

**Жалпы білім беру мектептерінің  
мұғалімдеріне арналған  
«Дене шынықтыру»  
пәні бойынша әдістемелік нұсқаулықтар  
1 сыныпқа арналған орта мерзімді жоспарлар  
Наурыз 2016 ж.**

## Мазмұны

<b>Ұзақ мерзімді жоспар</b>	Ошибка! Закладка не определена.
<b>Тілдік мақсаттар туралы</b>	Ошибка! Закладка не определена.
<b>Орта мерзімді жоспарлар</b>	Ошибка! Закладка не определена.
<i>1-бөлім: Денсаулықты білу және түсіну</i>	4
<i>2-бөлім: Ойын арқылы қарым-қатынас пен тіл табысу дағдыларын дамыту</i>	10
<i>3-бөлім: Гимнастикалық жаттығулар арқылы шығармашылық және сыни тұрғыдан ойлау</i>	15
<i>4-бөлім: Қазақ ұлттық қозғалыс ойындары</i>	20
<i>5-бөлім: Ойын арқылы қозғалыс дағдыларын үйрету</i>	24
<i>6-бөлім: Қозғалмалы ойындар арқылы қимыл-тірек аппаратын дамыту</i>	28
<i>7-бөлім: Ойын арқылы қарым-қатынас пен әлеуметтік дағдылар</i>	33
<i>8-бөлім: Салауатты өмір салтын қалыптастыру</i>	37
<b>Қысқа мерзімді жоспар</b>	Ошибка! Закладка не определена.

## Ұзақ мерзімді жоспар

Пән: «Дене шынықтыру» 1 сынып

1 тоқсан	2 тоқсан	3 тоқсан	4 тоқсан
<p><b>1-бөлім – Денсаулықты білу және түсіну</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Қауіпсіздік ережесі</li> <li>• Дене тәрбиесі дегеніміз не</li> <li>• Күн тәртібі, таңғы жаттығу және сергу</li> <li>• Жүгіру мен жүру</li> <li>• Секіру мен лақтыру</li> </ul>	<p><b>3-бөлім – Гимнастика арқылы физикалық даму</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Қауіпсіздік ережесі</li> <li>• Сымбат және үйлестіру</li> <li>• Бірқатар гимнастикалық фигуралар үйрену</li> <li>• Қарапайым гимнастикалық снарядтарда қозғалу</li> <li>• Сенің жеке физикалық мүмкіндіктерің</li> </ul>	<p><b>5-бөлім – Ойын арқылы қозғалыс дағдыларын үйрету</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Қауіпсіздік ережесі</li> <li>• Дене белсенділігі кезінде жүрек соғысы және тыныс алуы</li> <li>• Ойын – жеке физикалық қасиеттерді дамыту құралы</li> <li>• Кеңістіктегі динамика және қозғалыс</li> <li>• Құралдармен қозғалмалы ойындар</li> </ul>	<p><b>7-бөлім – Ойын арқылы қарым-қатынас пен әлеуметтік дағдылар</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Қауіпсіздік ережесі</li> <li>• Ойын арқылы шығармашылық қабілеттер</li> <li>• Коммуникативті дағдыларын дамыту ойындары</li> <li>• Ойынға шығармашылық идеялар</li> <li>• Жеке қозғалыс белсенділігі</li> </ul>
<p><b>2-бөлім – Ойын арқылы қарым-қатынас пен тіл табысу дағдыларын дамыту</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Рөлдік -сюжеттік қозғалмалы ойындар</li> <li>• Бірқатар қимыл-қозғалыс дағдылары</li> <li>• Шағын топта және жұпта қарым-қатынас жасау дағдылары</li> <li>• Дене тәрбиесінің пайдасы</li> </ul>	<p><b>4-бөлім – Қазақ ұлттық қозғалыс ойындары</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Қазақ халқының салт дәстүрі мен мәдениетін таныстыру</li> <li>• Қозғалмалы ойындар арқылы тарту</li> </ul>	<p><b>6-бөлім – Қозғалмалы ойындар арқылы қимыл-тірек аппаратын дамыту</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Түрлі жаттығулар арқылы денені басқару дағдылары</li> <li>• Тірек қимыл жаттығуларын дамыту</li> <li>• Доппен ойын</li> <li>• Секіртпемен орындалатын ойындар</li> </ul>	<p><b>8-бөлім – Салауатты өмір салтын қалыптастыру</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ашық ауада физикалық қозғалыс</li> <li>• Жылдамдық күш пен ептілік</li> <li>• Секіруді дамыту үшін тапсырмалар</li> <li>• Эстафета және қозғалмалы ойындар</li> </ul>

### Ескертулер:

Бөлім – белгілі бір бөлімді қамтитын сабақтардың жиынтығы.

**Тақырыптар** барлық пәндер үшін ұзақ мерзімді жоспарлау мен орта мерзімді жоспарлардағы әрекеттермен байланыстырылған. Әрбір тоқсанда екі тақырып бар. Әрбір тоқсанда әр тақырыпқа бірдей уақыт бөлінген.

**Б** = бүкілсыныптық жұмыс

**Жж** = жұптық жұмыс

**Тәж** = оқушы тәжірибесі

**Ф** = формативті бағалаудың мүмкіндіктері

**Т** = топтық жұмыс

**Ж** = жеке жұмыс

**К** = оқытушы көрсетеді.

## Тілдік мақсаттар туралы

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

**Тілдік мақсаттар** ғылыми 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.

Ғылыми тілді оқып үйренуді қолдау үшін оқытушыларға сабақ жоспарларына келесі оқу мақсаттарын жүйелі түрде қосу ұсынылады:

- оқушылар назарын **ғылыми тілге** аудару (мәселен, пән бойынша оқу мақсаттарына жету 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 оқуға дұрыс қолдана білу үшін қажетті терминология мен тіркестер жиынтығын қамтитын лексиканы орынды контексте **алдын ала қолдану**;
- оқушылардың **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 (мәселен, тілдерді салыстыру, оқушылардың тілді барынша нақты пайдалануға ынталандыру, тілді оқудағы жетістіктерді бағалау);
- 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 ғылыми 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 көмектеседі. Атап айтқанда, осындай үдерістерге баса назар аудару тілдің нақты қолданылуы мен ойлау әрекетінің жақсаруына көмектеседі.

## Орта мерзімді жоспарлар

### Дене шынықтыру Бастауыш мектеп 1-сынып

#### 1-бөлім: Денсаулықты білу және түсіну

##### Осыған дейін меңгерілуі тиіс білім

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

##### Контекст

Бұл бөлім денсаулық туралы білім мен оқушылар «Дене шынықтыру» пәні бойынша енді 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/жазу үшін қажетті сөз тіркестері
<p>Оқушылар:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>кейбір жабдық пайдаланылатын дене жаттығулармен байланысты денсаулық ұғымдарын сипаттау және көрсету</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>күн тәртібі, таңғы жаттығу</li> <li>дене шынықтыру минуттері</li> <li>оттегі, бұлшықет, жүрек соғысы, дене температурасы, тер бөліну, шыдамдылық</li> <li>күш, ептілік, жылдамдық, шыдамдылық</li> <li>секіру, қарғып секіру, жылдам қарқынмен жүру</li> <li>өкшемен жүру, аяқ ұшымен жүру, баяу жүгіру, жүгіру, бағытты өзгертіп жүгіру</li> <li>қозғалыс дағдылары</li> </ul>	<p>Талқылауға арналған сұрақтар:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Дене жаттығулары кезінде біздің жүрегіміз бен өкпеміз неліктен еселеп жұмыс істейтінін айта аласыз ба?</li> <li>Дене жаттығуларынан кейін жүрегіңіз неліктен жылдам соғады? Осындай жаттығулардан кейін сіз өзіңізді қалай сезінесіздер? Қызып терлейсіз бе?</li> <li>Жүгіру бойынша көңілді жаттығуларда біз қандай салауатты дағдылар қалыптастырамыз?</li> <li>Секіруге арналған жаттығулар неліктен денеге жақсы ширату болып саналатынын айта аласыз ба?</li> </ul>

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, тарихы 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 қозғалыс дағдыларын білуге және дамытуға бағытталған әр түрлі ойындарға, дене жаттығуларына қатыса алады.

