда, командаға жеңіліс жазылады.	Іс-әрекеттің әрбір түріне арналған кең алаң, мұғалімге арналған ысқырғыш, бор http://fizkult-ura.ru/sci/mobile_game/7 ресурс (қимыл-қозғалыс ойындар)

2.2 Мақсаттарға қол жеткізу үшін командалық ойындағы көшбасшылық дағдылар	**1.2.2.1 - командалық ойындағы көшбасшылық дағдыларды білу**	жетеді. Бір аяқта секіріп, екіншісін аяқ буынынан ұстап бүгіп тұру сияқты тапсырма беріп, ойынды қиындатуға болады. **(С) «Ғарышкерлер» ойыны.** Балалар шеңберді айналып былай дейді: Сансыз жұлдыз бен планета, Күтеді бізді ракета. Бірін таңдап ұшамыз, Жұлдыздарды құшамыз. Бір құпия, көңіл ток, «Кешіккенге» орын жоқ! Соңғы сөз айтылғаннан кейін, барлығы «ракетодромдарға» қарай жүгіреді де, алдын-ала сызылып қойған «ракеталарда» орын алып қоюға тырысады.	Бөлменің бұрыштарына және шеттеріне 5-8 үлкен үшбұрыш – «ракетодромдар» сызады. Әрбір «ракетодромдардың» ішіне 2-5 шеңберлер – «ракеталар» сызады. Ортақ саны ойыншылардың санынан 5-8 рет аз болуы тиіс. Әрбір «ракетодромдардың» шетіне бағыттарын жазып қоюға болады, мысалы: Ж-А-Ж (Жер – Ай – Жер); Ж-М-Ж (Жер – Марс – Жер); Ж-Н-Ж (Жер – Нептун – Жер); Ж-Ш-Ж (Жер – Шолпан – Жер);Ж-С-Ж (Жер – Сатурн – Жер).	Іс-әрекеттің әрбір түріне арналған кең бос алаң. Мұғалімге арналған ысқырғыш, бор

smk.edu.kz

		Сапарға кешіккендер ортақ шеңберге тұрады да, орын алған «ғарышкерлер» 3 рет дауыстап, өздерінің бағыттарын айтады. Бұл дегеніміз, олар "ғарышта" серуендейді. Содан соң, барлығы қайтып шеңберге тұрып, қол ұстасады да, ойын жаңадан басталады. Үш рет ұшқан оқушылар жеңіске жетеді.	Ойынережелері: 1.Ойындытек мұғалімнің белгісі бойынша бастайды. 2. «Кешіккенге» орын жоқ! деген сөздерден кейін ғана жүгіреді.	
2.1 Қимыл-қозғалысқа қатысты тактикалар мен стратегияларды таңдау	**1.2.1.1** - қимыл-қозғалыспен байланысты тактикалар мен стратегияларды білу және түсіну	**Топта және жұпта қарым-қатынас жасау дағдылары.** **(С) «Түлкі мен тауықтар»** ойыны. Бөлме ортасында рейкаларымен жоғары қаратылған төрт гимнастикалық сәкілер орнатылады, бұл – «тауық бақан». Бір жүргізуші – «түлкі» мен бір – «аңшы» таңдалады. Қалған ойыншылар – «тауықтар». Бөлменің бір бұрышына «іннің» сұлбасы сызылады, оның ішіне «түлкі» кіреді. Екінші бұрышта «аңшы» тұрады. «Тауықтар» «бақанды» айнала жайғасады. Бірінші белгі бойынша, «тауықтар» біресе «бақанға» қонақтап, біресе жерге түсіп, болмаса,	1. «Күркеге» жүгіріп келіп, «түлкі» тек қана бір ғана «тауықты» ұстай алады. 2. Жүргізушінің белгісі бойынша, «түлкі» «тауықты» ұстаған-ұстамағанына қарамастан, «күркеден» кетуі керек. 3. Сәкіде тұрған ойыншылар біріне-бірі	Іс-әрекеттің әрбір түріне арналған кең бос алаң. Мұғалімге арналған ысқырғыш, 4 сәкі.

		«тауық күркені» айналып жүре бастайды. Екінші келісілген белгі бойынша «түлкі» «тауық күркеге» жақындап, бір аяғымен болса да,жерге тиіп тұрған «тауықты» аулай бастайды. «Түлкі» ұсталған ойыншыны қолынан жетектеп, «ініне» алып келеді. Егер жолында «аңшы» кезіксе, «түлкі» тұтқынын босатып, «ініне» қашады. Қолға түскен «тауық» «күркесіне» оралады да, қалған «тауықтар» «бақаннан» түседі. Егер «аңшы» «түлкіні» ұстап алса, онда жаңа «түлкі» таңдалады. 4-6 рет ойнайды. Бір рет те қолға түспеген ойыншылар жеңіске жетеді. 1 суретті қараңыз.	көмек көрсете алады (қолдай алады). Сұраңыз: Бізге ойындарда ережелер не үшін қажет екенін білесіз бе? Сіз ережелерді қадағаладыңыз ба?	Іс-әрекеттің әрбір түріне арналған кең бос алаң. Мұғалімге арналған ысқырғыш, бор
2.3		(С) «Компас» ойыны. **Еденге диаметрі 2-3**	**Мұғалім әр түрлі бұйрықтар береді, оқушылар сәйкесінше айтылған күйге тұра қалады. Қателескен адам (басқа жаққа бұрылған) айыппұл ұпайларын алады. Едәуір аз айыппұл ұпайларын жинаған ойыншы жеңімпаз саналады.**	

smk.edu.kz

Дене жаттығуларын орындау кезінде бірлескен жұмыс	**1.2.3.1** - дене жаттығуларын орындау кезінде бірлескен жұмысты білу және анықтау	**метр шеңбер сызады. Шеңберден 3 метрдей ара қашықтықта компаспен келістіре отырып, жер бағыттарын сызады (белгілейді): С (солтүстік), О (оңтүстік), Б (батыс) және Ш (шығыс). Ойыншылар центрге арқаларын беріп, жүргізушінің «Оңтүстік!», «Солтүстік!», «Батыс!», «Шығыс!» деген бұйрықтарын тыңдайды. Мысалы, «Солтүстік!» деген бұйрықты естіген кезде, оқушылар солтүстікке бұрылулары қажет. Беттерімен оңтүстікке қарап тұрған ойыншылар 180 градусқа бұрылады, ал қалғандарына оңға не солға жартылай бұрылса болды.**		
3.5 Мектептен тыс және мектеп ішіндегі қимыл-	**1.3.5.1** - мектепте және мектептен тыс қимыл-қозғалыс	Дене жаттығуларының пайдасы **(С) «Балықшылар мен балықтар» ойыны.** Оқушылар шеңберге тұрады, ортаға қолында секіртпесі бар «жүргізуші» шығады. Секіртпені бір ұшынан ұстап, оны бір ұшы оқушылардың аяқтарының астынан өткізіп, сол кезде	Мұғалім дене шынықтыру сабақтарында дене жаттығуларының адамға пайдасы туралы ақпаратпен таныстырады. Барлығы секіртпені айналдыра білуі	Іс-әрекеттіңәрбір түріне арналған кең бос алаң. Мұғалімге арналған ысқырғыш. Секіртпелер, жіп.

қозғалыс әрекеті	әрекеттері туралы білу	оқушылар ыршып секіретіндей етіп айналдыра бастайды. Тобығынан жоғары денесіне секіртпе тиген ойыншы ойыннан шығады. «Жүргізуші» секіртпені тағы да айналдыра бастайды. Өзі онымен қоса айналмайды, тек отырыңқырап, арқа жағынан ұстай алады. Ойынның екінші нұсқасында «жүргізушіні» алмастыру қарастырылады, секіртпе ойыншылардың аяғына тиген кезде, ол «жүргізушіні» алмастырады да, соның орнына келіп тұра қалады.	керек (отыра қалып, алдан және арттан ұстайалып).Жабдықбойынша дифференциация: секіртпенің ұзындығы 2,5 метр, бір ұшына салмағы 150-200 грамм құм құйылған қапшық байланған жіппен алмастыруға болады Сұраңыз: Сіз өзіңізді осы жаттығулардан кейін қалай сезінесіз ... қалжыраған ... екпінді ... бақытты? Физикалық белсенділік бізге өзімізді бақытты сезінуге жәрдемдесе ала ма?	

smk.edu.kz

Дене шынықтыру. Бастауыш мектеп. 1 сынып

3-бөлім: Гимнастикалық жаттығулар арқылы шығармашылық және сыни тұрғыдан ойлау

Осыған дейін меңгерілуі тиіс білім

Оқушылар гимнастикамен айналысу үшін үйлестіру қабілеттерін, гимнастикалық снарядтарда қозғалыс дағдыларын дамытады.

Мәнмәтін

Осы бөлімде оқушылар күш дағдысын әр түрлі денеге түсетін ауырлық арқылы дамытады, құрсауды пайдаланып, гимнастикалық жаттығулар орындайды, үйлестіру мен тепе-теңдікті дамытуға арналған ойындар ойнайды

Осы бөлімнің тілдік мақсаттары

Оқушыларға арналған сәйкес академиялық тілді пайдалану бойынша тілдік мақсаттың **үлгісі** берілген бөлім пәнінің оқыту мақсаттарына жетуді қамтамасыз ету үшін төменде берілген.

Тілдік мақсаттар	Пән лексикасы және терминология	Диалог/жазылым үшін қажетті сөз тіркестері

smk.edu.kz

Оқушылар: • денені басқарудағдыларын еденде және қарапайым гимнастикалық снарядтарда сипаттау және көрсету	Оның ішіне: • домалау, аунап түсу • кеңістік/бағыт: артқа, алға, бір шеттен екінші шетке • динамика: жылдам, баяу • тізе, аяқ, құрсақ, арқа, қол • байланыс, идеялар, әрекеттер, реттілік • шапшаңдық, тепе-теңдік, үйлестіру, күш, жылдамдық	Талқылауға арналған сұрақтар: • Аталмыш әрекет біздің күшіміз бен шапшаңдығымызды қалай дамытады? • Сіз аталған физикалық қабілеттерді білесіз бе: шапшаңдық, тепе-теңдік, үйлестіру, күш, жылдамдық? • Снарядтарда жаттығуларды қалайша қауіпсіз орындауға болады? • Кеңістіктегі өзгеріс пен гимнастикадағы динамиканы көрсету неліктен өте маңызды? • Денеміздің жоғарғы жағы гимнастикада, ал қолымыз күшті болу керектігі бізге не үшін қажет? • Бізге гимнастикада үйлестіру не үшін қажет екендігін айта аласыз ба?

Басқа да тілдік мақсаттарды қою және академиялық тілді оқытуға қатысты болатын тілді оқыту мақсаттары бойынша қосымша нұсқаулық үшін

жоғарыдағы «Тілдік мақсаттар туралы» бөлімді қараңыз
Қысқаша шолу

Осы бөлім гимнастикалық элементтерді жеке және жұпта дұрыс пайдаланудың дағдыларын алуға, қолдың күшін дамытуға және жаттығуларды қарапайым гимнастикалық снарядтарда орындауды зерттеуге бағытталған. Оқушыларға денені басқару дағдыларын дамытуға көмектесетін бірнеше топтық әрекеттер пайдаланылады. Оқушылар жұпта және үлкен топтарда жұмыс дағдыларын мұғалімнің басқаруымен ойын негізінде үйренеді.

Оқу бағдарламасы на сілтеме	**Оқу мақсаттары**	**Ұсынылған оқыту іс-әрекеттері**	**Мұғалімге арналған ескертпелер (оқыту әдістемесі бойынша)**	**Оқыту ресурстары**
3.4 Денсаулық жағдайын нығайтудағы қиындықтар мен тәуекелдер	1.3.4.1 - денсаулық жағдайын нығайтумен байланысты қиындықтар мен тәуекелдерді білу және түсіну	**Қауіпсіздік ережесі.** **Сымбат және үйлестіру** **(К, Б)** Сымбатқа арналған жалпы дамыту жаттығуларын (ЖДЖ) үйрену. Оқушылардың омыртқасының қисаюына әкеліп соқтыратын негізгі себептерді атап шығу: • қарқынды өсу кезеңінде омытқаға көп күш түсу (компьютер немесе парта алдында дұрыс емес отыру); • қимыл-тірек аппаратына нұқсан тигізетін сырқаттар (туберкулез, остеохондроз,	Болжалған іс-әрекет түрлеріне байланысты өзін-өзі ұстау ережелерін айту. Сымбатқа арналған ЖДЖ кешені гимнастикалық таяқтың не өзге заттардың көмегімен жүзеге асырылады.	Іс-әрекеттің әрбір түріне арналған кең бос алаң. https://www.google.kz/search?q=%D0%BA%D0%BE%D0%BC%D0%BF%D0%BB%D0%B5%D0%BA%D1%81+%D1%83%D0%BF%D1%80%D0%B0%D0

smk edu.kz

		сүйектердің ісігі, мешел); • адамды болып жатқан оқиғаларды көру үшін алға қарай иілтуге мәжбүр еткен көз жанарының төмендеуі; • дұрыс емес жұмыстағы дене тұрысы; • әлсіз бұлшықетті қаңқа; • арқа жарақаты.		%B6%D0%BD%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D0%B9+%D0%BD%D0%B0+%D0%BE%D1%81%[redacted]D0%B0%D0%BD%D0%BA%D1%83&espv=2&biw=1366&bih=609&tbm=isch&tbo=u&source=univ&sa=X&ved=0ahUKEwiVl6Hy0qPLAhXpYJoKHdHICXwQsAQIKw-[redacted] ЖДЖ кешені
3.2 Денені ширату және қимыл-қозғалыс әрекетіндегі қалпына	1.3.2.1 - қимыл-қозғалыс әрекетіндегі дене	**(К, Б)** Оқушылар еліктеу жаттығуларының кешенін орындайды ***Жаттығу I. «Өс, көкорай шөп».*** **Б.қ.** – қолдар иыққа. **1-2** – аяқ ұшына тұрып, қолдар үстіне-астына; **3-4** – Б.қ.-қа оралу – тыныс шығару. ***Жаттығу II.«Саңырауқұлақ».***	Жаттығулардың дұрыс, бірқалыпты орындалуын қадағалау.	

келтіру техникасы	шынықтыру және қалпына келтіру техникасын білу және түсіну	**Б.қ.** – төмен тізерлеп отыру, тізені қолымен құшақтау. **1-2-3-** асықпай тік тұру, қолдар екі жаққа – тыныс алу; **4** - Б.қ.-қа оралу – тыныс шығару. ***Жаттығу III.«Отыншы».*** **Б.қ.** - аяқ алшақ, қолдар төменде «құлыпта». **1-2** - қолдар жоғары тыныс алу («балтаны сермеу»); **3** - жылдам алға еңкею, қолдар төмен – тыныс шығару (дауыстап «ха!» деу); **4** – Б.қ. ***Жаттығу IV.«Сорғы».*** **Б.қ.** – аяқтар алшақ. **1** – қолдарды бүйірге сырғытып, солға баяу иілу: сол қол төмен, оң қол қолтық астына (сорғының ысылдаған дыбысын келтіру); **2** - Б.қ.-қа оралу – тыныс шығару; **3-4** – дәл осыны басқа жаққа істеу.	**Демді бақылау**	Кең бос алаң http://fizkultura-[redacted]na5.ru/komleksy-oru/metodika-provedeniya-i-[redacted]kompleks-oru.html - **ресурс (ЖДЖ кешені)**

		Жаттығу V.«Тіқұшақ». **Б.қ.** – аяқтар алшақ, қолдар жан-жаққа. **1** – солға бұрылу **2** – Б.қ.; **3-4** – дәл осыны оңға істеу. ***Жаттығу VI.«Шартылдақтар».*** **Б.қ.** - о.с., қолдар екі жаққа – тыныс алу. **1** – оң аяқты алға сермеу, астынан шапалақ ұру – тыныс шығару; **2** – Б.қ.; **3-4** – дәл осыны сол аяқпен істеу. ***Жаттығу VII.«Торғайлар».*** **Б.қ.** - о.с., қолдар белде. **1-2-3**- бір орында тұрып секіру; 4 **- онға бұрылып секіру.**		
1.2.	1.1.2.4 -	**Гимнастикалық фигураларды үйрену**	Бұл кезде оқушылар қолдарын екі жаққа	Гимнастикалық

smk.edu.kz

Физикалық дамуға ықпал ететін қимыл-қозғалыс әрекетін орындау	физикалық дамуға ықпал ететін негізгі қимыл-қозғалыс әрекетін білу	**(Б, К, Тәж)** Оқушылар төсеніште қарапайым гимнастикалық жаттығуларды үйренеді. **Теңіз бір тербеледі.** **Нұсқа 1** Санамақтың көмегімен «жүргізуші» таңдалады. Ол артқа бұрылып, былай дейді: *«Теңіз бір тербеледі, теңіз екі тербеледі,теңіз үш тербеледі, теңіз фигурасы, орныңда қат!»* **Нұсқа 2** Бастамасы бірінші нұсқада сияқты, тек осы жолы сұлба жүргізушілерге беріледі. Ол былай дейді: «Теңіз бір тербеледі, теңіз екі тербеледі, теңіз үш тербеледі, ТАҢҚЫ ШАЯН ФИГУРАСЫ, орныңда қат!» Содан кейін жүргізуші барлық ойыншыларды аралап шығып, барлығын кезек-кезек «тірілте» бастайды. Әрбірі ТАҢҚЫ ШАЯН ФИГУРАСЫНЫҢ өзіндік нұсқасын көрсетеді. Содан соң, жүргізуші ең үздік фигураны	жіберіп, тербетіліп айнала бастайды. «Қат» деген сөзде теңіз тақырыбына қатысы бар кез келген зат не жануарды көрсеткен күйде қатып қалады**.** Бұл кеме, таңқы шаян, дельфин, теңіз қарақшысы, шағала, т.б. болуы мүмкін. Ойынға жүзгіштің, мәнерлеп сырғанаушының, футболшының, гимнастың (спортшы) «фигураларын» қосу. Бұдан әрі жүргізуші ойыншылардың біріне жақындап, оған «жан бітіріп» қолын тиізеді. Оқушы өзінің «дүниетанымын» көрсетіп, қозғала бастайды**,** ал жүргізуші оның қимылдарынан ойыншының қандай сұлбаны көрсетіп тұрғанын анықтайды. Аса қатты көрсете алмаған ойыншы «жүргізушіге» айналады да, ойын жаңадан басталады. Оқыту бойынша саралау: теңіз фигурасының орнына	төсеніштер. Кең бос алаң. http://loopy.ru/?def=%D0%B3%D0%B8%D0%BC%D0%BD%D0%B0%D1%81%D1%82%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%B8%D0%B5+%D1%84%D0%B8%D0%B3%D1%83%D1%80%D1%8B – гимнастикалық фигуралар Кең бос алаң. Гимнастикалық төсеніштер, мұғалім үшін сықырғыш.

		таңдайды да, ол «жүргізуші» болады**.**	өзге құс, аң, көлік, ғарыш фигуралары болуы мүмкін. Таңқы шаян тек мысал үшін берілген.	
1.5 Кеңістікте қимыл-қозғалыс әрекетін талдай алу	1.1.5. 1 - кеңістіктерде қарапайым қимыл-қозғалыс әрекетін білу және орындау	**Гимнастикалық снарядтардағы жаттығулар. (Б, К)** Балалар гимнастикалық сәкілерде орын ауыстырудың әр түрлі тәсілдерімен танысады. **«Парашютистер»** рөлдік- сюжеттік ойыны. Оқушылар тосқауылдардың гимнастикалық сызығынан парашют (мектеп рюкзактарын) асынып өтеді. Гимнастикалық сәкіден әр түрлі тәсілмен өту. «Төмпешіктерден» секіру (құрсаудан құрсауға). Гимнастикалық сәкі мен гимнастикалық қабырға арқылы өрмелеу. Гимнастикалық сәкінің астымен еңбектеу. «Парашютпен» секіру (гимнастикалық сәкінің	Снарядтармен жұмыс барысында оқушылардың есіне тағы да қауіпсіздік талаптары туралы салып кетіңіз. Сәкі үстінде тепе-теңдікті ұстау жаттығуына бөгет ретінде секіртпелер, таяқтар (аттап өту үшін немесе қарғу үшін), ауамен үрленген доптар (оларды аттап өту үшін) және т.б. Аялда ойын нәтижелерін шығару.	Іс-әрекеттің әрбір түріне арналған кең бос алаң. Мұғалімге арналған ысқырғыш. Гимнастикалық снарядтар: швед қабырғасы, арқандар, сатылар, сәкілер, төсеніштер.

smk.edu.kz

1.4 Өзінің және басқалардың біліктерін қимыл-қозғалыс әрекетінде анықтау	1.1.4. 1 – өзінің және басқалардың біліктерін қимыл-қозғалыс әрекетінде білу	үстінен). Алаңқайда жиналу, дамылдау (гимнастикалық төсеніштердің үстінде). **(Б,Ж) «Даршы».** Ойын мұғалімнің белгісі бойынша басталады. Алаңда ұзындығы 6 метр сызық сызады (сызық бірінші тіке келеді де, сосын бұрылыстармен және иректермен кетеді). Сызықтың бойымен арқанның үстімен жүрген сияқты өту қажет. Қолдарды екі жаққа жіберуге рұқсат беріледі. Қозғалу кезінде жіберген қателіктер жөнінде оқушылармен ой-талқы.	Қауіпсіздік талаптары: ойын тапсырмасын орындамас бұрын мұғалім оқушыларға олардың қауіпсіз орындалуын ескертеді; Оқыту және жабдық бойынша саралау: егер оқушылардың қолдарынан келмей жатса, онда сызықты қабырға бойлай сызу керек, сонда олар қабырға жағалап жүре алады. Ойынды күрделілендіру. Сызықтың орнына арқан қою.	Іс-әрекеттің әрбір түріне арналған кең бос алаң. Мұғалімге арналған ысқырғыш, бор, арқан.
2.2 Мақсаттарға қол жеткізу	1.2.2.1 - командалық ойындағы көшбасшылық	**Командалық жұмыстағы қимыл-қозғалыс белсенділігі** **(Ж, Т, Ф) “Жаттығу ойлап тап”.** Мұғалім бірнеше гимнастикалық элементтер (1,2,3) тапсырады. Солардан жаттығу ойлап табу керек. Оған 2 не одан да көп командалар	Мәселен, акробатиканың элементтері берілген: алға қарай домалау, артқа қарай домалау, жауырында тұру, көпір, жерге отырып қос аяғын жоғары көтеру, жартылай шатқа отырыс, аяқтағы тепе-теңдік, 180 градусқа бұрылып секіру.	Іс-әрекеттің әрбір түріне арналған кең бос алаң. Гимнастикалық жабдықтар: швед қабырғалары,

үшін командалық ойындағы көшбасшылық дағдылар	дағдыларды білу	қатысаалады.Тапсырмалардыкоманда капитаны не команда таңдаған адам орындай алады. Қатысушы өзі әлдебір ауысуларды қосып, осы кілт элементтерден жаттығу ойлап табуы керек.	Сұраңыз: Біз топтық іс-әрекеттегі өзгелерден неліктен көмек алуымыз қажет екендігін айта аласыз ба?	төсеніштер. http://festival.1septe mber.ru/articles/559 304/ (гимнастиканы [redacted] пайдаланған ойын ресурсы)
2.5 Қимыл-қозғалыс белсенділігі үдерісіндегі сыни ойлаудың ерекшеліктері	1.2.5.1 - қимыл-қозғалыс белсенділігі үдерісіндегі сыни ойлаудың ерекшеліктерін білу және түсіну	**(Ж, Т, Ф) “Менің артымнан қайтала”.** Оқушылар жеке және командамен де қатыса алады. Оқушылар өздері үйренген элементтер не қарғуларды көрсетеді, сонымен қатар, өздері де ойлап таба алады. Біреу ойдан шығарады, екіншісі қайталайды. Көп ойлап тауып, көп қайталаған адам жеңіске жетеді. Ойын жылдам аяқталуы үшін, шекара қойған абзал (мысалы 10 элементке дейін).	Орындау барысында қауіпсіздік техникасын қадағалау. Оқушылардан сұраңыз: Бізге гимнастикада үйлестіру не үшін қажет екендігін айта аласыз ба? Құрбыларға көмек көрсету қажет пе?	Кең бос алаң, гимнастикалық көпір, трамплин, батут, автокөлік

smk.edu.kz

				камерасы (баллон).