Оқу бағдарламасы на сілтеме	Оқу мақсаттары	Ұсынылған оқыту іс-әрекеттері	Мұғалімге арналған ескертпелер (оқыту әдістемесі бойынша)	Оқыту ресурстары
<p><b>3.4.</b> Денсаулық жағдайын нығайтуға бағытталған бірқатар физикалық жүктемелерге қатысу барысында сәйкес әрекет етіп, қиындықтар мен тәуекелдерді анықтайды және оларды жеңе біледі</p> <p><b>3.1.</b> Денсаулық пен салауатты өмір салтының дене белсенділігіне маңыздылығын түсінеді</p>	<p><b>1.3.4.4.</b> Бірқатар дене жаттығуларын орындау кезінде қиындықтар мен тәуекелдерді анықтайды</p> <p><b>1.3.1.1.</b> Денсаулық туралы жалпы түсінік алу, дене белсенділігін ұғыну.</p>	<p><b>Қауіпсіздік ережесі.</b> <b>Дене тәрбиесі дегеніміз не</b></p> <p><b>(Б, К)</b> 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.</p> <p><b>(Б)</b> «Құлатпай жеткіз» ойыны. Оқушылар орындықта отырады. Әрбірінің аяғы астында әлдебір зат болады (ойыншық, қарындаш, 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.</p>	<p>Дене шынықтыру сабағында қауіпсіздік техникасы бойынша нұсқаулық.</p> <p>Дене шынықтыру – бұл дене жаттығуларымен, шынығумен, спортпен, денсаулықты мықты қылу үшін туризммен айналысу.</p> <p>Ойын ағзаның жалпы сау болуына және дұрыс жүру дағдысын тәрбиелеуге себеп болатын табанның бұлшықет-сіңір аппаратын қатайтуға және ептілікті дамытуға берілген.</p>	<p>Әрбір іс-әрекет түріне арналған кең алаң, ойыншық, қарындаш, фломастер.</p>

Оқу бағдарламасы на сілтеме	Оқу мақсаттары	Ұсынылған оқыту іс-әрекеттері	Мұғалімге арналған ескертпелер (оқыту әдістемесі бойынша)	Оқыту ресурстары
<p><b>3.2. Дене жаттығулары н орындау барысында денені ширату мен босатудың қажеттілігін түсінеді</b></p> <p><b>3.3. Дене жаттығулары н орындау кезінде тыныс алу, жүрек соғысының жиілігі, дене қызуы сияқты ағзадағы физикалық өзгерістерді қалай бақылайтыны н біледі</b></p>	<p><b>1.3.2.2.</b> Жаттығуларды орындау кезінде денені ширатып шынықтырудың маңызын сипаттау.</p> <p><b>1.3.3.3.</b> Дене жаттығуларын орындау кезінде ағзадағы физикалық өзгерістерді анықтау</p>	<p><b>Күн тәртібі, таңғы жаттығу және сергу</b></p> <p><b>(К)</b> Мұғалім оқушылардың санасына күн тәртібін қадағалаудың маңыздылығын жеткізеді. Күн тәртібін қадағалау оқушыға жаңа өмірге үйренуіне және демалыс пен оқуды дұрыс үйлестіруге көмектеседі.</p> <p><b>(К, Б)</b> 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 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.</p>	<p>Дұрыс ұйымдастырылған күн тәртібі ашуланшақтықтың, әсерленгіштіктің алдын алады және баланың еңбекке жарамдылығын күні бойы сақтайды. Таңертеңгі жаттығудың пайдасы туралы оқушылармен әңгіме-дүкен. Оқушылардан сұраңыз. Күнделікті дене жаттығуларымен айналысу неліктен маңызды екенін айта аласыздар ма? Сіздер айналысасыздар ма? Балаларға жаттығу не үшін қажет?</p> <p>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 қажет. Кешенді бір орында тұрып жүрумен аяқтау керек. Гимнастиканың ұзақтығы 6-7 минуттен аспауы тиіс (төменгі сыныптарда – 5-6 минуттен артық емес).</p>	<p>Іс-әрекеттің әрбір түріне арналған кең алаң.</p> <p><a href="http://www.likar.info/kids-health/article-58027-rezhim-dnya-shkolnika/">http://www.likar.info/kids-health/article-58027-rezhim-dnya-shkolnika/</a> ресурс (күн тәртібі)</p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=EEo1x2Jrmrk">https://www.youtube.com/watch?v=EEo1x2Jrmrk</a> ресурс (таңертеңгі жаттығу)</p> <p><a href="http://zozhlife.ru/sport/zaryadka/dly-a-shkolnikov-kompleks-uprazhnenij.html">http://zozhlife.ru/sport/zaryadka/dly-a-shkolnikov-kompleks-uprazhnenij.html</a></p> <p>Іс-әрекеттің әрбір түріне арналған кең алаң.</p>
<p><b>1.2. Физикалық дамуға ықпал ететін түрлі дене жаттығулары нда түйіндес қозғалыстарды жақсартады</b></p>	<p><b>1.1.2.2.</b> Негізгі дене қозғалыстарын және олардың қарапайым дене жаттығуларымен қалай байланысты болатынын біледі</p>	<p><b>Жүгіру мен жүру</b></p> <p><b>(К, Б)</b> Мұғалім оқушыларды жүгіру мен жүрудің негізгі түрлерімен таныстырады.</p> <p>«Біз жүреміз бөлмеде, Қол жоғары-төменде, Қолды артқа жіберіп, Күш саламыз өкшеге».</p> <p>Бой тіктейміз түрегеліп,</p>	<p>Мұғалімнің оқушыларға бірнеше қызғылықты тапсырмалар бергені жөн, мәселен: шоқырақтаған аттар секілді тізелерін биік көтеріп жүгіру, күлкілі жүріс, шыбын ұстаған көлбақалар сияқты секіру, т.б.</p>	<p>Іс-әрекеттің әрбір түріне арналған кең алаң, мұғалімге арналған ысқырғыш.</p>



Оқу бағдарламасы на сілтеме	Оқу мақсаттары	Ұсынылған оқыту іс-әрекеттері	Мұғалімге арналған ескертпелер (оқыту әдістемесі бойынша)	Оқыту ресурстары
және орындайды		<p>Аяқ ұшымен тербеліп, Аяқ ұшымен жүреміз, Басты биік көтереміз». Ал, енді аю болайық, Аю сынды қорбандайық! (Аюдың қимыл-қозғалысын келтіреміз) Иіліп тізе қосамыз, Қолдарды белге басамыз. Арка түзу, аяқ қосып, Дем аламыз уақыт тосып.</p> <p><b>(Б)</b> 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. Содан кейін басқа оқушылар (қояндар) бөлме ішіне шашырап кетеді де мынадай сөздерді айтады: «Ыдыс жерге құласа, ыдыс шашырап сынады, түлкі құйрығы байқалса, демек түлкі жақындады». Осы сөздерден кейін «түлкі» «Мен мұндамын!» деп дауыстап айқайлайды да, жоғарыға секіріп, қолдарын көтеріп, «қояндарды» ұстайды. «Түлкінің» қолына түскен «қояндар» «түлкінің үйіне» кетеді. Ойын тоқтаған соң, оқушылар қайта сапқа жиналады да, жаңа «түлкі» таңдалады. Ойын жалғастырылады.</p>	<p>- 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)</p> <p>«Түлкіні» таңдаған кезде, оқушылар көздерін жұмып, қолдарын артта «қайықша» түрінде 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 «түлкіге», қулығы үшін өте айлакер «түлкіге», ойын барысында қолға түспеген не қолға түсерден бұрын «түлкіден» ұзақ та шапшаң қашқан «қояндарға» қойылады.</p>	<p>Іс-әрекеттің әрбір түріне арналған кең алаң, мұғалімге арналған ысқырғыш.</p> <p><a href="http://festival.1september.ru/articles/417724/">http://festival.1september.ru/articles/417724/</a> ресурс (қозғалыс ойындары)</p>
1.1. Негізгі	1.1.1.1	Секіру мен лақтыру		

Оқу бағдарламасы на сілтеме	Оқу мақсаттары	Ұсынылған оқыту іс-әрекеттері	Мұғалімге арналған ескертпелер (оқыту әдістемесі бойынша)	Оқыту ресурстары
<p>қозғалыс дағдыларын дамыту: тірек-қозғалыс аппараты, денені және объектіні басқара біледі. 3.5. Мектептен тыс және мектеп ішіндегі физикалық қызметтерге қатысу үшін мүмкіндіктері анықтайды және ұсынады</p>	<p>Қарапайым дене жаттығуларын орындауда негізгі қимыл-қозғалыс машықтарын біледі, жасай алу</p> <p>1.3.5.5. Дене қимылдарына қатысу мүмкіндіктерін анықтау</p>	<p><b>(К, Б) «Секіргіштер» ойыны</b> 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 шеңбер сыртына кетеді де, соңғы ұсталған ойыншы «жүргізуші» болып қалады. Ойын қайталанаты.</p> <p><b>(Б) «Жүйрік бұғылар» ойыны</b> 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» бөлменің ортаңғы сызығында ғана аулайды. Әрбір жүгірістен кейін қолға түскен «бұғылар» саны саналады да, олар қайтадан алаңнан орын ала алады. Ойын жалғастырылады.</p> <p><b>(Б) «Кім алыс лақтырады?» ойыны.</b> 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.</p>	<p>1. Шеңбер ішіндегі ойыншыларға секіріп шығуға ғана рұқсат беріледі. Шеңберден жүгіріп шыққан ойыншы ойыннан шығады.</p> <p>2. «Жүргізуші» ойыншыларды екі аяқпен секіріп қуады.</p> <p>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.</p> <p>- жүгірістер мен «қасқырлар» саны алаңның аумағы мен ойыншылардың санына байланысты;</p> <p>- қолға түскен «бұғылар» ойынна шығып, арнайы орында тұра алады. Ойынға олар жаңа «қасқырлар» таңдалғанда ғана кіреді;</p> <p>- «қасқырлар» ұсталмаған қатысушылардың арасынан таңдалады;</p> <p>- баға ең үздік «қасқырлар» мен ойын бойы ұсталмаған «бұғыларға» қойылады.</p> <p>Ережелер: 1. Әр адам бір ғана қапшық лақтырады. 2. Қапшықтарды жүргізушінің белгісі бойынша кезек-кезек лақтырады. 3. Қапшықты лақтырған ойыншы саптың артына тұрады. Жабдық бойынша дифференциация: қапшықтың орнына резеңке доп қолдануға болады.</p>	<p>Іс-әрекеттің әрбір түріне арналған кең алаң, мұғалімге арналған ысқырғыш, бор.</p> <p>Іс-әрекеттің әрбір түріне арналған кең алаң.</p> <p>Таяқшалар, қораптар, кубиктер және әр түрлі заттар</p> <p>Іс-әрекеттің әрбір түріне арналған кең алаң, асбұршақ салынған қапшықтар, резеңке доп, бор.</p> <p>Іс-әрекеттің әрбір түріне арналған кең алаң 10-12 кегель, теннис доптары.</p>