Дене шынықтыру. Бастауыш мектеп. 1 сынып

4-бөлім: Қазақ ұлттық қимыл-қозғалыс ойындары

Осыған дейін меңгерілуі тиіс білім

Оқушылар қазақтың ұлттық ойындарын зерттеу арқылы, қазақ халқының дәстүрі мен мәдениетімен танысады.

Мәнмәтін

Осы бөлімде оқушылар қазақтың ұлттық және зияткерлік ойындарының негізінде өздерінің қозғалыс және стратегиялық ойлау дағдыларын дамытады.

Осы бөлімнің тілдік мақсаттары

Оқушыларға арналған сәйкес академиялық тілді пайдалану бойынша тілдік мақсаттың үлгісі берілген бөлім пәнінің оқыту мақсаттарына жетуді қамтамасыз ету үшін төменде берілген.

Тілдік мақсаттар	**Пән лексикасы және терминология**	**Диалог/жазылым үшін қажетті сөз тіркестері**
Оқушылар:	Оның ішіне:	Талқылауға арналған сұрақтар:
• қазақтың ұлттық ойындары туралы білімдерін	• ұлттық ойындар, қимыл-қозғалыс ойындары	• Қандай ұлттық ойындарды білесіздер?
талқылап, көрсете алады	• рөлдер: ойыншы, қазы	• Ұлттықойынныңқарапайымойыннан
	• команда, бірлескен жұмыс, қарсылас, шабуыл,	айырмашылығы неде?

smk.edu.kz

	қорғаныс • ережелер, ұпай, әділ ойын қосады	• Бізде ойындарда неліктен ережелер бар? • Сізге серіктермен жұмыс істеген ұнай ма? • Ережелерді қадағалау және топтық ойындарда әділ ойнау не үшін сонша маңызды екендігін айта аласыз ба? • Сіздің командаңыз бірге жақсы жұмыс істей ме? • Сіз командаңыздың сәттілігін қалай ұлғайта аласыз?

Басқа да тілдік мақсаттарды қою және академиялық тілді оқытуға қатысты болатын тілді оқыту мақсаттары бойынша қосымша нұсқаулық үшін жоғарыдағы «Тілдік мақсаттар туралы» бөлімді қараңыз.

Қысқаша шолу

Бөлімнің басында оқушылар ұлттық қимыл-қозғалыс ойындары арқылы қазақ халқының дәстүрі және мәдениетімен танысады және дағдыларды әділ ойын мен ынтымақтастық арқылы бекітеді.

Оқу	**Оқу**	**Ұсынылған оқыту іс-әрекеттері**	**Мұғалімге арналған ескертпелер**	**Оқыту ресурстары**

бағдарламасына сілтеме	**мақсаттары**		**(оқыту әдістемесі бойынша)**	
2.7 Топтық және бәсекеге қабілетті әрекеттегі патриотизм **3.5 Мектептен тыс және мектеп ішіндегі қимыл-қозғалыс әрекеті**	**1.2.7.1** - топтық және бәсекеге қабілетті әрекетте патриоттықты білу және түсіну **1.3.5.1** - мектепте және мектептен тыс қимыл-қозғалыс	**Қазақ халқының дәстүрлері мен мәдениетін танысу** **(К)** Мұғалім оқушыларды қазақ халқының дәстүрі және мәдениетімен таныстырады. Қазақ халқының тұрмысын сипаттайтын қозғалыс жәнеспорт ойындары мен сайыстары туралы. **(С)** Ақ серек – көк серек (Ақ қасқыр— байланған қасқыр) Жеребе бойынша ойынды бастау құқығын жеңіп алған команда мына өлеңді айта бастайды: Ақ серек – көк серек Тауып алдым бәйтерек. Жалындаған күн керек, Жалпы достан кім керек? Екінші команда жауап	Оқушыларды қазақ ұлттық ойындарымен таныстырып, аталған ойындардың пайда болу тарихын түсіндіреді. Қазақ халқының тарихына, дәстүрлеріне деген құрметті тәрбиелеу. Интернет ресурсын пайдаланыңыз. Ойынға екі топ қатысады – олар сиқырлы батыл қасқырлар. Әрбір топта өздерінің «апаны» мен «зынданы» бар. «Апан» деген ойыншылардың барлығы	Іс-әрекеттің әрбір түріне арналған кең бос алаң. http://www.bilu.kz/obychay.php - қазақ халқының салт-дәстүрлері көрсетілген сайт Ноутбук, проектор. Кең бос алаң. http://igrushka.kz/vip83/kazigr1.php ресурс (ресурс

	әрекеттері туралы білу	береді: Ең батыл да қаһарлы,Алатұғын қамалды. Ерге мініп жау соққан, Бүкпей жаудырған оқтан, Сүтті айда ақ серек, Бозша айда көк серек, Дұшпан қуған ержүрек Бізге сондай бала керек. Бұзса олжа алады, Бұзбаса тұтқын болады. Шақырамыз сынаққа, (оқушы есімі аталады)деген баланы. Қарсыластарының таңдауы түскен бала өзінің апанынан серіктерінің қиқулаған қошеметтерімен жүгіріп шығады. Сол кезде «қасқырды» шақырған команда сап тізе қалып, алдарына алақандарын жаяды. Батыл «қасқыр»	сыйыпкететіндей етіп сызылған шеңбер. «Зындан» да мүмкін тұтқындарға арналған апанның жанына сызылған шеңбер. Алаңның ортасына сызық сызылған – ол бір-бірінен бірдей қашықтықта орналасқан «апандардың» ортасында орналасқан шекара. Шекарадан асып кеткен «қасқырды» қолмен түртуге болмайды. Ойынның қорытындыларын балалармен талқылау.	(қазақ ұлттық ойындары)

smk.edu.kz

		сапты жағалай жүгіріп, өзін қуып жете алмайтын өзінен әлсіз деген баланы таңдап, алақанына өз алақанын соғады да, өзінің тобына қарай қаша жөнеледі. Батыл «қасқырдың» таңдауына түскен бала «қасқырды» өз шекарасына жеткізбей, қуып жетіп ұстауға (қолын тигізуге) тырысады. Егер ол осылай		
2.5 Қимыл-қозғалыс белсенділігі үдерісіндегі	**1.2.5.1** - қимыл-қозғалыс белсенділігі үдерісіндегі сыни ойлаудың	істесе, онда батыл «қасқырды» тұтқын ретінде өз тобына ертіп келеді. Егер де батыл «қасқыр» қуғыннан қашып құтылып, өз «апанына» жетіп үлгерсе, алақаны тиген ойыншының өзі тұтқын болып шыға келеді. **Қимыл-қозғалыс ойындар** **(С) «Жылдам орамал»(«Көрінбейтін орамал»)** Сіздер «орамалды» тізелеріңнің астынан өткізіп, бір-біріңе «Әне орамал кетті, әне орамал кетті!» деген сөздермен бересіздер.«Жүргізушінің»	Бұл ойында «орамалды» анықтау өте қиын: өйткені ол көрінбейтін болады... Құпия білгіңіз келе ме? Ендеше шеңберді айнала отырып, бір-біріңізге иықтарыңызды тығыз тигізіп, отырыңыз	Іс-әрекеттіңәрбір түріне арналған кең алаң, орамал

smk.edu.kz

сыни ойлаудың ерекшеліктері	ерекшеліктерін білу және түсіну	тапсырмасы – көрінбейтін орамал кімнің қолында екенін анықтап, сол оқушының есімін атау қажет. Дегенмен бұл айтарлықтай оңай емес! Өйткені шеңберде отырғандардың барлығы біріне-бірі «орамал» табыстаған секілді бір қимылды қайталап жасай береді. Және де «Әне орамал кетті, әне орамал кетті!» деп қайталап отырады. «Жүргізуші», мысалы Марат дейік, бір ойыншының бөгеліп қалғанын байқап қалып, «Марат!» деп айқай салып, ойыншының иығынан түртеді. «Ұсталған» «жүргізушінің» орнын алмастырады. Егер де қателік туындап, «жүргізуші» шатасқан болса, онда ол кінәсіз Мараттың алдында өз кінәсін ән айтумен не	да, аяқтарыңызды шығарып, аздап тізеде бүгіңіз. Шеңбердің сыртында жүргізуші ғана қалады.
	1.2.6.1 - әр	тақпақ оқумен жуып-шаяды.	Келісілген белгі бойынша ғана қашып аулауғаболады.Ойын соңында Кең бос алаң.

2.6 **Әр түрлі жағдайларда шығармашылық қабілеттер**	түрлі жағдайларда шығармашылық қабілеттерді білу және түсіну	**(Б, Ф) «Қаршығалар және қарлығаштар». (Жапалақтар және қарлығаштар).Ойынға саны шексіз оқушылар қатысады.** Ойынға оқушылардың шексіз саны қатысады Ойыншылар екі топқа бөлініп, біріне-бірі арқамен қарайды. Бір топта қаршығалар, екінші топта қарлығаштар болады. Бір ойыншыны жүргізуші етіп таңдайды. Ол ойыншылардың арасында жүріп, сөздерді буынға бөліп айтады: қарлығаш – пауза – нүкте немесе қар..., ал сөздің аяғын айтпайды. Сол кезде, аты толығымен аталған топ жан-жаққа қаша бастайды, ал аты аталмаған топ ойыншылары оларды қуа жөнеледі. Қолға түскен ойыншылар ұстаушы топтың мүшесі болып саналады.	ойыншылары көп болған топ қана жеңіске жетеді.	Оқушылардың талаптарына сәйкес ойындарға арналған жабдық.

k.edu.kz

Дене шынықтыру. Бастауыш мектеп. 1 сынып

5-бөлім: Ойын арқылы қимыл-қозғалыс дағдыларын үйрету

Осыған дейін меңгерілуі тиіс білім

Оқушыларда балабақшада немесе үйде өткен ойындар кезінде меңгерілген қозғалыстардың алдын-ала тәжірибелеріне ие болады.

Мәнмәтін

Осы бөлім оқушыларға қимыл-тірек аппаратының дағдыларын дамытуға себеп болатын ойын әрекетінің көмегімен қимыл-қозғалыс қабілеттері мен сенімділікті дамытуға жәрдемдеседі. Оқушылардың сабаққа қатысуы мен тартылуының деңгейі осы қимыл-тірек дағдыларына негізделеді. Осы бөлімдегі қозғалыстарды білу және түсіну келесі бөлімдер бойында жетілдірілетін болады.

Осы бөлімнің тілдік мақсаттары

Оқушыларға арналған сәйкес академиялық тілді пайдалану бойынша тілдік мақсаттың **үлгісі** берілген бөлім пәнінің оқыту мақсаттарына жетуді қамтамасыз ету үшін төменде берілген.

smk edu.kz

Тілдік мақсаттар	**Пән лексикасы және терминология**	**Диалог/жазылым үшін қажетті сөз тіркестері**
Оқушылар: • кейбір жабдық қолданылатын дене жаттығуларымен байланысты денсаулық тұжырымдарын сипаттау және көрсету	Оның ішіне: • ойын, ойын іс-әрекеті, ойын дағдысы • ынтымақтастық, командадағы жұмыс • жүрек соғысы, тыныс алу • тамырдың соғуы, тамырдың соғуын өлшеу • динамика, қозғалту • «торғайлар», «мысық»	Талқылауға арналған сұрақтар: • Жануарлар қалай қозғалады (мысалы, ат, бақа)? • Сенің ең сүйікті жануарың қандай? • Осы әрекетте қандай қимыл-тірек дағдылары қолданылады? • Залда топпен шеңберді айнала жүгіргенде, біз неліктен абай болғанымыз абзал? • Жүгірген кезде, басты жоғары көтеріп, бос кеңістікке қарай бағыттаудың қаншалықты маңызды екенін айта аласың ба? • Өзіңіздің серігіңізде жетістіктер неге бар екендігін айта аласың ба?

Басқа да тілдік мақсаттарды қою және академиялық тілді оқытуға қатысты болатын тілді оқыту мақсаттары бойынша қосымша нұсқаулық үшін

жоғарыдағы «Тілдік мақсаттар туралы» бөлімді қараңыз.
Қысқаша шолу Осы бөлімде саптық адым, асықпай баяу жүгіру, жүгіру, ат жарыс, қозғалу, қарғу сияқты қозғалыс дағдылары жетілдіріледі. Ерекше назар әр түрлі қозғалыс ойындарындағы және зат қолданатын ойындарда қозғалуға, қарғуға, жүгіруге аударылады. Оқушылардан жеке және топта жұмыс істей отыра, қимыл-тірек дағдыларын бірге қосатын және кеңістік пен динамикалық өзгерістерді зерттеуге рұқсат беретін жаттығуларды орындауда

шығармашылық танытуын сұрайды. Осы бөлімде дене жаттығуларын орындау барысында, тыныс пен жүрек қағысын зерттеу арқылы оқушылардың денсаулық туралы білімі мен түсінігін жетілдіруге болады.				
Оқу бағдарламасына сілтеме	**Оқу мақсаттары**	**Ұсынылған оқыту іс-әрекеттері**	**Мұғалімге арналған ескертпелер (оқыту әдістемесі бойынша)**	**Оқыту ресурстары**
3.4 Денсаулық жағдайын нығайтудағы	1.3.4.1 - денсаулық жағдайын нығайтумен байланысты	**Қауіпсіздік ережесі.** **Дене белсенділігі кезінде жүрек соғысы және тыныс алуы** **(С) «Үлкен доп» ойыны.** Бұл ойынға үлкен доп керек. Ойыншылар шеңбер құрып, қол ұстасады. Доп ұстаған жүргізуші ортада тұрады да, допты аяқпен шеңберден сырғытып шығаруға тырысады. Допты жіберіп қойған	Жоспарланған іс-әрекет түріне байланысты қауіпсіздік техникасы бойынша нұсқаулық. Мұғалім оқушыларды пульсометрия ұғымымен, тамырды табу, әрбір іс-әрекеттен кейін тамыр соғысын өлшеумен таныстырады. Сабақ басындағы тамыр соғысы: сіз	Кең бос алаң, үлкен доп, мұғалімге арналған ысқырғыш. **Иванов А. Н. Что надо знать.**

smk edu.kz

қиындықтар мен тәуекелдер	қиындықтар мен тәуекелдерді білу және түсіну	ойыншы жүргізуші болады, тек шеңбер сыртында тұрады. Ойыншылар шеңберге арқаларын беріп тұрады, ал жүргізуші допты шеңбер ішіне домалатып кіргізуі қажет. Осы секілді, ойын бірнеше рет қайталанады.	толығымен тыныштық күйінде тұрған кезде, бір минут ішінде соғу мөлшері. Белсенді іс-әрекет кезіндегі тамыр соғысы: сіз жұмыс істеп (айналысып) жатқанда, минутына соғу мөлшері. Дене жаттығуларын жасап болғаннан кейінгі тамыр соғысы: дене жаттығуларынан кейінгі екі минуттен соң сіздің жүрегіңіз қалай соғады.
		Бүкіл ойын барысында допты қолға алуға болмайды. Ол ойыншылардың	Кең бос алаң, мұғалімге арналған

3.3 Қимыл-қозғалыс әрекетін орындау кезінде ағзадағы физикалық өзгерістерді бақылау	1.3.3.1- қимыл-қозғалыс әрекетін орындау кезінде ағзадағы физикалық өзгерістерді білу және түсіну	**(Б, Т) «Ізіне түсіп қуу» ойыны**. Бір-бірінен 3-4 м қашықтықта орналасқан А мен В старт сызықтарының әр біріне тұрып, екі команда ойынға қатысады. С финиш сызығы В сызығынан 9-11 м қашықтықта орналасқан. Мұғалімнің «Назар аударыңыз!» деген бұйрығы бойынша, А мен В сызықтарында тұрған оқушылардың барлығы бастапқы қалыпқа енеді –отыра таянып, жатып таянып, отырып, жоғары старт, т.б. «Марш!» деген белгі берілгенде, екі топ та жүгіре бастайды, тек А тобының ойыншылары қарсыластарын С финиш сызығына жеткенше, қолмен салып қалуға тырысады. Әрбір ұсталған ойыншы үшін қуғын-шылар тобына 1 ұпай беріледі. Келесі жүгіруді ұйымдастырған кезде, командалар рөлдерімен ауысады.	тізесінен жоғары көтерілмеуі тиіс. Осы ойында жүректен басқа тағы не жұмыс істейтінін сұраңыз Сенің ағзаңа не болды? Ойын түрінде өтетін осындай энергетикалық дене жаттығулары сіздің көңіл-күйіңіз бен жақсы хал-жайыңызға қалай әсер етеді?	ысқырғыш, доптар.
		Ойын дене сапасын дамыту құралы ретінде.	Балалардытізесінбүгіп,жұмсақ	Іс-әрекеттің әрбір

3.1 Салауатты өмір салты үшін дене белсенділігінің маңыздылығы	1.3.1.1 - салауатты өмір салты үшін дене белседілігінің маңыздылығын білу. 1.1.4. 1 – өзінің және	**(С) «Торғайлар мен мысық»** ойыны. Балалар алаңның не бөлменің бір бұрышына қойылған аласа сәкілерге не кубиктерге (биіктігі 10-12 см) мінеді. Бұл шатырдағы «Торғайлар». Балалардан алыс бөлемнің бір бұрышында мысық отырады, ол ұйқыда. «Торғайлар» жолға ұшып шығады» деп мұғалім хабарлаған кезде, оқушылар сәкілерден, кубиктерден секіріп түсіп, жан-жаққа бытырап ұшады. «Мысық» ұйқысынан оянып, керіліп, «мяу-мяу» дейді де, шатырға тығылған «торғайларды» ұстай жөнеледі. Қолға түскен «торғайларды» мысық үйіне алып келеді. **(Т) «Допты шеңберден ұрып шығар»** ойыны. Ойынға 10 шақты оқушы қатысады. Оқушылар	секіруге, бірін-бірі соқпай жүгіруге, «аулаушыдан» жалтаруға, тез қашуға, өз орнын табуға үйрету. Балаларды абай болуға тәрбиелеу, орын алған кезде, сыныптастарын итермеуге үйрету. Оқыту және жабдық бойынша саралау: сәкілер мен кубиктерді пайдаланбай-ақ қоюға болады	түріне арналған кең бос алаң, мұғалімге арналған ысқырғыш, сәкілер, кубиктер http://nsportal.ru/detskiy-sad/raznoe/2012/11/19/karoteka-[redacted]podvizhnykh-[redacted]syuzhetnykh-igr - қозғалыс ойындарының картотекасы

smk.edu.kz

1.4 Өзінің және басқалардың біліктерін қимыл- қозғалыс әрекетінде анықтау	басқалардың біліктерін қимыл-қозғалыс әрекетінде білу	допты аяқтың ішкі жағымен не ұшымен тебу керектігін еске сақтайды. Допты қатты ұруға болмайды. Егер оқушылар допты «жүргізушіге» бермес бұрын, өздері тоқтатқысы келсе, онда аяқтың ішкі жағымен немесе өкшесімен тоқтатқаны жөн.	1.Ойнаушылар допқа қолдарын тигізбеуі керек. 2. Ойыншыларға допты жерде домалайтындай етіп, ұруға рұқсат беріледі.3.Жүргізушігешеңбер ортасынан екі қадамнан артық кетуге болмайды.	http://allforchildren.ru/games/index_active2.php - ресурс (қимыл-қозғалыс ойындар) Доп, мұғалімге арналған ысқырғыш
1.5 Кеңістікте қимыл-қозғалыс	1.1.5. 1 - кеңістіктерде қарапайым қимыл-	**Кеңістіктегі қозғалыс динамикасы** **(Ж)** Оқушылар жұпта **«Теріп үлгер»**деген ойын ойнайды. Диаметрі 1 метр шеңбердің ішіне қолына волейбол добын ұстаған бірінші оқушы тұрады. Осы шеңбердің ішінде еденде 8 теннис	Қатысушы шеңберден шықпау керек. Оқушылардан сұраңыз: Жүгірген кезде, басты жоғары көтеріп, бос кеңістікке қарай бағыттаудың қаншалықты	Кең бос алаң. Волейбол доптары, оқушының әрбір жұбына арналған

әрекетін талдай алу	қозғалыс әрекетін білу және орындау	(резеңке) доптары жатады. Екінші оқушының белгісі бойынша, ол допты жоғары лақтырады да, доп ауада тұрғанша, едендегі кішкентай доптарды барынша жинап алып, шеңберден шықпай, волейбол добын қағып алуы қажет. Содан кейін оқушылар рөлдермен алмасады. Көбірек доп жинап үлгерген ойыншы жеңіске жетеді.	маңызды екенін айта аласың ба?	теннис шарлары, резеңке доптар
1.3 Дене шынықтыру жаттығулары	1.1.3. 1 - дене шынықтыру жаттығуларын орындау	**Құралдармен қимыл-қозғалыс ойындар (Б, Ж) «Допқа қол тигіз»** ойыны. Мұғалім торда үлкен емес доп ұстайды. Ол оқушыға қарғып секіріп, допқа екі қолмен тигізуге ұсыныс жасайды. Оқушы жоғары 3-4 рет секірген соң, мұғалім тура осыны өзге оқушыларға ұсынады.	Доптың орнына мұғалім әр түрлі заттарды қолдана алады: жұмсақ ойыншықтар, резеңке доптар, т.б. Балалардың бойына және мүмкіншіліктеріне қарай, мұғалім доптың, қоңыраушаның биіктігін нақтылайды. Қоңыраушаныне	Кең бос алаң. Мұғалімге арналған ысқырғыш. Доптарға арналған тор, доптар, қоңыраушалар,

smk.edu.kz

н олардың кезектілігін сақтай отырып орындау	кезегін білу		сылдырмақты оқушының жоғары созылған қолдарынан сәл биік етіп, тартылған жіпке байлап қоюға болады. Мұғалім оқушылар секірген кезде, қос қолдарын да жоғары көтергенін қадағалайды, себебі ол балалардың қос иықтарының бұлшықетін жетілдіреді. Жаттығуды заттарсыз орындауға болады (торлар, ойыншықтар, т.б.).	сылдырмақтар және өзге заттар
		(Б, Ж) «Жіптен аттау» ойыны. Мұғалім секіртпені не жіпті екі ұшынан ұстаған кезде, оның ортасы жерге тиіп тұрады. Оқушыларға жіптен аттап секіруге ұсынады. Олар жіпке кезекпен келіп, екі аяқпен итеріліп, аттап секіреді. Барлық оқушы еденге тиіп жатқан жіптен секіріп болған соң, оны 2-3 см-ге, одан кейін тағы сәл биігірек көтеруге болады.	Жіптің бір ұшын тірекке, ағашқа байлап, екіншісін қолмен қатты тартпай ұстауға болады. Егер секірушінің аяғы жіпке тиіп кетіп жатса, онда жіптің бір ұшын жібере салу керек, әйтпесе бала жығылып құлауы мүмкін. Жіпті жоғары көтерген соң мұғалім балаларға биік секіріп, жіпті аяқпен шалмау үшін,	Іс-әрекеттің әрбір түріне арналған кең босалаң. Жіп немесе секіртпе.

smk.edu.kz

қатты итерілу қажеттігін айтады. Жіптің биіктігін балалардың мүмкіншіліктеріне орай ұлғайтып отыру керек.

Дене шынықтыру. Бастауыш мектеп. 1 сынып

6-бөлім: Қимыл-қозғалыс ойындар арқылы қимыл-тірек аппаратын дамыту

Осыған дейін меңгерілуі тиіс білім

Оқушылар балабақшада немесе үйде үйренген қозғалыс туралы негізгі дағдылар мен білімді, сонымен қатар, «Дене шынықтыру» пәнінің алдыңғы бөлімдерінде меңгерілген белгілі аспектілерді білетін болады деп күтіледі.