Оқу бағдарламасы на сілтеме	Оқу мақсаттары	Ұсынылған оқыту іс-әрекеттері	Мұғалімге арналған ескертпелер (оқыту әдістемесі бойынша)	Оқыту ресурстары
		<p><b>(Б, Т) «Нысанаға дөп тигізу» ойыны.</b> 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 добы бар топтар старт сызығында тұрады. Жүргізушінің белгісі бойынша, команда ойыншылары бір мезгілде дөп лақтырып, едәуір көп городки қағып түсіруге тырысады. Қағып түсірілген городки саны бойынша жеңімпаз (команда) анықталады.</p>	<p>Жабдық бойынша дифференциация: салмағы мен диаметрі бойынша әр түрлі доптар қолдануға болады.</p>	

## Дене шынықтыру Бастауыш мектеп 1-сынып

### 2-бөлім: Ойын арқылы қарым-қатынас пен тіл табысу дағдыларын дамыту

#### Осыған дейін меңгерілуі тиіс білім

Оқушылар балабақшада немесе үйде меңгерілген коммуникативтік дағдыларды дамытады және «Дене шынықтыру» пәні бойынша алдыңғы бөлімдерді оқу кезінде меңгерілген дағдыларды қолданады.

#### Контекст

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, 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/жазу үшін қажетті сөз тіркестері
<p>Оқушылар:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>«Дене шынықтыру» сабағында коммуникативтік дағдылар не екендігі жөнінде өз түсінгендерін талқылап көрсетеді</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ойын, ережелер, сайыс</li> <li>рөл: «ұя басқан тауық», «балапандар», «үлкен құс», «Екі аяз»</li> <li>тіл табысу дағдылары</li> <li>коммуникативтік дағдылар</li> <li>ынтымақтастық, өзара қарым-қатынас</li> <li>дене жаттығуларының пайдасы</li> </ul>	<p>Талқылауға арналған сұрақтар:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Сіз үйлестірудің не екенін білесіз бе?</li> <li>Сіздің ойыңызша, шапшаңдық деген не?</li> <li>Олар қолға түспеу үшін, нені жақсы істеу керек?</li> <li>Сізге сіздің серігіңіз көмектесті ме және қаншалықты барлығы адал ойнады?</li> <li>Бізге ойындарда ережелер не үшін қажет екенін білесіз бе? Сіз ережелерді қадағаладыңыз ба?</li> <li>Бізге ойындарда қауіпсіздік туралы білу қажет деп ойлайсыз ба?</li> </ul>

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 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 бағдарламасы на сілтеме	Оқу мақсаттары	Ұсынылған оқыту іс-әрекеттері	Мұғалімге арналған ескертпелер (оқыту әдістемесі бойынша)	Оқыту ресурстары
<p><b>2.8. Түрлі қимыл контекстеріне н туындаған рөлдерді орындайды және олардың айырмашылықтарын түсінеді</b></p>	<p><b>1.2.8.8.</b> Түрлі қарапайым әрекеттерді орындау кезінде өзінің рөлін білу және басқаларының рөлін анықтап тани бастау</p>	<p><b>Рөлдік-сюжеттік қозғалмалы ойындар</b></p> <p><b>(Б, Т)</b> Балалар шеңберде отырады немесе тұрады. Алаңның бір жағында 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, «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.</p> <p><b>(Б, Т) «Екі аяз» рөлдік-сюжеттік ойыны.</b> 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?»</p> <p>Оқушылар хормен жауап береді: «Біз сендерден қорықпаймыз, біз аязды 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.</p>	<p>Тек белгі бойынша қашуға болады. «Үлкен құстың» қолына түскен «балапандар» ойыннан шығады. Оқушылардан сұрандар: Физикалық белсенділік өздеріңді едәуір бақытты болып сезінуге әсер ете ме? Қолға түсу үшін сендерге не істеуі қажет?</p> <p>1. Жүгірісті речетативтің аяқталғанынан кейін бастауға болады. 2. қала сыртында «мұз болып қатыру» саналмайды. Сұраңыз: Олар өздерін бірінші не екінші топта қалай қаншалықты еркін сезінді? Рөлдер біріне-бірі ұқсай ма? Олардың айырмашылығы неде?</p>	<p>Іс-әрекеттің әрбір түріне арналған кең алаң</p> <p>Арқан немесе сәкі</p> <p><a href="http://nsportal.ru/detskiy-sad/raznoe/2012/11/19/karoteka-podvizhnykh-syuzhetnykh-igr">http://nsportal.ru/detskiy-sad/raznoe/2012/11/19/karoteka-podvizhnykh-syuzhetnykh-igr</a> ресурс (подвижные игры)</p> <p>Іс-әрекеттің әрбір түріне арналған кең алаң</p> <p><a href="http://nsportal.ru/detskiy-sad/raznoe/2012/11/19/karoteka-podvizhnykh-syuzhetnykh-igr">http://nsportal.ru/detskiy-sad/raznoe/2012/11/19/karoteka-podvizhnykh-syuzhetnykh-igr</a> Ресурс (қозғалыс ойындары)</p>
<p><b>1.2. Физикалық</b></p>	<p><b>1.1.2.2.</b> Негізгі дене қозғалыстарын және</p>	<p><b>Бірқатар қимыл-қозғалыс дағдылары</b></p>		

Оқу бағдарламасы на сілтеме	Оқу мақсаттары	Ұсынылған оқыту іс-әрекеттері	Мұғалімге арналған ескертпелер (оқыту әдістемесі бойынша)	Оқыту ресурстары
<p>дамуға ықпал ететін түрлі дене жаттығуларында түйіндес қозғалыстарды жақсартады және орындайды</p> <p><b>2.2. Команда жетекшісінің рөлін кезектесіп орындау арқылы мақсаттарға қол жеткізу үшін өз бетімен және бірлесе жұмыс істейді</b></p>	<p>олардың қарапайым дене жаттығуларымен қалай байланысты болатынын білу</p> <p><b>1.2.2.2.</b> Әрекет мақсаттарына қол жеткізу үшін өз бетінше қалай жұмыс істеу керек екендігін білу</p>	<p><b>(Б, Т) Оқушылар «Кім қуып жетеді?» ойынын</b> 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 жетеді. Бір аяқта секіріп, екіншісін аяқ буынынан ұстап бүгіп тұру сияқты тапсырма беріп, ойынды қиындатуға болады.</p> <p><b>(Б) «Ғарышкерлер» ойыны.</b> Балалар шеңберді айналып былай дейді: Сансыз жұлдыз бен планета, Күтеді бізді ракета. Бірін таңдап ұшамыз, Жұлдыздарды құшамыз. Бір құпия, көңіл тоқ, «Кешіккенге» орын жоқ! Соңғы сөз айтылғаннан кейін, барлығы «ракетодромдарға» қарай жүгіреді де, алдын-ала сызылып қойған «ракеталарда» орын алып қоюға тырысады. Сапарға кешіккендер ортақ шеңберге тұрады да, орын алған «ғарышкерлер» 3 рет дауыстап, өздерінің бағыттарын айтады. Содан соң, барлығы қайтып шеңберге тұрып, қол ұстасады да, ойын жаңадан басталады. Үш рет ұшқан оқушылар жеңіске жетеді.</p>	<p>Ойыншылар бөлменің бір қабырғасын жағалай сап түзейді. Олар беске бөлініп, қол ұстасады. Бұл командалар.</p> <p>Ережелер: 1. Қос аяққа тұруға болмайды. 2. Ойыншылар қолдарын жазбау керек. 3. Ережелерді бұзған жағдайда, командаға жеңіліс жазылады.</p> <p>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).</p> <p>Ойын ережелері: 1. Ойынды тек мұғалімнің белгісі бойынша бастайды. 2. «Кешіккенге» орын жоқ! деген сөздерден кейін ғана жүгіреді.</p>	<p>Іс-әрекеттің әрбір түріне арналған кең алаң, мұғалімге арналған ысқырғыш, бор <a href="http://fizkultura.ru/sci/mobile_game/7">http://fizkultura.ru/sci/mobile_game/7</a> ресурс (қозғалмалы ойындар)</p> <p>Іс-әрекеттің әрбір түріне арналған кең алаң, мұғалімге арналған ысқырғыш, бор</p>
<p><b>2.1. Өзгеріп отыратын жағдайларда әрекет ету үшін балама шешімдер арқылы қозғалыспен</b></p>	<p><b>1.2.1.1.</b> Дене қызметін орындау және оған қатысу кезінде қозғалыс идеяларын, стратегияларын және жоспарларын біледі және түсінеді</p>	<p><b>Шағын топта және жұпта қарым-қатынас жасау дағдылары</b></p> <p><b>(Б) «Түлкі мен тауықтар» ойыны.</b> Бөлме ортасында рейкаларымен жоғары қаратылған төрт гимнастикалық сәкілер орнатылады, бұл – «тауық бақан». Бір жүргізуші – «түлкі» мен бір – «аңшы» тандалады. Қалған ойыншылар – «тауықтар». Бөлменің бір бұрышына «іннің» сұлбасы</p>		<p>Іс-әрекеттің әрбір түріне арналған кең алаң, мұғалімге арналған ысқырғыш, 4 сәкі</p>

Оқу бағдарламасы на сілтеме	Оқу мақсаттары	Ұсынылған оқыту іс-әрекеттері	Мұғалімге арналған ескертпелер (оқыту әдістемесі бойынша)	Оқыту ресурстары
<p><b>байланысты жоспарларды, стратегияларды және идеяларды бейімдейді</b></p> <p><b>2.3. Қолайлы оқу ортасын құру үшін бірлесіп жұмыс істеуге дағдыларын біледі және түсінеді</b></p>	<p><b>1.2.3.3.</b> Түрлі дене жаттығуларын орындауда қолайлы оқыту ортасын құру маңыздылығын мойындай отырып, кеңістік, ресурстар мен идеяларды біледі және бөліседі</p>	<p>сызылады, оның ішіне «түлкі» кіреді. Екінші бұрышта «аңшы» тұрады. «Тауықтар» «бақанды» айнала жайғасады.</p> <p>Бірінші белгі бойынша, «тауықтар» біресе «бақанға» қонақтап, біресе жерге түсіп, болмаса, «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.</p> <p><b>(Б) «Компас» ойыны.</b> Еденге диаметрі 2-3 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 тындайды. 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.</p>	<p>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 көмек көрсете алады (қолдай алады).</p>  <p>● Волящий «лиса» ○ Играющие «куры» ⊕ Волящий «охотник»</p> <p>Сұраңыз: Бізге ойындарда ережелер не үшін қажет екендігін айта аласыз ба? Сіз ойын ережелерін қадағаладыңыз ба?</p> <p>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.</p>	<p>Іс-әрекеттің әрбір түріне арналған кең алаң, мұғалімге арналған ысқырғыш, бор</p>
<p><b>3.5. Мектептен тыс және мектеп ішіндегі физикалық қызметтерге қатысу үшін</b></p>	<p><b>1.3.5.5.</b> Дене қимылдарына қатысу мүмкіндіктерін анықтайды</p>	<p><b>Дене тәрбиесінің пайдасы</b></p> <p><b>(Б) «Балықшылар мен балықтар» ойыны.</b> Оқушылар шеңберге тұрады, ортаға қолында секіртпесі бар «жүргізуші» шығады. Секіртпені бір ұшынан ұстап, оны бір ұшы оқушылардың аяқтарының астынан өткізіп, сол кезде оқушылар ыршып секіретіндей етіп айналдыра бастайды.</p>	<p>Мұғалім дене шынықтыру сабақтарында дене жаттығуларының адамға пайдасы туралы ақпаратпен таныстырады. Барлығы секіртпені айналдыра білуі керек (отыра қалып, алдан және арттан ұстай</p>	<p>Іс-әрекеттің әрбір түріне арналған кең алаң. Мұғалімге арналған ысқырғыш. Секіртпелер, жіп.</p>

Оқу бағдарламасы на сілтеме	Оқу мақсаттары	Ұсынылған оқыту іс-әрекеттері	Мұғалімге арналған ескертпелер (оқыту әдістемесі бойынша)	Оқыту ресурстары
мүмкіндіктері н анықтайды және ұсынады		<p>Тобығынан жоғары денесіне секіртпе тиген ойыншы ойыннан шығады. «Жүргізуші» секіртпені тағы да айналдыра бастайды. Өзі онымен қоса айналмайды, тек отырыңқырап, арқа жағынан ұстай алады.</p> <p>Ойынның екінші нұсқасында «жүргізушіні» алмастыру қарастырылады, секіртпе ойыншылардың аяғына тиген кезде, ол «жүргізушіні» алмастырады да, соның орнына келіп тұра қалады.</p>	<p>алып). Жабдық бойынша дифференциация: секіртпенің ұзындығы 2,5 метр, бір ұшына салмағы 150-200 грамм құм құйылған қапшық байланған жіппен алмастыруға болады</p> <p>Сұраңыз: Сіз өзіңізді осы жаттығулардан кейін қалай сезінесіз ... қалжыраған ... екпінді ... бақытты? Физикалық белсенділік бізге өзімізді бақытты сезінуге жәрдемдесе ала ма?</p>	



## Дене шынықтыру Бастауыш мектеп 1-сынып

### 3-бөлім: Гимнастикалық жаттығулар арқылы креативтілік және сыни тұрғыдан ойлау

#### Осыған дейін меңгерілуі тиіс білім

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

#### Контекст

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/жазу үшін қажетті сөз тіркестері
<p>Оқушылар:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• денені басқарудағдыларын еденде және қарапайым гимнастикалық снарядтарда сипаттау және көрсету</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• домалау, аунап түсу</li> <li>• кеңістік/бағыт: артқа, алға, бір шеттен екінші шетке</li> <li>• динамика: жылдам, баяу</li> <li>• тізе, аяқ, құрсақ, арқа, қол</li> <li>• байланыс, идеялар, әрекеттер, реттілік</li> <li>• шапшаңдық, тепе-теңдік, үйлестіру, күш, жылдамдық</li> </ul>	<p>Талқылауға арналған сұрақтар:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Аталмыш іс-әрекет біздің күшіміз бен шапшаңдығымызды қалай дамытады?</li> <li>• Сіз аталған физикалық қабілеттерді білесіз бе: шапшаңдық, тепе-теңдік, үйлестіру, күш, жылдамдық?</li> <li>• Снарядтарда жаттығуларды қалайша қауіпсіз орындауға болады?</li> <li>• Кеңістіктегі өзгеріс пен гимнастикадағы динамиканы көрсету неліктен өте маңызды?</li> <li>• Денеміздің жоғарғы жағы гимнастикада, ал қолымыз күшті болу керектігі бізге не үшін қажет?</li> <li>• Бізге гимнастикада үйлестіру не үшін қажет екендігін айта аласыз ба?</li> </ul>

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
<p><b>3.4.</b> Денсаулық жағдайын нығайтуға бағытталған бірқатар физикалық жүктемелерге қатысу барысында сәйкес әрекет етіп, қиындықтар мен тәуекелдерді анықтайды және оларды жеңе біледі</p> <p><b>3.2.</b> Дене жаттығулары н орындау барысында денені ширату мен босатудың қажеттілігін түсінеді</p>	<p><b>1.3.4.4.</b> Бірқатар дене жаттығуларын орындау кезінде қиындықтар мен тәуекелдерді анықтайды</p> <p><b>1.3.2.2.</b> Жаттығуларды орындау кезінде денені ширатып шынықтыру-дың маңызын сипаттайды.</p>	<p><b>Қауіпсіздік ережесі</b> <b>Сымбат және үйлестіру</b></p> <p><b>(К, Б)</b> Сымбатқа арналған жалпы дамыту жаттығуларын (ЖДЖ) үйрену. Оқушылардың омыртқасының қисаюына әкеліп соқтыратын негізгі себептерді атап шығу:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• қарқынды өсу кезеңінде омыртқаға көп күш түсу (компьютер немесе парта алдында дұрыс емес отыру);</li> <li>• қимыл-тірек аппаратына нұқсан тигізетін сырқаттар (туберкулез, остеохондроз, сүйектердің ісігі, мешел);</li> <li>• адамды болып жатқан оқиғаларды көру үшін алға қарай иілтуге мәжбүр еткен көз жанарының төмендеуі;</li> <li>• дұрыс емес жұмыстағы дене тұрысы;</li> <li>• әлсіз бұлшықетті қаңқа;</li> <li>• арқа жаракаты.</li> </ul> <p><b>(К, Б)</b> Оқушылар еліктеу жаттығуларының кешенін орындайды <b>Жаттығу I. «Өс, көкөрай шөп».</b> <b>Б.қ.</b> – қолдар иыққа. <b>1-2</b> – аяқ ұшына тұрып, қолдар үстіне-астына; <b>3-4</b> – Б.қ.-қа оралу – тынысшығару. <b>Жаттығу II. «Саңырауқұлақ».</b> <b>Б.қ.</b> – төмен тізерлеп отыру, тізені қолымен құшақтау. <b>1-2-3-</b> асықпай түрегелу, қолдар екі жаққа – тынысалу; <b>4</b> - Б.қ.-қа оралу – тынысшығару. <b>Жаттығу III. «Отыныш».</b> <b>Б.қ.</b> - аяқ алшақ, қолдар төменде «құлыпта». <b>1-2</b> - қолдар жоғары тыныс алу («балтаны сермеу»); <b>3</b> - жылдам алға еңкею, қолдар төмен – тыныс шығару (дауыстап «ха!» деу); <b>4</b> – Б.қ.</p>	<p>Болжалған іс-әрекет түрлеріне байланысты өзін-өзі ұстау ережелерін айту.</p> <p>Сымбатқа арналған ЖДЖ кешені гимнастикалық таяқтың не өзге заттардың көмегімен жүзеге асырылады.</p> <p>Жаттығулардың дұрыс, бірқалыпты орындалуын қадағалау.</p> <p>Демді бақылау</p>	<p>Іс-әрекеттің әрбір түріне арналған кең алаң. <a href="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%B6%D0%BD%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D0%B9+%D0%BD%D0%B0+%D0%BE%D1%81%D0%B0%D0%BD%D0%BA%D1%83&amp;espv=2&amp;biw=1366&amp;bih=609&amp;tbm=isch&amp;tbo=u&amp;source=univ&amp;sa=X&amp;ved=0ahUKewiV16Hy0qPLAhXpYJoKHdHICXwQsAQIKw">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%B6%D0%BD%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D0%B9+%D0%BD%D0%B0+%D0%BE%D1%81%D0%B0%D0%BD%D0%BA%D1%83&amp;espv=2&amp;biw=1366&amp;bih=609&amp;tbm=isch&amp;tbo=u&amp;source=univ&amp;sa=X&amp;ved=0ahUKewiV16Hy0qPLAhXpYJoKHdHICXwQsAQIKw</a> - ЖДЖ кешені</p> <p>Кең алаң <a href="http://fizkultura-na5.ru/kompleksy-oru/metodika-provedeniya-i-kompleks-oru.html">http://fizkultura-na5.ru/kompleksy-oru/metodika-provedeniya-i-kompleks-oru.html</a> - ресурс (ЖДЖ кешені)</p>