Мәнмәтін

Осы бөлім қимыл-тірек аппаратын дамытуға көмектесетін ойын арқылы оқушыларға қозғалу қабілеттері мен өздеріне деген сенімділігін дамытуға жәрдемдеседі. Оқушылардың ойындарға және дене жаттығуларына тартылып, қатысу деңгейі қимыл-тірек аппаратын дамытуға негізделеді. Осы бөлімдегі қозғалыстарды білу және түсіну келесі бөлімдер бойында жетілдірілетін болады.

Осы бөлімнің тілдік мақсаттары

Оқушыларға арналған сәйкес академиялық тілді пайдалану бойынша тілдік мақсаттың **үлгісі** берілген бөлім пәнінің оқыту мақсаттарына жетуді қамтамасыз ету үшін төменде берілген.

smk.edu.kz

Тілдік мақсаттар	**Пән лексикасы және терминология**	**Диалог/жазылым үшін қажетті сөз тіркестері**
Оқушылар: • қозғалыстың (қимыл-тірек, денені басқару) бірнеше іргелі техникаларын сипаттайды және көрсетеді	Оның ішіне: • дене мүшелері: қолдар, аяқтар, табан, бас, саусақтар, саусақ ұштары • жүгіру, жүру • қимыл-тірек аппараты • қозғалу, кеңістік, бағыт • ережелер, қатер, қауіпсіздік	Талқылауға арналған сұрақтар: • Сіз аяқтарыңызда қанша тәсілмен қозғала аласыз? • Сіз үш түрлі қозғалуды жоспарлайсыз ба? • Допты бағыттау сәтті шығу үшін маған не істеу қажет? • Сіз бірнеше жүйелі әрекет жасау үшін өз қозғалыстарыңызды жоспарлаудың не үшін маңызды екенін айта аласыз ба? • Допты қолмен не аяқпен бағыттау неліктен жеңіл екенін айта аласыз ба?

Басқа да тілдік мақсаттарды қою және академиялық тілді оқытуға қатысты болатын тілді оқыту мақсаттары бойынша қосымша нұсқаулық үшін жоғарыдағы «Тілдік мақсаттар туралы» бөлімді қараңыз.

Қысқаша шолу

Осы бөлімде келесі қимыл-тірек дағдылары: жүгіру, бәйге және секіру жетілдіріледі. Ерекше назар еліктеу қозғалыс ойындарына, әр түрлі заттармен қозғалмалы ойындарға бөлінеді. Қимыл-тірек дағдыларына байланысты жаттығуларды жеке және топта орындаған кезде оқушылардан шығармашылық таныту сұралады. Осылайша кеңістік пен динамикалық өзгерістерді зерттеуге мүмкіндік туады. Осы бөлімде ойын арқылы оқушылардың денсаулығы туралы білімін жақсарту мүмкіншілігі қарастырылған.

Оқу бағдарламасына сілтеме	**Оқу мақсаттары**	**Ұсынылған оқыту іс-әрекеттері**	**Мұғалімге арналған ескертпелер (оқыту әдістемесі бойынша)**	**Оқыту ресурстары**
3.4 Денсаулық жағдайын нығайтудағы қиындықтар мен тәуекелдер	1.3.4.1 - денсаулық жағдайын нығайтумен байланысты қиындықтар мен тәуекелдерді	**Ойын әрекетіндегі көшбасшылық дағдылар (К, Б) «Үлкен болып өсеміз»** Б.қ. – о.с. 1–2 – қолдар екі жаққа, жоғары, жоғары созылып, аяқ ұшына тұру, – тыныс алу; 3–4 –аяқты тізеде бүгіп, қолдарды төмен жіберіп, алға қарай иілу – дем шығару. **«Ермексазды илейміз»** Б.қ. – қолдар алға, саусақтар алшақ ашылған.	Имитациялық жаттығулар оқушыларға өз денелерін басқару дағдыларын меңгеру үшін өте қажет. Олар дене шынықтыру пәнінің мұғалімі сабақ үстінде қолданып тұрған терминологияны бірден түсінбейді.	Кең бос алаң. http://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2014/06/30/imitatsionnye-uprazhneniya - ресурс

	білу және түсіну	1 – саусақтар жұдырық болып түйіледі; 2 – саусақтар алшайған. **«Гармон»** Б.қ. – о.с. 1–2 – отырыңқырап, алға қарай иілу, қолдар тізе үстіне бірінің үстіне бірі қойылған – дем шығару; 3–4 – жоғары көтеріле, қолдарды екі жаққа жаю, еңкею – тыныс алу. **«Көбелек»** Б.қ. – алақанды жоғары көтеріп, қолдарды екі жаққа жаю. 1–2 – алақанды ішке қаратып, қолдарды жоғары көтеру; 3–4 – б.қ., бірқалыпты тыныс алу. **«Кішкене жылан»**	Дегенмен, олардың бейнелі ойлауы жақсы дамыған. Нақты атауы бар және ассоциациялар туындататын жаттығуларды оқушылар жақсы еске сақтап, меңгеріп алатындығын өздеріңіз тексеріп көріңіз. Сұраңыз: Сіз аяқтарыңызда қанша тәсілмен қозғала аласыз? (бір аяқта, қос аяқта секіріп)	(имитациялық ойындар)

2.2 Мақсаттарға қол жеткізу үшін командалық ойындағы көшбасшылық дағдылар	1.2.2.1 - командалық ойындағы көшбасшылық дағдыларды білу	Б.қ. – о.с. 1–2 – алға еңкею, тізені ұстап, төмен отыру, шынтақтар екі жаққа – дем шығару; 3–4 – б.қ. – тыныс алу. **«Қоңырау»** Б.қ. – қолды белге қою. Қолды жоғары екі жаққа көтеріп, қоңырау сияқты қылдырып, шынтақтан сілкіп жіберу. **«Киім тазалаймыз»** Б.қ. – аяқтар алшақ қойылған, қолдар кеуде тұсында сәл бүгілген. Киім тазалап жатқандай болу керек. **(Б, Ж) "Жылғадан өт" имитациялық ойыны** Оқушылар жылғадан тастан тасқа секіріп өтіп жатқан тышқандардың қозғалысын келтіреді. Оқушылар адымдап тастардың үстімен бірінің артынан бірі жүреді. Сүрініп қалған оқушы – ойыннан шығады.	Жабдық бойынша дифференциация: ойынға жарамды кез келген затты қолдануға болады (мысалы, қағаз).	Бос, үлкен кеңістік, қолда бар жабдық.
		Қимыл-қозғалыс ойындары	Арқаны дұрыс әдетін қалыптастыру,	Кең алаң,

2.8 Қимыл қозғалыс әрекеті мәнмәтініндегі рөлдер	1.2.8.1 - қимыл-қозғалыс әрекетіндегі өзінің рөлін білу	**(К, Б) "Машинаға арту" эстафетасы** Балалар қолдары белде, арқалары түзу, жалаң аяқ тұрып, таяқшаны кезекпен алып, бір-біріне бақайларымен беріп, сөйтп соңғы оқушы оны машинаға артады. Күрделілендірілген нұсқа: екі команда сайысады. **(Б, Ж) "Гүл алаңқайы".** Қатты матаға әр түрлі заттар тігіледі (түймелер, пластмасса гүлдер, санамақ атяқшалары, т.б.). Оқушылар «алаңқайға» кезекпен-кезек келеді де, жалаң аяқтарымен матаға тігілген заттарды басады. **(С)** Оқушылар **"Балықтар мен акулалар" деген ойын ойнайды.** Жүргізушіні, яғни «Акуланы» таңдайды, қалған балалар –	бұлшықет жүйесін қатайту, жүру кезінде табанның дұрыс тұрысын жаттықтыру, майтабандықтың алдын алу үшін табанның бұлшықеттері мен сіңірлерін нығайту, арқаны дұрыс ұстауға қатысты саналы көзқарасты қалыптастыру. 1.Тек қана «Ұста!» деген белгіден кейін ғана шашырап қашуға болады. 2. Егер балық-оқушы тоқтап, арқасын түзулете қалмаса, жүргізуші-акула оны «ұстап	мұғалімге арналған ысқырғыш, машиналар, таяқшалар, қарындаштар, фломастерлер. Майтабандық профилактикасы үшін арнайы даярланған, не қол астындағы материалдан жасалған жолдар. Кең алаң,

smk.edu.kz

1.4 Өзінің және басқалардың біліктерін қимыл-қозғалыс әрекетінде анықтау	1.1.4. 1 – өзінің және басқалардың біліктерін қимыл-қозғалыс әрекетінде білу	«балықтар» болады. «Бір, екі, үш – ұста!» деген белгі бойынша «балықтар» залға шашырап қашады, ал жүргізуші оларды арқасынан түртіп, «ұстайды». Акуланың қуғынынан құтылу үшін ойыншы залдың кез келген жерінде тоқтай қалып, арқасын түзей қалады. **(С) «Бас және құйыршық»** ойыны. Ойынның барлық қатысушылары (10-20 адам) бір-бірден сапқа тұра қалады. Әрбір ойыншы алдындағы ойыншының белінен ұстайды. Бірінші ойыншы – ол «бас», ал соңғысы – «құйыршық».	алады». 3. Қолға түскен «балықтар» қабырғағабарадыда,қабырғаға арқасымен тұрып, оны түзу ұстайдыі (өкшелері, балтыр бұлшықеттері, бөкселері, жауырындары, желкелері қабырғаға тиіп тұрады, қолдар алға қарай созылған алақандармен төмен түсіп тұрады). Егер «бас» белгіленген уақыт ішінде «құйыршықты» қуып жетсе, екеуі саптың ортасына барып тұрады, ал егер де жетпесе, онда тек қана «бас» барады. Басқа команданы көп рет қуып жеткен	мұғалімге арналған ысқырғыш. http://www.7ya.ru/article/Igry-i-uprazhneniya-dlya-profilaktiki-i-ukrepleniya-oporno-dvigatelnogo-apparata-[redacted]doshkolnikov/ - ресурс (қимыл-қозғалыс ойындар) Кең алаң, мұғалімге арналған

		Мұғалімнің белгісі бойынша «бас» «құйыршықты» қуып жетуге тырысады. Белгілі бір уақыттан кейін командалар орын ауыстырады.	команда жеңіске жетеді.	ысқырғыш.
2.3 Дене жаттығуларын орындау кезінде бірлескен жұмыс	1.2.3.1 - дене жаттығуларын орындау кезінде бірлескен жұмысты білу және анықтау	**Доппен ойын** **(Б, Ж) «Қолдың шапшаңдығы».** Оқушы допты көкке лақтырады да, доп ауада қалықтап, жерге түспейінше қолдарымен шапалақ ұрады. Содан соң, төменге түсіп бара жатқан допты ұстап үлгерсе, оны одан да бетер биік лақтырып, жерге түскенше шапалақ ұрып, отырып үлгеріп, оны қайта қағып алуы керек.	Оқыту бойынша саралау: тапсырманы қиындатуға болады. Мысалы, ойыншы өз осінде бір айналып, шапалақ ұрып, бір аяқпен секіргеннен кейін ғана допты ұстауына болады. Ойыннан кейін допты жақсы тасымалдаған ойыншылар атап өтіледі. Допты түсіріп алған ойыншы допты	Кең алаң, мұғалімге арналған ысқырғыш, әрбір оқушыға арналған доп. Кеңбос алаң, мұғалімге арналған

smk.edu.kz

2.5 Қимыл-қозғалыс белсенділігі үдерісіндегі сыни ойлаудың ерекшеліктері	1.2.5.1 - қимыл-қозғалыс белсенділігі үдерісіндегі сыни ойлаудың ерекшеліктерін білу және түсіну	**(С) «Көршімнің добы»** ойыны. Қатысушылар шеңберге тұрады, доптар шеңбердің қарама-қарсы жақтарында жатады. Мұғалімнің белгісі бойынша оқушылар допты бір бағытта бірінен соң бірін барынша жылдамырақ жібере бастайды. Мұндағы мақсат – бір доп екінші допты қуып жетуі керек. Бір мезгілде қолында екі доп болып қалған ойыншы жеңіліске ұшырайды. Содан кейін доптар қарама-қарсы жаққа жіберіле бастайды да, ойын жалғаса береді.	көтеріп, өз орнына тұрып, ойынды жалғастыра беруі керек. Допты тасымалдаған кезде, арада тұрған ойыншыларды өткізіп жіберуге болмайды.	ысқырғыш, 2 волейбол добы.
2.1 Қимыл-қозғалысқа қатысты тактикалар мен	1.2.1.1 - қимыл-қозғалыспен байланысты тактикалар мен стратегияларды	**Ойындардағы тактика мен стратегия** **(Б, Ж)** Әрбір оқушы секіртпемен келесі жаттығуларды жеке орындайды: **6 рет** – бір мезгілде екі аяқпен секіртпеден кәдімгідей секіреміз, секірптені алға айналдырамыз. **5 рет** – секіртпеден аяқты ауыстырып	Секіртпемен орындалатын жаттығулар мен секірулер дененің бұлшықетін нығайтады, ағзаның тыныс алу және жүрек-қантамыр жүйелеріне пайдалы болып табылады, арқаның түзу болуын нығайтады, қозғалыс үйлесімділігі/координациясы мен тепе-	Кең бос алаң, мұғалімге арналған ысқырғыш, секіргіштер.

стратегияларды таңдау	білу және түсіну	секіреміз, яғни, секіртпемен «жүгіргендей» боламыз. **4 рет** – секіртпеден оң аяқпен секіреміз. **3 рет** - секіртпеден сол аяқпен секіреміз **2 рет** – секіртпеден кәдімгідей секіреміз, тек осы жолы секіртпені артқа айналдырамыз. **(Б, Т) «Кім алысырақ?» ойыны** Мұғалімнің бірінші белгісі бойынша оқушылар әрбір қадам сайын секіртпеден секіріп, жүгіре бастайды, екінші белгі бойынша (20-30 секундтен кейін) тоқтайды. Алға озып шыққан оқушы жеңіске жетеді. **Ойынның басқа нұсқасы:** ойын алаңында ара-сы 3-4 м болатын екі параллель сызық сызылады: старт және финиш сызығы. Старт	теңдік сезімін жақсы дамытады. Белгі болмай жатып, жүгіруді бастауға болмайды.	Кең бос алаң, мұғалімге арналған ысқырғыш, секіргіштер.
2.6 Әр түрлі жағдайларда шығармашылық қабілеттер	1.2.6.1 - әртүрлі жағдайларда шығармашылық қабілеттерді білу және			Кең бос алаң, мұғалімге арналған

smk.edu.kz

	түсіну.	сызығында секіртпе ұстаған 2-4 оқушы тұрады, олар белгі бойынша секіртпемен жүгіре бастайды. Финиш сызығын бірінші болып кесіп өткен оқушы жеңіске жетеді. **(Т, Ф)** Мұғалім оқушыларды екіге бөліп, секіртпемен ойын ойлап табуды ұсынады. Осыдан кейін топтар бір-біріне ойындарын көрсетіп, оларды ойнайды.	«Екі жұлдыз, бір тілекті» пайдалануға болады.	ысқырғыш, секіргіштер.

Дене шынықтыру. Бастауыш мектеп. 1 сынып

7-бөлім: Ойын арқылы шығармашылық және қарым-қатынас дағдыларын дамыту

Осыған дейін меңгерілуі тиіс білім

Оқушылардың «Дене шынықтыру» пәні бойынша алдыңғы бөлімдерді оқу барысында дамытқан және меңгерген бірқатар коммуникативтік және шығармашылық дағдыларды бар

Мәнмәтін

smk edu.kz

Бұл бөлімде ойын іс-әрекеттерін және заттар мен дене қозғалысын өткізу арқылы оқушылардың коммуникативтік дағдыларын дамытуға аса көңіл бөлінеді. Оқыту ойын және жарыс түрінде өтеді, осылайша коммуникативті дағдының әртүрлі аспектілері дамытылады.

Осы бөлімнің тілдік мақсаттары

Оқушыларға арналған сәйкес академиялық тілді пайдалану бойынша тілдік мақсаттың **үлгісі** берілген бөлім пәнінің оқыту мақсаттарына жетуді қамтамасыз ету үшін төменде берілген.

Тілдік мақсаттар	**Пән лексикасы және терминология**	**Диалог/жазылым үшін қажетті сөз тіркестері**
Оқушылар: • «Дене шынықтыру» сабағында коммуникативтікжәне шығармашылық дағдылардың не екендігі жөнінде өз түсінгендерін талқылай және көрсете алады	Оның ішіне: • әділ ойын, ережелер, сайыс, ынтымақтастық; • көшбасшы, қатысушы • шапшаңдық, тепе-теңдік, координация, жылдамдық, реакция уақыты • жануарлар және олардың рөлдері туралы ойындар: мысық, тышқан, тиін, жаңғақ, жокей, жабайы жылқы, қолтырауын, қарға	Талқылауға арналған сұрақтар: • Сіз үйлестірудің не екенін білесіз бе? • Сіздің ойыңызша, шапшаңдық деген не? • Олар ойынды жеңу үшін нені жақсы істеу керек? • Сізге сіздің серігіңіз көмектесті ме және қаншалықты барлығы адал ойнады? • *... не үшін екенін айта аласыздар ма?* • Не үшін ойнау қажет екенін айта аласыз ба? • Бізге ойындарда ережелер не үшін қажет

		екенін білесіз бе?

Басқа да тілдік мақсаттарды қою және академиялық тілді оқытуға қатысты болатын тілді оқыту мақсаттары бойынша қосымша нұсқаулық үшін жоғарыдағы «Тілдік мақсаттар туралы» бөлімді қараңыз.

Қысқаша шолу

Бастапқы оқытудың ішіне шағын топтарда коммуникативтік дағдыларды жетілдіру үшін ойынсерікпен жасалған жұмыс кіреді. Оқушылар бірімен-бірі бірігіп жұмыс істейді, рөлдермен ауысып, ойын ережелерін орындайды. Осы бөлім шеңберінде оқушылар белсенді қозғалыс іс-әрекеті арқылы шығармашылық және коммуникативтік дағдыларды жетілдіреді.

smk.edu.kz

Оқу бағдарламасына сілтеме	**Оқу мақсаттары**	**Ұсынылған оқыту іс-әрекеттері**	**Мұғалімге арналған ескертпелер (оқыту әдістемесі бойынша)**	**Оқыту ресурстары**
1.6 Оқытудың түрлі кезеңдерінде қауіпсіздік техникасы ережелерін сақтау 2.8 Қимыл қозғалыс әрекеті	1.1.6. 1 - қауіпсіздік ережелерін білу техникасы ережелерін сақтау 1.2.8.1 - қимыл-	**Қауіпсіздік ережесі.** **Ойындардағы шығармашылық қабілеттер** **(Т, С) «Сөзді жина» ойыны** Сынып екі командаға бөлінеді. Мұғалім әрбір командаға үш әріптен тұратын карточкалар таратады: «Доп» және «Гол» Ойыншылар еденде өз денелерінен сөз құрулары қажет. Дайындыққа шамамен 3-5 минут беріледі. Осыдан кейінәрбір команда өздерінің тапсырмаларын көрсетеді, ал басқа команда сөзді оқуы қажет. **(С) «Жырадағы қасқырлар»** Екі жүргізуші – «қасқырлар» - жырада тұра қалады, ал қалған ойыншылар – «лақтар» - үй	Сұраңыз: сіз ойынсерігіңізге сенесіз бе? Қандай-да бір ойын сіздің әлеуметтік дағдыларыңызды қалай дамыта алады? Ойынды қиын қылу үшін оны қалай өзгертуге болады? Сіздің командаңыз бірге жақсы жұмыс істеу үшін сіз қалай жәрдем бере аласыз? Алаңның ортасына бір-бірінен ара қашықтығы 70-100 см параллель екі сызық өткізеді. Бұл дәліз – жыра. Оны аса параллель сызықтармен өткізбей, бір жағын тар, екінші жағын кең етсе болады. 1. Жырадан қарғып өту маңызды.2.	Кең бос алаң, тапсырмалары бар карточкалар. Кең бос алаң, бор, мұғалімге арналған ысқырғыш. http://www.dissercat.[redacted]com/content/formirov anie-tvorcheskikh-

мәнмәтініндегі рөлдер	қозғалыс әрекетіндегі өзінің рөлін білу	сызығының артындағы алаңның бір жағына тұрады. Оның басқа жағында жайылым сызықпен белгіленеді. Мұғалімнің белгісі бойынша «лақтар» үйден қарама-қарсы жайылымға жүгіріп, жолай жырадан секіріп өтеді. «Қасқырлар» жырадан шықпай, барынша көп «лақтарды» ұстауға - тырысады. Сол үшін «қасқырларға» жеңіс ұпайлары беріледі. 3-4 жүгіргеннен кейін (келісім бойынша) жаңа «қасқырлар»таңдалып,ойынқайтадан басталады. Бірде-бір рет қолға түспеген «лақтар» мен көп ұпай жинаған «қасқырлар» жеңіске жетеді.	Қолғатүскен«лақтар»ойыннан шықпайды.	sposobnostei-shkolnikov-na-[redacted]urokakh-fizicheskoi-kultury[redacted] Ойынға қажетті құралдар.
		Коммуникативті дағдыларды дамыту ойындары **(С) «Едендегі доп» ойыны**	1.Ойын белгі бойынша басталады.2.Аяғына доп тиген жүргізуші бірден өзіне доп тигізген	Кең бос алаң, волейбол добы.

smk.edu.kz

1.2. Физикалық дамуға ықпал ететін қимыл-қозғалыс әрекетін орындау	1.1.2.3 - физикалық дамуға ықпал ететін негізгі қимыл-қозғалыс әрекеттерін білу	Ойыншылардың барлығы шеңбер құрады. Екі оқушы шеңбердің ортасына тұрады. Шеңберді қоршап тұрғандар бір не екі тізелеріне тұрады. Оларда бір волейбол добы бар. Жүргізушілер беттерін допқа бұрады. Мұғалімнің белгісі бойынша ойыншылар допты еденде домалатып, жүргізушілердің аяқтарына тигізуге тырысады. Жүргізушілер шеңбердің ішінде доптан қашып, секіріп тигізбей қашады. Егер де ойыншылардың бірі жүргізушілердің аяқтарына доп тигізсе, өзі соның орнын алмастырып, жүргізуші оның орнына келеді. Бірде-бір рет жүргізуші болмаған ойыншылар жеңеді.	ойыншының орнына отыра қалады. 3.Тізеден жоғары тигізуге болмайды. Сұраңыз: Кім өзін сенімді әрі берік сезінді, кімде өзінің жолдасына толық сену сезімі оянды? Неліктен?	http://www.studfiles.ru/preview/3551035/ Кең бос алаң. http://www.fizkultura isport.ru/fizvospitanie/teoriya/272-fizicheskie-uprazhneniya-kak-sredstva-fizicheskogo-vospitaniya.html
2.4 Физикалық жаттығуларды орындау ережелері мен әдістері	1.2.4.1 - физикалық жаттығуларды орындау ережелері мен	**(С, Ж) «Соқыр мен жетектеуші»** Балалар жұптарға бөлінеді: «соқыр» және «жетектеуші». Біреуі көздерін жұмады, ал екіншісі оны зал мен алаңда жетектеп, әр затты түртугеруқсатбереді,басқажұппен		