Оқу бағдарламасы на сілтеме	Оқу мақсаттары	Ұсынылған оқыту іс-әрекеттері	Мұғалімге арналған ескертпелер (оқыту әдістемесі бойынша)	Оқыту ресурстары
		<p><b>Жаттығу IV. «Сорғы».</b>  <b>Б.қ.</b> – аяқтар алшак.  <b>1</b> – қолдарды бүйірге сырғытып, солға баяу иілу: сол қол төмен, оң қол қолтық астына (сорғының ысылдаған дыбысын келтіру);  <b>2</b> - Б.қ.-қа оралу – тынышығару;  <b>3-4</b> – дәл осыны басқа жаққа істеу.</p> <p><b>Жаттығу V. «Тікұшақ».</b>  <b>Б.қ.</b> – аяқтар алшак, қолдар жан-жаққа.  <b>1</b> – солға бұрылу  <b>2</b> – Б.қ.;  <b>3-4</b> – дәл осыны оңға істеу.</p> <p><b>Жаттығу VI. «Шартылдақтар».</b>  <b>Б.қ.</b> - о.с., қолдар екі жаққа – тынысалу.  <b>1</b> – оң аяқты алға сермеу, астынан шапалақ ұру – тынышығару;  <b>2</b> – Б.қ.;  <b>3-4</b> – дәл осыны сол аяқпен істеу.</p> <p><b>Жаттығу VII. «Торғайлар».</b>  <b>Б.қ.</b> - о.с., қолдар белде.  <b>1-2-3-</b> бір орында тұрып секіру;  <b>4</b> - оңға бұрылып секіру.</p>		
<p><b>1.2. Физикалық дамуға ықпал ететін түрлі дене жаттығуларында түйіндес қозғалыстарды жақсартады және орындайды</b></p>	<p><b>1.1.2.2.</b> Негізгі дене қозғалыстарын және олардың қарапайым дене жаттығуларымен қалай байланысты болатынын біледі</p>	<p><b>Бірқатар гимнастикалық фигуралар үйрену (Б, К, Тәж)</b> Оқушылар төсеніште қарапайым гимнастикалық жаттығуларды үйренеді.  <b>Теңіз бір тербеледі.</b>  <b>Нұсқа 1</b>          Санамақтың көмегімен «жүргізуші» таңдалады. Ол артқа бұрылып, былай дейді:  <i>«Теңіз бір тербеледі, теңіз екі тербеледі, теңіз үш тербеледі, теңіз фигурасы, орнында қат!»</i>  <b>Нұсқа 2</b>          Бастамасы бірінші нұсқада сияқты, тек осы жолы сұлба жүргізушілерге беріледі. Ол былай дейді:  <i>«Теңіз бір тербеледі, теңіз екі тербеледі, теңіз үш тербеледі, ТЕҢІЗ ФИГУРАСЫ, орнында қат!»</i>          Содан кейін жүргізуші барлық ойыншыларды аралап шығып, барлығын кезек-кезек «тірілте» бастайды. Әрбірі ТЕҢІЗ ФИГУРАСЫНЫҢ өзіндік</p>	<p>Бұл кезде оқушылар қолдарын екі жаққа жіберіп, тербетіліп айнала бастайды. «Қат» деген сөзде теңіз тақырыбына қатысы бар кез келген зат не жануарды көрсеткен күйде қатып қалады. Бл 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</p>	<p>Гимнастикалық төсеніштер.          Кең алаң.  <a href="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">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</a> – гимнастикалық сұлбалар          Кең алаң. Гимнастикалық төсеніштер, мұғалімге арналған ысқырғыштар.</p>

Оқу бағдарламасы на сілтеме	Оқу мақсаттары	Ұсынылған оқыту іс-әрекеттері	Мұғалімге арналған ескертпелер (оқыту әдістемесі бойынша)	Оқыту ресурстары
		нұсқасын көрсетеді. Содан соң, жүргізуші ең үздік фигураны таңдайды да, ол «жүргізуші» болады.	«жүргізушіге» айналады да, ойын жаңадан басталады. Оқыту бойынша дифференциация: теңіз фигурасының орнына өзге құс, аң, көлік, ғарыш фигуралары болуы мүмкін. Таңқы шаян тек мысал үшін берілген..	
<p><b>1.5. Өзінің және басқалардың қызметін жақсарту үшін негізгі қозғалыс әрекеттерін бағалауды дамытады.</b></p> <p><b>1.4. Өзінің және басқалардың дене қозғалыстарын, кемшіліктерін және әлеуетін анықтайды</b></p>	<p><b>1.1.5.5.</b> Түрлі кеңістіктерде бірқатар қарапайым іс-қимылдарды біледі және орындай алады</p> <p><b>1.1.4.4.</b> Қозғалыс машықтары бойынша өзінің күшті жақтарын және кемшіліктерін сипаттай біледі</p>	<p><b>Қарапайым гимнастикалық снарядтарда қозғалу</b></p> <p><b>(Б, К)</b> Балалар гимнастикалық сәкілерде орын ауыстырудың әр түрлі тәсілдерімен танысады. <b>«Парашютистер»</b> рөлдік- сюжеттік ойыны. Оқушылар тосқауылдардың гимнастикалық сызығынан парашют (мектеп рюкзактарын) асынып өтеді. Гимнастикалық сәкіден әр түрлі тәсілмен өту. <b>«Төмпешіктерден»</b> секіру (кұрсаудан құрсауға). Гимнастикалық сәкі мен гимнастикалық қабырға арқылы өрмелеу. Гимнастикалық сәкінің астымен еңбектеу. <b>«Парашютпен»</b> секіру (гимнастикалық сәкінің үстінен). Алаңқайда жиналу, дамылдау (гимнастикалық төсеніштердің үстінде).</p> <p><b>(Б,Ж) «Даршы».</b> Ойын мұғалімнің белгісі бойынша басталады. Алаңда ұзындығы 6 метр сызық сызады (сызық бірінші тіке келеді де, сосын бұрылыстармен және иректтермен кетеді). Сызықтың бойымен арқанның үстімен жүрген сияқты өту қажет. Қолдарды екі жаққа жіберуге рұқсат беріледі. Қозғалу кезінде жіберген қателіктер жөнінде оқушылармен ой-талқы.</p>	<p>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.</p> <p>Қауіпсіздік талаптары: ойын тапсырмасын орындамас бұрын мұғалім оқушыларға олардың қауіпсіз орындалуын ескертеді. Оқыту бойынша және жабдық бойынша дифференциация: егер оқушылардың қолдарынан келмей жатса, онда сызықты қабырға бойлай сызу керек, сонда олар қабырға жағалап жүре алады. Ойынды күрделілендіру. Сызықтың орнына арқан қою.</p>	<p>Іс-әрекеттің әрбір түріне арналған кең алаң. Мұғалімге арналған ысқырғыш. Гимнастикалық снарядтар: швед қабырғасы, арқандар, сатылар, сәкілер, төсеніштер.</p> <p>Іс-әрекеттің әрбір түріне арналған кең алаң. Мұғалімге арналған ысқырғыш, бор, арқан.</p>
<p><b>2.2. Команда жетекшісінің рөлін кезектесіп орындау</b></p>	<p><b>1.2.2.2.</b> Әрекет мақсаттарына қол жеткізу үшін өз бетінше қалай</p>	<p><b>Сенің жеке физикалық мүмкіндіктерің</b></p> <p><b>(Ж, Т, Ф) “Жаттығу ойлап тап”.</b> Мұғалім бірнеше гимнастикалық элементтер (1,2,3) тапсырады. Солардан жаттығу ойлап табу керек.</p>	<p>Мәселен, акробатиканың элементтері берілген: алға қарай домалау, артқа қарай домалау, жауырында тұру, көпір, жерге</p>	<p>Іс-әрекеттің әрбір түріне арналған кең алаң. Гимнастикалық жабдықтар: швед</p>