	әдістерін білу	соқтығысыпқалудансақтайды,олардың қозғалыстары туралы тиісті түсініктемелер береді. Содан кейін қатысушылар рөлдермен ауысады.		
2.5 Қимыл-қозғалыс белсенділігі үдерісіндегі сыни ойлаудың ерекшеліктері	1.2.5.1 - қимыл-қозғалыс белсенділігі үдерісіндегі сыни ойлаудың ерекшеліктерін білу және түсіну	**Ойын әрекетіндегі сыни ойлау (С, Т) «Тышқан қақпан»** Оқушылар құрамы бойынша бір-біріне тең емес 2 топқа бөлінеді. Кішігірім топ қол ұстасып, шеңбер құрады. Олар тышқан қақпанды бейнелейді. Қалған ойыншылар (тышқандар) шеңбердің сыртына тұрады. Тышқан қақпанды бейнелеген оқушылар шеңберді айналып жүріп, былай дейді: Әй, тышқандар қажытты, Кеміріпті азықты. Абайлаңдар, тышқандар,	Мұғалім оқушылардың қарым-қатынасын бақылайды. Сұраңыз: Бізге ойындарда қауіпсіздік шаралары туралы неге хабардар болу керек екендігін айта аласыз ба? Сіздің командаңыз бірге жақсы жұмыс істеу үшін сіз қалай жәрдем бере аласыз? Сіз командаңыздың сәттілігін қалай ұлғайта аласыз?	Кең бос алаң. http://modpk7.narod.ru/index/0-5

smk.edu.kz

		Ашу қысқан жандар бар. Біз тұзақты құрамыз, Көздеріңді құртамыз! Оқушылар тоқтай қалып, қысып ұстаған қолдарын жоғары көтеріп, қақпаны бейнелейді. Тышқандар қақпанға жүгіріп кіріп, жүгіріп шығады. Мұғалімнің белгісі бойынша шеңберде тұрған оқушылар қолдарын түсіріп, отыра қалады, демек, қақпан жабылды. Шеңберден жүгіріп шығып үлгермеген тышқандар қолға түстідегендібілдіреді.Қолғатүскен ойыншылар шеңберге тұрады, қақпан ұлғая түседі. Ойыншылардың көбі ұсталғанда, оқушылар рөлдермен алмасады, ойын жалғасады. Ойын 4-5 рет қайталанады.		Кең бос ойына алаңы, бор, мұғалімге арналған ысқырғыш http://kladraz.ru/igry-dlja-detei/podvizhnye-igry/podvizhnye-[redacted]igry-dlja-1-klasa.html
2.6 Әр түрлі жағдайларда шығармашылық қабілеттер	1.2.6.1 - әртүрлі жағдайларда шығармашылық қабілеттерді білу және түсіну	**(С) «Бақшадағы қояндар» ойыны** Біреуі екіншісінің сыртындағы екі шеңбер сызылады (диаметрлері 1-2 м және 3-4 м) – ол	Сұраңыз: Олар қолға түспеу үшін, нені жақсы істеу керек? Бізге ойындарда ережелер не үшін қажет екенін білесіз бе? Сіз ережелерді қадағаладыңыз ба?	

		«бақша». «Күзетші» бақшаның ішкі шеңберінде тұрады. «Қояндар» бақшаның сыртқы шеңберінде тұрып, екі аяқтап не ішке, не қайта сыртқа секіреді. Белгі бойынша күзетші бақша ішіндегі қояндарды сыртқы шеңбердің шекарасына дейін қуып аулайды. Ұсталған ойыншылар шетке кетеді. Қояндардың барлығы ұсталған кезде, жаңа күзетші таңдалады да, ойын қайта басталады.		
3.4 Денсаулық жағдайын нығайтудағы	**1.3.4.1** - денсаулық жағдайын нығайтумен	**Қимыл-қозғалыс әрекетіндегі қауіпсіздік (С) «Аққу-қаздар» ойыны** Алаңның (залдың) бір жағында «қазхананы» бөліп тұрған сызық өткізіледі. Залдың (алаңның) ортасында ені 2-3 м дәлізді жасайтын («таулар арасындағы жол») төрт сәкі қойылады. Алаңның басқа жағында төсеніштер жайылады	1. «Қасқырлар» «қаздарды» «қазханаға» дейін қуады. 2.«Қасқырлар» «қаздарды» тек қана «таудың арғы жағында» деген сөздерден кейін ғана қуады. 3. Сәкілерден аттап секіруге не олардың үстімен жүгіруге болмайды.	Кең бос алаң, ойынға қажетті жабдық. М.Н. Жуков. Қимыл-қозғалыс ойындар.

smk.edu.kz

қиындықтар мен тәуекелдер	байланысты қиындықтар мен тәуекелдерді білу және түсіну	– ол «таулар». Екеуден басқа (олар қасқырлар) ойыншылардың барлығы қазханаға тұрады (олар қаздар). Таудың артына шеңбер сызылады – «апан», онда екі «қасқыр» отырады. алім: «Аққу-қаздар, алаңға!» деп айтады. «Қаздар» «тау жолымен» «алаңға» барады да, сонда қыдырады. Содан кейін мұғалім: «Аққу-қаздар, үйге қайт, ар жақтан қасқырлар жақындап қалды!» деп айтады. «Қаздар» өздерінің «қазханаларына» «тау жолы» - сәкілердің арасымен қаша жөнеледі. Арғы таудан «қасқырлар» қуа жөнеледі. Ұсталғандар тоқтайды. Қолға түскендерді санап, «қаздарды» өздерінің үйіріне жібереді. Екі рет ойнайды, сосын мүлдем қолға түспегендерден жаңа екі «қасқыр» сайлайды. Осылайша, ойын 2-3 рет өткізіледі, содан кейін бірде-бір рет қолға түспеген «қаздар» мен көп қолға түсірген «қасқырлар» бағаланады. Бір де бір рет қолға түспеген «қаздар» мен көп қолға түсірген		

		«қасқырлар» жеңеді.		

smk.edu

Дене шынықтыру. Бастауыш мектеп. 1 сынып

8-бөлім: Салауатты өмір салтын қалыптастыру

Осыған дейін меңгерілуі тиіс білім

Оқушылардың осы пәннің алдыңғы бөлімдерін оқыту барысында меңгерген денсаулық туралы негізгі білімдері мен түсініктері бар.

Мәнмәтін

Осы бөлімде оқушылар әр түрлі дене жаттығуларына қатыстырып, денсаулық туралы білім мен түсінік алады.

Осы бөлімнің тілдік мақсаттары

Оқушыларға арналған сәйкес академиялық тілді пайдалану бойынша тілдік мақсаттың **үлгісі** берілген бөлім пәнінің оқыту мақсаттарына жетуді қамтамасыз ету үшін төменде берілген.

Тілдік мақсаттар	**Пән лексикасы және терминология**	**Сыныпта диалог/жазу үшін қажетті сөз тіркестері** **топтамасы**
Оқушылар: • физикалық белсенділікпен байланысты денсаулық концепциясын сипаттап талқылайды	Оның ішіне: • ширату, босату • оттегі, бұлшықет, жүрек соғысы, дене температурасы, тер бөліну, шыдамдылық • жүгірудің әр түрі	Талқылауға арналған сұрақтар: • Сіздің бұлшықеттеріңіз керілуге арналған жаттығуларынан кейін қалай сезінеді? • Біздің жүргеіміз бен өкпемізді ауыр жұмыс істететін жаттығуларды не үшін

smk.edu.kz

	• дене мүшелері • энергиялық керу • қатер • асылу, өрмелеу, тепе-теңдікті сақтау, секіру	орындауымыз керек? Осыған ұқсас одан да көп жаттығуларды үйде орындай аласыз ба? • Жүгіруден кейін сіздің жүрек қағысыңыз неліктен жылдам екендігін айта аласыз ба? • Дене жаттығуларына дейін ширатуды жасап, аяғында боастуды жасаудың неге маңызды екендігін айта аласыз ба?

Басқа да тілдік мақсаттарды қою және академиялық тілді оқытуға қатысты болатын тілді оқыту мақсаттары бойынша қосымша нұсқаулық үшін жоғарыдағы «Тілдік мақсаттар туралы» бөлімді қараңыз.

Қысқаша шолу

Оқушылар денсаулықты нығайтатын бірнеше физикалық іс-әрекеттерді топпен және жұппен жасайды. Жеке жаттығулар денсаулық концепциясын жалпы түсінумен қатар төзімділік пен күшті дамытады. Оқушылар ширату мен босату жаттығуларының маңыздылығын түсінеді, оларғақатысады және қозғалыстардың олардың денелеріне тигізетін әсері туралы пайымдайды. Таза ауада өткізілетін жаттығуларға оқушыларды қатыстыру мүмкіндігі барлық іс-әрекетке кіріктірілген.

Оқу бағдарламасына сілтеме	**Оқу мақсаттары**	**Ұсынылған оқыту іс-әрекеттері**	**Мұғалімге арналған ескертпелер (оқыту әдістемесі бойынша)**	**Оқыту ресурстары**
3.1 Салауатты өмір салты үшін дене белсенділігінің маңыздылығы	1.3.1.1 - салауатты өмір салты үшін дене белседілігінің маңыздылығын білу.	**Таза ауада физикалық қозғалыс (К, С, Қ) «Жылдам орындарыңа отырыңдар» ойыны** Балалар сапқа тұрады да, алдында тұрғандардың иықтарына қолдарын қояды. Мұғалімнің «Серуендеңдер!» деген бұйрығы бойынша олар жан-жаққа бытырап қаша жөнеледі. Сосын «Жылдам орындарыңа отырыңдар!» деген екінші бұйрық бойынша олар бастапқы қалыпқа оралады. Өзінің орнына бірінші болып отыра қалатын ойыншы жеңіске жетеді. Бастапқы қалыптар әр түрлі болуы мүмкін: ойыншыларды отырғызып, екі сапқа тұрғызуға болады немесе әрбірі қолдарын алдында тұрған	Адам денсаулығына дене жаттығуларының маңызы туралы әңгіме-дүкен құру.	Кең бос алаң, мұғалімге арналған ысқырғыш, секунд өлшеуіш.

skik.edu.kz

3.4 Денсаулық жағдайын нығайтудағы қиындықтар мен тәуекелдер	1.3.4.1 - денсаулық жағдайын нығайтумен байланысты қиындықтар мен тәуекелдерді білу және түсіну.	оқушылардың иықтарына қояды, т.б. **(Т, Қ) “Жергілікті жердегі командалық эстафета” эстафетасы.** Ойын сипаттамасы: оқушылар екі командаға бөлінеді. Содан кейін екі команда эстафета өтетін жергілікті жерді, сонымен қатар, өту қажетболатынбөгеттердіқарастырады. Мүмкіндігінше әрбір кезеңге қазы қойылады. Содан кейін командалар жеребе тартып, команданың біреуі стартқа шығады. Финиш соңғы ойыншы бойынша анықталады. Содан кейін екінші команда алға шығады. Қос команданың қорытындылары секундомермен анықталып, эстафета соңында айыптық	Дене жаттығуларынан кейін оқушылармен олардың көңіл-күйі мен хал-жайы туралы әңгімелесу.	Өткізу орны: мектеп маңайындағы алаң. Мұғалімге арналған ысқырғыш, секундомер. http://festival.1septe[redacted]mber.ru/articles/417724/

		ұпайларды ескере отырып салыстырылады. Эстафетадағы бөгеттер алаңдағы спорт жабдықтарын ескеріп анықталады. Бөгеттер арасында командалар жүгіріп қозғалады.		
1.3 Дене шынықтыру жаттығуларын олардың кезектілігін сақтай отырып орындау	1.1.3. 1 - дене шынықтыру жаттығуларының орындау кезегін білу	**Жылдамдық, күш пен ептілік** **(С) «Қағып алғыштар» (ленталармен)** Арқаларына лента тағылған оқушылар шеңбердетұрады.Шеңбердіңортасында жүргізуші – «қағып алғыш» жүреді. Мұғалімнің белгісі бойынша ойыншылар қаша жөнеледі, ал «қағып алғыш» олардың ленталарын тартып алу мақсатымен қуады. Лентасынан айрылып қалған оқушы ойыннан шығады. Ойында барынша ұзақ қолға түспеген ойыншы жеңіске жетеді. Ойын соңында жаңа «қағып алғышты» таңдайды.	Сұраңыз: осы ойында жүректен басқа қандай дене мүшесі қызмет етеді? (мысалы, үлкен бұлшықет). Әр апта сайын бұлшықеттің әр түрлі топтарын дамытатын дене жаттығуларын орындау не үшін маңызды? Ойын түрінде өтетін осындай энергетикалық дене жаттығулары сіздің көңіл-күйіңіз бен жақсы хал-жайыңызға қалай әсер етеді? Оқушылардың денсаулық туралы түсінігін сұрақтар мен жауаптар	Кең бос алаң. Оқушылардың санына байланысты ленталар.

smk.edu.kz

			арқылы бағалаңыз.	
		Секіруді дамытуға арналған тапсырмалар (Ж, Т) «Қармақ» ойыны	**Ойын ережелері:** 1. Жіп ойыншының жіліншігінентөментигенкезде, ойыншы ұсталды деп саналады. 2. Секірген кезде ойыншыларға жүргізушіге жақындауға болмайды. 3. Жіп тиген ойыншы ойыннан ұшады.	Кең алаң, ойынға қажетті жабдық.
1.5 Кеңістікте қимыл-қозғалыс әрекетін талдай алу	1.1.5. 1 - кеңістіктерде қарапайым қимыл-қозғалыс әрекетін білу және орындау	Ойынға ұзындығы 3-4 м болатын, бір ұшына асбұршақпен не құммен толтырылған қапшық байланған жіп керек. Кейде ойынға қарапайым секіртпені пайдаланады. Бұл – «балықшы» (жүргізуші) «балықтарды» (қалған оқушылар) аулайтын қармақ. Барлық ойыншылар шеңберге, ал жүргізуші қолына осы жіпті алып, шеңбердің ортасына тұрады. Нұсқа 1. Жүргізуші қармақтың қапшық байланған ұшын оқушылардың аяқтарының астынан айналдыра бастайды. Олар қапшықтың бағытын бақылап отырады да, өздеріне тигізбеу үшін секіріп отырады. Қапшық не жіп тиген		М.Н. Жуков. Қимыл-қозғалыс ойындар.

		оқушы ортаға барып, «қармақшының» рөлін алады, ал бұрынғы жүргізуші оның орнына барады. Соңғы болып қалған екі-үш ойыншы жеңеді. 2 нұсқа (командалық*):* Шеңберде тұрған ойыншылар бірінші-екінші болып санайды да, сәйкесінше командалар құрайды. Баяғы адам жүргізуші (1 нұсқадағыдай) боып қала береді. Жіп тиген ойыншы қолдарын көтеріп, өз тобына айыптық ұпай әкеледі.Әрбір қатеден кейін дауыстап есеп айтылады. ның 2-4 минутінен кейін аз айыптық ұпайлар жинаған команда жеңіске жетеді.		
2.5 Қимыл-қозғалыс белсенділігі үдерісіндегі	1.2.5.1 - қимыл-қозғалыс белсенділігі үдерісіндегі сыни ойлаудың	**Қимыл-қозғалыс ойындар мен эстафеталар (С) «Бүршіктер, еменжаңғақтар, жаңғақтар» ойыны** Ойыншыларшеңберқұрайды,ортасына қуалайтын ойыншы тұрады, ал басқалары үш-үштен, бірінің артынан бірі ортаға қарап тұрады. Мұғалім бүкілдеріне атаулар береді: алғашқы	Шақырылғандарға бір орында тұруға тыйым салынады. Ойыншылардың басқа үштікке жүгіріп кетуге құқығы жоқ.	Кең алаң, мұғалімге арналған ысқырғыш.

сыни ойлаудың ерекшеліктері 2.2	ерекшеліктерін білу және түсіну	үшеуін –«бүршіктер», келесілерді – «еменжаңғақтар», үшінші топты – «жаңғақтар». Дабыл бойынша қуалаушы атауларды дауыстап айтады: «Жаңғақтар». «Жаңғақтар» деп аталған бүкіл ойнаушылар орындарымен ауысулары тиіс, ал қуалаушы кез келген босаған орынға тұруға тырысады. Егер ол бос орынға тұрса, онда орынсыз қалған ойыншы қуалаушыға айналады. Қуалаушы «Еменжаңғақтар» деп айтса, үштіктерде екінші болып тұрғандар орындармен ауысады, «Бүршіктер» десе, онда бірінші болып тұрған үштік ауысады. Ойынға үйреніп қалғаннан соң, қуалаушы үштіктердің бір немесе екі ойыншысын шақыра алады. Еш бірреткуалаушыболмағаноқушылар жеңіскерлер болып саналады.	Ойын ережелері: 1. Ойын тек қана мұғалімнің белгісі бойынша басталады. 2. Допты бастың үстінен ғана өткізу керек, басқаша болмайды. 3. Допты түсіріп алған ойыншы оны көтеріп, сапқа қайта тұруы қажет. 4. Әрбір бұзушылық үшін айыптық ұпайлар	Кең бос алаң, мұғалімге арналған ысқырғыш, доптар. http://www.fizkult-[redacted]ura.ru/sci/mobile_game/11

smk.edu.kz

Мақсаттарға қол жеткізу үшін командалық ойындағы көшбасшылық дағдылар	1.2.2.1 - командалық ойындағы көшбасшылық дағдыларды білу	**(Т) «Доптарды бас үстінен сап бойынша тапсыру» ойыны** Ойыншылар қолдарды алға созып, бірінің артынан бірі сапқа тұрады, 2-4 топқа бөлінеді. Дабыл бойынша алда тұрған топ басшылары бас үстінен артында тұрғандарға доп тапсырады, осылайша топтың соңғы ойыншысына дейін жетпейінше олар ары қарай тапсырады. Допты алғаннан соң, ол алға қарай жүгіреді, бірінші болып алып, допты бас үстінен тапсырады, және ары қарай. Топ басшысы қайтадан бірінші болып, допты қолмен ұстап, үстіге көтермейінше ойын аяқталмайды. Ойынды бірінші бітірген команда жеңіске жетеді. Ойын барысында допты артқа лақтыруға болмайды, оны бастан асырып, арттағы ойыншының қолдарына беру керек. Допты түсіріп алған ойыншы допты көтеріп, өз орнына тұрып,	беріледі. 2 нұсқа. Аяқты алшақ қойып, допты астынан да беруге болады.	

		ойынды жалғастыра беруі керек. Ойынның басқа нұсқасында доп айқара ашылған аяқтың астынан қолдан қолға жіберіледі немесе оны аяқ астында саптың соңына дейін домалатуға болады.		

smk.edu.

Қысқа мерзімді жоспар

Сабақты жоспарламас бұрын орта мерзімді жоспарды қараңыз. Сабақ жоспарлары ұсынылған үлгінің негізінде әзірлене алады

Ұзақ мерзімді жоспардың тарауы: **Күні:** **Сынып:**	**Мектеп:** **Мұғалім аты-жөні:** **Қатысушылар саны:**	**қатыспағандар саны:**
Сабақ тақырыбы		
Осысабақтажететін оқу мақсаттары (оқу бағдарламасына сілтеме)		
Сабақ мақсаты	***Сабақтың мақсаттарын анықтаңыз. Олар оқу мақсаттарымен (ОМ) бірдей болуы мүмкін немесе ОМ ұзақ мерзімді болған жағдайда (ОМ-ге жету бірнеше сабақты талап етсе) бұл сабаққа бейімделуі мүмкін.***	
Табыстық критерийлері	***Таңдалынған ОМ үшін Қалыптастырушы бағалау (ҚБ)бойынша мұғалімге арналған әдістемелік нұсқаулықтар құжатынан табыстық критерийлерді көшіріп алыңыз.*** ***ҚБ-ға таңдалмаған ОМ үшін өзіңіздің табыстық критерийлерін құрастырыңыз.***	
Тілдік мақсаттар	***Тілдік емес пәндер үшін құрастырылады.*** ***Лексикажәнесөйлемшелермысалдарынқосатілдік мақсаттарды анықтаңыз.***	
	Пәнге арналған арнайы лексика және терминология: ***Диалог пен жазылымға арналған пайдалы сөйлемшелер:***	
Құндылықтарды бойға сіңіру	***Кіріктірілгенбілімберубағдарламасындакелтірілген құндылықтарды, және сабақ бағытталған ұлттық, жалпы адами құндылықтарды атап кетіңіз.***	

smk.edu.kz

	Құндылықтарды бойға сіңіру ... арқылы жүзеге асады (іскерлікті және/немесе тақырып мазмұнын сипаттау).
Пәнаралық байланыстар	***Әріптеспен мүмкін пәнаралық байланысты пайымдаңыз немесе түпкі деректемені қараңыз.*** ***Сабақ барысындағы пәнаралық кіріктіру қалайша жүзеге асатынын атап өтіңіз (іскерлік және/немесе мазмұны арқылы)***
АКТ қолдану дағдылары	***Оқушылар осы сабақта қай АКТ пайдалану дағдыларын дамыта алатынын көрсетіңіз***
Осыған дейін меңгерілген білім	***Осы сабаққа кіріспес бұрын оқушылар не біледі және не білулері тиіс? (негізгі түсініктер, фактілер, формулалар, теориялар)*** ***Бар білімдерді қалайша белсенді қылуға болады?***

Сабақ барысы

Жоспарланған сабақ кезеңдері	**Сабақтағы жоспаралған іс-әрекет**	**Ресурстар**

Сабақтың басы	***Сабақ басында ерекше назар бөлу керек:*** ***- оқушылардың назарына*** ***- оқушылармен бірлесіп, сабақ мақсаттарын/ОМ анықтау*** ***- сабақтың соңына қарай оқушылардың «таяу даму аймағын», болжалдарды анықтау***	
Сабақтың ортасы	***Сабақ мақсаттарына қатысты білімдерді қалыптастыру мен дағдыларды нығайтуға бағытталған іс-әрекет.*** ***Сабақбарысындаоқушылардыңбілімдерімен қабілеттеріақпараттыталдаужәнеөңдеу, тәжірибелік жұмыс, мәселелік жағдайларды шешу арқылы қалыптасып дамиды.***	
Сабақ соңы	***Сабақ соңында оқушылар рефлексия жүргізеді:*** ***- не білдім, не үйрендім*** ***- нені түсінген жоқпын*** ***- қай салада әлі жұмыс істеу керек*** ***Оқушылар өздерінің және сыныптастарының жұмыстарын белгілі критерийлер бойынша бағалай алады***	

Саралау – Сіз қалайша көбірек қолдау көрсетесіз? Сіз қабілеті жоғары білім алушыларға қандай тапсырмалар бересіз?	**Бағалау – Сіз білім алушылардың материалды меңгеру деңгейін қалай тексересіз?**	**Денсаулық және қауіпсіздік техникасын сақтау**
Саралауды тапсырмаларды таңдау, белгілі бір оқушының болжалды жетістігі, білім алушыға жеке қолдау көрсету, оқушылардың жеке қабілеттерін есекере отырып, оқу материалдары мен ресурстарды таңдау арқылы орындауға болады (Гарднердің көптік зият теориясы). Уақытти тиімді пайдалана отырып,	*Білім алушылардың сабақ барысында үйренгенін бағалау әдістерін жазу үшін осы бөлімді қолданыңыз.*	*Денсаулықсақтауыш технологиялар.* *Қолданылатын жаттығу минуталары мен белсенді іс-әрекет түрлері.* *Бұл сабақта қолданылатын* **Техника қауіпсіздік ережелерінің** *пункттері.*

smk.edu.kz

саралауды сабақтың кез келген кезеңінде қолдануға болады.		
Сабақ бойынша рефлексия	*Осы бөлімді сабақ жайында ой талқылыу үшін қолданыңыз. Сіздің сабағыңыз жайындағы сол жақ бағандағы ең қиын сұрақтарға жауап беріңіз.*	
Сабақ мақсаттары/оқу мақсаттары шындыққа жанасқан ба? *Бүкіл білім алушылар ОМ-ға жетті ме?* *Жоқ болса, неге?* *Сабақта саралау дұрыс өткізілді ме?* *Сабақтың уақыттық кезеңдері сақталды ма?* *Сабақ жоспарынан қандау ауытқулар болды және неге?*		

Жалпы баға

Сабақтың қай екі аспектісі жақсы өтті (сабақ беру мен оқыту тұрғысынан алғанда)?

1:

2:

Сабақты қалайша жақсартуға болады (сабақ беру мен оқыту тұрғысынан алғанда)?

1:

2:

Сабақ барысында мен сынып жайында немесе жеке оқушылардың жетістіктері/қиыншылықтары туралы не білдім, келесі сабақтарда неге назар аудару қажет?

smk.edu.kz