Оқу бағдарламасы на сілтеме	Оқу мақсаттары	Ұсынылған оқыту іс-әрекеттері	Мұғалімге арналған ескертпелер (оқыту әдістемесі бойынша)	Оқыту ресурстары
<p>арқылы мақсаттарға қол жеткізу үшін өз бетімен және бірлесе жұмыс істейді</p> <p><b>2.5. Өзінің және басқалардың шығармашылық міндеттеріне сыни қарайды, қажет болған жағдайда, құрылымдық ұсыныстар жасайды</b></p>	<p>жұмыс істеу керек екендігін біледі</p> <p><b>1.2.5.5.</b> Өзінің шығармашы-лық тапсырмалары-ның күшті жақтарын және жақсартуды қажет ететін жақтарын іздейді және бақылайды</p>	<p>оған 2 не одан да көп командалар қатыса алады. Тапсырмаларды команда капитаны не команда таңдаған адам орындай алады. Қатысушы өзі әлдебір ауысуларды қосып, осы кілт элементтерден жаттығу ойлап табуы керек.</p> <p><b>(Ж, Т, Ф) “Менің артымнан қайтала”.</b></p> <p>Оқушылар жеке және командамен де қатыса алады. Оқушылар өздері үйренген элементтер не қарғуларды көрсетеді, сонымен қатар, өздері де ойлап таба алады. Көп ойлап тауып, көп қайталаған адам жеңіске жетеді. Ойын жылдам аяқталуы үшін, шекара қойған абзал (мысалы 10 элементке дейін).</p>	<p>отырып қос аяғын жоғары көтеру, жартылай шатқа отырыс, аяқтағы тепе-теңдік, 180 градусқа бұрылып секіру.</p> <p>Сұраңыз: Біз топтық іс-әрекеттегі өзгелерден неліктен көмек алуымыз қажет екендігін айта аласыз ба?</p> <p>Орындау барысында қауіпсіздік техникасын қадағалау.</p> <p>Оқушылардан сұраңыз: Бізге гимнастикада үйлестіру не үшін қажет екендігін айта аласыз ба? Құрбыларға көмек көрсету қажет пе?</p>	<p>қабырғалары, төсеніштер.</p> <p><a href="http://festival.1september.ru/articles/559304/">http://festival.1september.ru/articles/559304/</a> (гимнастиканы пайдаланған ойын ресурсы)</p> <p>Кең алаң, гимнастикалық көпір, трамплин, батут, автокөлік камерасы (баллон)..</p>

## Дене шынықтыру Бастауыш мектеп 1-сынып

### 4-бөлім: Қазақ ұлттық қозғалыс ойындары

#### Осыған дейін меңгерілуі тиіс білім

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

#### Контекст

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/жазу үшін қажетті сөз тіркестері
Оқушылар: <ul style="list-style-type: none"><li>қазақтың ұлттық ойындары туралы білімдерін талқылап көрсете алады</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>ұлттық ойындар, қозғалыс ойындары</li><li>рөлдер: ойыншы, қазы</li><li>команда, бірлескен жұмыс, қарсылас, шабуыл, қорғаныс</li><li>ережелер, ұпай, әділ ойын қосады</li></ul>	Талқылауға арналған сұрақтар: <ul style="list-style-type: none"><li>Қандай ұлттық ойындарды білесіздер?</li><li>Ұлттық ойынның қарапайым ойыннан айырмашылығы неде?</li><li>Бізде ойындарда неліктен ережелер бар?</li><li>Сізге серіктермен жұмыс істеген ұнай ма?</li><li>Ережелерді қадағалау және топтық ойындарда әділ ойнау не үшін сонша маңызды екендігін айта аласыз ба?</li><li>Сіздің командаңыз бірге жақсы жұмыс істей ме?</li><li>Сіз командаңыздың сәттілігін қалай ұлғайта аласыз?</li></ul>

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 қозғалыс ойындары арқылы қазақ халқының дәстүрі және мәдениетімен танысады және дағдыларды әділ ойын мен ынтымақтастық арқылы бекітеді.

Оқу бағдарламасы на сілтеме	Оқу мақсаттары	Ұсынылған оқыту іс-әрекеттері	Мұғалімге арналған ескертпелер (оқыту әдістемесі бойынша)	Оқыту ресурстары
<p><b>2.7. Физикалық жаттығулар кезінде жеке және топтық тапсырмаларды орындау барысында топпен жұмыс істеп, әділ жарыса біледі, патриоттық сезімін дамытады</b></p> <p><b>3.5. Мектептен тыс және мектеп ішіндегі физикалық қызметтерге қатысу үшін мүмкіндіктері анықтайды және ұсынады</b></p>	<p><b>1.2.7.7. Дербес және топтық</b> қызметті орындау кезінде өзара қалай әрекет етуді біледі. Патриоттықтың негізделуін түсінеді</p> <p><b>1.3.5.5. Дене қимылдарына қатысу мүмкіндіктерін анықтау</b></p>	<p><b>Қазақ халқының салт дәстүрі мен мәдениетін таныстыру</b></p> <p><b>(К)</b> Мұғалім оқушыларды қазақ халқының дәстүрі және мәдениетімен таныстырады. Қазақ халқының тұрмысын сипаттайтын қозғалыс және сопрт ойындары мен сайыстары туралы.</p> <p><b>(Б)</b> Ақ серек – көк серек Тауып алдым бәйтерек. Жалындаған күн керек, Жалпы достан кім керек? Екінші команда жауап 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» 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 істесе, онда батыл</p>	<p>Оқушыларды қазақ ұлттық ойындарымен таныстырып, аталған ойындардың пайда болу тарихын түсіндіреді. Қазақ халқының тарихына, дәстүрлеріне деген құрметті тәрбиелеу. Интернет ресурсын пайдаланыңыз.</p> <p>Ойынға екі топ қатысады – олар сиқырлы батыл қасқырлар. Әрбір топта өздерінің «апаны» мен «зынданы» бар. «Апан» деген ойыншылардың барлығы сыйып кететіндей 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.</p> <p>Ойынның қорытындыларын балалармен талқылау.</p>	<p>Іс-әрекеттің әрбір түріне арналған кең алаң.</p> <p><a href="http://www.bilu.kz/obychay.php">http://www.bilu.kz/obychay.php</a> - қазақ халқының салт-дәстүрлері көрсетілген сайт</p> <p>Ноутбук, проектор.</p> <p>Кең алаң.</p> <p><a href="http://igrushka.kz/vip83/kazigr1.php">http://igrushka.kz/vip83/kazigr1.php</a> ресурс (қазақ ұлттық ойындары)</p>

Оқу бағдарламасы на сілтеме	Оқу мақсаттары	Ұсынылған оқыту іс-әрекеттері	Мұғалімге арналған ескертпелер (оқыту әдістемесі бойынша)	Оқыту ресурстары
		«қасқырды» тұтқын ретінде өз тобына ертіп келеді. Егер де батыл «қасқыр» қуғыннан қашып құтылып, өз «апаньына» жетіп үлгерсе, алақаны тиген ойыншының өзі тұтқын болып шыға келеді.		
<p><b>2.5. Өзінің және басқалардың шығармашылық міндеттеріне сыни қарайды, қажет болған жағдайда, құрылымдық ұсыныстар жасайды</b></p> <p><b>2.6. Эмоциялар, көңіл-күйлер және тақырыптарды көрсету үшін бірқатар құрылымдық идеяларды дамытады</b></p>	<p><b>1.2.5.5.</b> Өзінің шығармашы-лық тапсырмалары-ның күшті жақтарын және жақсартуды қажет ететін жақтарын іздейді және бақылайды</p> <p><b>1.2.6.6.</b> Тақырыптарды, көңіл күйлер мен эмоцияларды жеткізу үшін кейбір композициялық элементтермен танысады және пайдаланады</p>	<p><b>Қозғалмалы ойындар арқылы тарту</b></p> <p><b>(Б) «Жылдам орамал» («Көрінбейтін орамал»)</b> Сіздер «орамалды» тізелерінің астынан өткізіп, бір-біріне «Әне орамал кетті, әне орамал кетті!» деген сөздермен бересіздер. «Жүргізушінің» 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 кимылды 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 тақпақ оқумен жуып-шаяды.</p> <p><b>(Б, Ф) «Қаршығалар және қарлығаштар».</b> Ойынға саны шексіз оқушылар 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</p>	<p>Бұл ойында «орамалды» анықтау өте қиын: өйткені ол көрінбейтін болады... Құпия білгіңіз келе ме? Ендеше шеңберді айнала отырып, бір-біріңізге иықтарыңызды тығыз тигізіп, отырыңыз да, аяқтарыңызды шығарып, аздап тізеде бүгінгіз. Шеңбердің сыртында жүргізуші ғана қалады.</p> <p>Келісілген белгі бойынша ғана қашып аулауға болады. Ойын соңында ойыншылары көп болған топ қана жеңіске жетеді.</p>	<p>Іс-әрекеттің әрбір түріне арналған кең алаң, орамал</p> <p>Кең алаң.</p> <p>Оқушылардың талаптарына сәйкес ойындарға арналған жабдық</p>



Оқу бағдарламасы на сілтеме	Оқу мақсаттары	Ұсынылған оқыту іс-әрекеттері	Мұғалімге арналған ескертпелер (оқыту әдістемесі бойынша)	Оқыту ресурстары
		ұстаушы топтың мүшесі болып саналады.		

## Дене шынықтыру Бастауыш мектеп 1-сынып

### 5-бөлім: Ойын арқылы қозғалыс дағдыларын үйрету

#### Осыған дейін меңгерілуі тиіс білім

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

#### Контекст

Осы бөлім оқушыларға қимыл-тірек аппаратының дағдыларын дамытуға себеп болатын ойын іс-әрекетінің көмегімен 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.

Тілдік мақсаттар	Пән лексикасы және терминология	Диалог/жазу үшін қажетті сөз тіркестері
<p>Оқушылар:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Кейбір жабдық қолданылатын дене жаттығуларымен байланысты денсаулық ұғымдарын сипаттау және көрсету</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ойын, ойын іс-әрекеті, ойын дағдысы</li> <li>• ынтымақтастық, командадағы жұмыс</li> <li>• жүрек соғысы, тыныс алу</li> <li>• тамырдың соғуы, тамырдың соғуын өлшеу</li> <li>• динамика, қозғалту</li> <li>• «торғайлар», «мысық»</li> </ul>	<p>Талқылауға арналған сұрақтар:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Жануарлар қалай қозғалады (мысалы, ат, бақа)?</li> <li>• Сіздің ең сүйікті жануарыңыз қайсы?</li> <li>• Осы іс-әрекетте сіз қандай қимыл-тірек дағдыларын қолданасыз?</li> <li>• Залда топпен шеңберді айнала жүргізгенде, біз неліктен абай болғанымыз абзал?</li> <li>• Жүргізген кезде, басты жоғары көтеріп, бос кеңістікке қарай бағыттаудың қаншалықты маңызды екенін айта аласыз ба?</li> <li>• Өзіңіздің серігіңізде жетістіктер неге бар екендігін айта аласыз ба?</li> </ul>

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 бағдарламасы на сілтеме	Оқу мақсаттары	Ұсынылған оқыту іс-әрекеттері	Мұғалімге арналған ескертпелер (оқыту әдістемесі бойынша)	Оқыту ресурстары

Оқу бағдарламасы на сілтеме	Оқу мақсаттары	Ұсынылған оқыту іс-әрекеттері	Мұғалімге арналған ескертпелер (оқыту әдістемесі бойынша)	Оқыту ресурстары
<p><b>3.4. Денсаулық жағдайын нығайтуға бағытталған бірқатар физикалық жүктемелерге қатысу барысында сәйкес әрекет етіп, қиындықтар мен тәуекелдерді анықтайды және оларды жеңе біледі</b></p> <p><b>3.3. Дене жаттығулары н орындау кезінде тыныс алу, жүрек соғысының жиілігі, дене қызуы сияқты физикалық өзгерістерді қалай бақылайтыны н біледі</b></p>	<p><b>1.3.4.4.</b> Бірқатар дене жаттығуларын орындау кезінде қиындықтар мен тәуекелдерді анықтайды</p> <p><b>1.3.3.3.</b> Дене жаттығуларын орындау кезінде ағзадағы физикалық өзгерістерді анықтайды</p>	<p><b>Қауіпсіздік ережесі</b> <b>Дене белсенділігі кезінде жүрек соғысы және тыныс алуы</b></p> <p><b>(Б) «Үлкен доп» ойыны.</b> 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 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.</p> <p><b>(Б, Т) «Ізіне түсіп қуу» ойыны.</b> 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 қуғыншылар тобына 1 ұпай беріледі. Келесі жүгіруді ұйымдастырған кезде, командалар рөлдерімен ауысады.</p>	<p>Жоспарланған іс-әрекет түріне байланысты қауіпсіздік техникасы бойынша нұсқаулық. Мұғалім оқушыларды пульсометрия ұғымымен, тамырды табу, әрбір іс-әрекеттен кейін тамыр соғысын өлшеумен таныстырады.</p> <p>Сабақ басындағы тамыр соғысы: сіз толығымен тыныштық күйінде тұрған кезде, бір минут ішінде соғу мөлшері. Белсенді іс-әрекет кезіндегі тамыр соғысы: сіз жұмыс істеп (айналысып) жатқанда, минутіне соғу мөлшері. Дене жаттығуларын жасап болғаннан кейінгі тамыр соғысы: дене жаттығуларынан кейінгі екі минуттен соң сіздің жүрегіңіз қалай соғады.</p> <p>Бүкіл ойын барысында допты қолға алуға болмайды. Ол ойыншылардың тізесінен жоғары көтерілмеуі тиіс.</p> <p>Осы ойында жүректен басқа тағы не жұмыс істейтінін сұраңызшы. Сіздің ағзаңызға не болды? Осы сияқты ойын түрінде өтетін белсенді дене жаттығулары біздің жақсы көңіл-күйімізге қалай әсер етеді?</p>	<p>Keң алаң, үлкен доп, мұғалімге арналған ысқырғыш.</p> <p><b><u>Иванов А. Н. Что надо знать.</u></b></p> <p>Keң алаң, мұғалімге арналған ысқырғыш, доптар</p>
<p><b>3.1. Денсаулық</b></p>	<p><b>1.3.1.1.</b> Денсаулық туралы жалпы</p>	<p><b>Ойын – жеке физикалық қасиеттерді дамыту құралы</b></p>		

Оқу бағдарламасы на сілтеме	Оқу мақсаттары	Ұсынылған оқыту іс-әрекеттері	Мұғалімге арналған ескертпелер (оқыту әдістемесі бойынша)	Оқыту ресурстары
<p><b>пен салауатты өмір салтының дене белсенділігіне маңыздылығын түсінеді</b></p> <p><b>1.4. Өзінің және басқалардың дене қозғалыстарын, кемшіліктерін және әлеуетін анықтайды</b></p>	<p>түсінік алу, дене белсенділігін ұғынады.</p> <p><b>1.1.4.4.</b> Қозғалыс машықтары бойынша өзінің күшті жақтарын және кемшіліктерін сипаттай біледі</p>	<p><b>(Б) «Торғайлар мен мысық» ойыны.</b> Балалар алаңның не бөлменің бір бұрышына қойылған аласа сәкілерге не кубиктерге (биіктігі 10-12 см) мінеді. 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.</p> <p><b>(Т) «Допты шеңберден ұрып шығар» ойыны.</b> Ойынға 10 шақты оқушы қатысады. Оқушылар 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.</p>	<p>Балаларды тізесін бүгіп, жұмсақ секіруге, бірін-бірі соқпай жүгіруге, «аулаушыдан» жалтаруға, тез қашуға, өз орнын табуға үйрету.</p> <p>Оқыту және жабдық бойынша дифференциация: сәкілер мен кубиктерді пайдаланбай-ақ қоюға болады.</p> <p>1. Ойнаушылар допқа қолдарын тигізбеуі керек. 2. Ойыншыларға допты жерде домалайтындай етіп, ұруға рұқсат беріледі. 3. Жүргізушіге шеңбер ортасынан екі қадамнан артық кетуге болмайды.</p>	<p>Іс-әрекеттің әрбір түріне арналған кең алаң, мұғалімге арналған ысқырғыш, сәкілер, кубиктер</p> <p><a href="http://nsportal.ru/detskiy-sad/raznoe/2012/11/19/karoteka-podvizhnykh-syuzhetnykh-igr">http://nsportal.ru/detskiy-sad/raznoe/2012/11/19/karoteka-podvizhnykh-syuzhetnykh-igr</a> - қозғалыс ойындарының картотекасы</p> <p><a href="http://allforchildren.ru/games/index_active2.php">http://allforchildren.ru/games/index_active2.php</a> - ресурс (қозғалыс ойындары)</p> <p>Доп, мұғалімге арналған ысқырғыш</p>
<p><b>1.5. Өзінің және басқалардың қызметін жақсарту үшін негізгі қозғалыс әрекеттерін бағалауды дамытады.</b></p>	<p><b>1.1.5.5.</b> Түрлі кеңістіктерде бірқатар қарапайым іс-қимылдарды біледі және орындай алады</p>	<p><b>Кеңістіктегі динамика және қозғалыс</b></p> <p><b>(Жж)</b> Оқушылар жұп болып «Теріп үлгер» деген ойын ойнайды. Диаметрі 1 метр шеңбердің ішіне қолына волейбол добын ұстаған бірінші оқушы тұрады. Осы шеңбердің ішінде еденде 8 теннис (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</p>	<p>Қатысушы шеңбердің сыртынан шықпауы тиіс. Оқушылардан сұраңыз: Жүгірген кезде, басты жоғары көтеріп, бос кеңістікке қарай бағыттаудың қаншалықты маңызды екенін айта аласыз ба?</p>	<p>Кең алаң. Волейбол доптары, оқушының әрбір жұбына арналған теннис шарлары, резеңке доптар</p>

Оқу бағдарламасы на сілтеме	Оқу мақсаттары	Ұсынылған оқыту іс-әрекеттері	Мұғалімге арналған ескертпелер (оқыту әдістемесі бойынша)	Оқыту ресурстары
<p><b>1.3. Кеңістікті, ағынды, салмақты, уақытты түсінгенін көрсету арқылы кезектілігін сақтап, жаттығуларды дұрыс әрі тиімді орындайды</b></p>	<p><b>1.1.3.3.</b> Дене жаттығуларының әр түрінде қозғалыстарды орындау мәнмәнінде уақыт, кеңістік, салмақ пен бір қалыптылық түсініктері туралы білу</p>	<p>жеңіске жетеді.</p> <p><b>Құралдармен қозғалмалы ойындар</b></p>		
		<p><b>(Б, Ж) «Допқа қол тигіз»</b> 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.</p> <p><b>(Б, Ж) «Жіптен аттау»</b> ойыны. Мұғалім секіртпені не жіпті екі ұшынан ұстаған кезде, оның ортасы жерге тиіп тұрады. Оқушыларға жіптен аттап секіруге ұсынады. Олар жіпке кезек келіп, екі аяқпен итеріліп, аттап секіреді. Барлығы еденде жатқан жіптен секіріп болған соң, оны 2-3 см-ге, одан кейін тағы сәл биігірек көтеруге болады.</p>	<p>Доптың орнына мұғалім әр түрлі заттарды қолдана алады: жұмсақ ойыншықтар, резеңке доптар, т.б. Балалардың бойына және мүмкіншіліктеріне қарай, мұғалім доптың, қоңыраушаның биіктігін нақтылайды. Қоңыраушаны не 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.).</p> <p>Жіптің бір ұшын тірекке байлап, екіншісін қолмен босаңқыратып ұстауға болады. Егер секірушінің аяғы жіпке тиіп кететін жатса, онда жіптің бір ұшын жібере салу керек, әйтпесе бала жығылып құлауы мүмкін. Жіпті жоғары көтергенде, мұғалім балаларға биік секіріп, жіпті аяқпен шалмау үшін, қатты итерілу қажеттігін айтады. Жіптің биіктігін балалардың мүмкіншіліктеріне орай ұлғайтып отыру керек.</p>	<p>Кең алаң. Мұғалімге арналған ысқырғыш. Доптарға арналған тор, доптар, қоңыраушалар, сылдырмақтар және өзге заттар</p> <p>Іс-әрекеттің әрбір түріне арналған кең алаң. Жіп немесе секіртпе.</p>

## Дене шынықтыру Бастауыш мектеп 1-сынып

### 6-бөлім: Қозғалмалы ойындар арқылы қимыл-тірек аппаратын дамыту

#### Осыған дейін меңгерілуі тиіс білім

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

#### Контекст

Осы бөлім оқушыларда қимыл-тірек аппаратаын дамытуға көмектесетін ойын іс-әрекеті арқылы қозғалыс қабілеттерін және сенімділікті дамытуға жәрдемдеседі. Оқушылардың ойындарға және дене жаттығуларына тартылу және қатысу деңгейі қимыл-тірек аппаратын дамытуға негізделеді. Осы бөлімдегі қозғалыстарды білу және түсіну келесі бөлімдердің бойына 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.

Тілдік мақсаттар	Пән лексикасы және терминология	Диалог/жазу үшін қажетті сөз тіркестері
<p>Оқушылар:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• қозғалыстың (қимыл-тірек, денені басқару) бірнеше іргелі техникаларын сипаттайды және көрсетеді</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• дене мүшелері: қолдар, аяқтар, табан, бас, саусақтар, саусақ ұштары</li> <li>• жүгіру, жүру</li> <li>• қимыл-тірек аппараты</li> <li>• қозғалу, кеңістік, бағыт</li> <li>• ережелер, қатер, қауіпсіздік</li> </ul>	<p>Талқылауға арналған сұрақтар:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Сіз аяқтарыңызда қанша тәсілмен қозғала аласыз?</li> <li>• Сіз үш түрлі қозғалуды жоспарлайсыз ба?</li> <li>• Допты бағыттау сәтті шығу үшін маған не істеу қажет?</li> <li>• Сіз бірнеше жүйелі әрекет жасау үшін өз қозғалыстарыңызды жоспарлаудың не үшін маңызды екенін айта аласыз ба?</li> <li>• Сіз допты қолмен не аяқпен бағыттау нәліктен жеңіл екенін айта аласыз ба?</li> </ul>

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. 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 ойын арқылы оқушылардың денсаулығы туралы білімін жақсарту мүмкіншілігі қарастырылған.

Оқу бағдарламасы на сілтеме	Оқу мақсаттары	Ұсынылған оқыту іс-әрекеттері	Мұғалімге арналған ескертпелер (оқыту әдістемесі бойынша)	Оқыту ресурстары
<p><b>3.4. Денсаулық жағдайын нығайтуға бағытталған бірқатар физикалық жүктемелерге қатысу барысында сәйкес әрекет етіп, қиындықтар мен тәуекелдерді анықтайды және оларды жеңе біледі</b></p> <p><b>2.2. Команда жетекшісінің ролін кезектесіп орындау арқылы мақсаттарға қол жеткізу үшін өз бетімен және бірлесе жұмыс істейді</b></p>	<p><b>1.3.4.4.</b> Бірқатар дене жаттығуларын орындау кезінде қиындықтар мен тәуекелдерді анықтайды</p> <p><b>1.2.2.2.</b> Әрекет мақсаттарына қол жеткізу үшін өз бетінше қалай жұмыс істеу керек екендігін біледі</p>	<p><b>Түрлі жаттығулар арқылы денені басқару дағдылары</b></p> <p><b>(К, Б) «Үлкен болып өсеміз»</b> Б.қ. – <b>о.с.</b> 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. <b>«Ермексазды алейміз»</b> Б.қ. – қолдар алға, саусақтар алшақ ашылған. 1 – саусақтар жұдырық болып түйіледі; 2 – саусақтар алшайған. <b>«Гармон»</b> Б.қ. – <b>о.с.</b> 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. <b>«Көбелек»</b> Б.қ. – алақанды жоғары көтеріп, қолдарды екі жаққа жаю. 1–2 – алақанды ішке қаратып, қолдарды жоғары көтеру; 3–4 – б.қ., бірқалыпты тыныс алу. <b>«Сұр жылан»</b> Б.қ. – <b>о.с.</b> 1–2 – алға еңкею, тізені ұстап, төмен отыру, шынтақтар екі жаққа – дем шығару; 3–4 – б.қ. – тыныс алу. <b>«Қоңырау»</b> Б.қ. – қолды белге қою. Қолды жоғары екі жаққа көтеріп, қоңырауды елестетіп, шынтақтан сілкіп жіберу. <b>«Киім тазалаймыз»</b> Б.қ. – аяқтар алшақ қойылған, қолдар кеуде тұсында сәл бүгілген. Киім тазалауды көрсету.</p> <p><b>(Б, Ж) "Жылғадан өт" еліктеу ойыны</b> Оқушылар жылғадан тастан тасқа секіріп өтіп жатқан тышқандардың қозғалысын келтіреді.</p>	<p>Еліктеу жаттығулары оқушыларға өз денелерін басқару дағдыларын меңгеру үшін өте қажет. Олар дене шынықтыру пәнінің мұғалімі сабақ үстінде қолданып тұрған терминологияны бірден түсінбейді. Соған қарамастан, олардың жақсы бейнелі ойлауы болады. Оқушылардың нақты атауы бар және атаулы ассоциацияларды көрсететін жаттығуларды жақсы еске сақтап, меңгеріп алатындығын өздеріңіз тексеріп көріңіз. Сұраңыз: Сіз аяқтарыңызда қанша тәсілмен қозғала аласыз? (бір аяқта, қос аяқта секіріп)</p> <p>Жабдық бойынша дифференциация: ойынға жарамды болып келетін кез келген затты қолдануға болады (мысалы, қағаз).</p>	<p>Кең алаң.</p> <p><a href="http://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2014/06/30/imitatsionnye-uprazhneniya">http://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2014/06/30/imitatsionnye-uprazhneniya</a></p> <p>- ресурс (еліктеу ойындары)</p> <p>Бос үлкен кеңістік, қол астындағы жабдық.</p>

Оқу бағдарламасы на сілтеме	Оқу мақсаттары	Ұсынылған оқыту іс-әрекеттері	Мұғалімге арналған ескертпелер (оқыту әдістемесі бойынша)	Оқыту ресурстары
		Оқушылар адымдап тастардың үстімен бірінің артынан бірі жүреді. Сүрініп қалған оқушы – ойыннан шығады.		
<p><b>2.8. Түрлі қимыл контекстеріне н туындаған рөлдерді орындайды және олардың айырмашылықтарын түсінеді</b></p> <p><b>1.4. Өзінің және басқалардың дене қозғалыстарын,</b></p>	<p><b>1.2.8.8.</b> Түрлі қарапайым әрекеттерді орындау кезінде өзінің рөлін білу және басқаларының рөлін анықтап тани бастайды</p> <p><b>1.1.4.4.</b> Қозғалыс машықтары бойынша өзінің күшті жақтарын және кемшіліктерін сипаттай біледі</p>	<p><b>Тірек қимыл жаттығуларын дамыту</b></p> <p><b>(К, Б) "Машинаға арту" эстафетасы</b> Балалар қолдары белде, арқалары түзу, жалаң аяқ тұрып, бақайларымен бір-біріне таяқшаны беріп тұрады, соңғысы машинаға артады. Күрделілендірілген нұсқа: екі команда сайысады.</p> <p><b>(Б, Ж) "Гүл алаңқайы".</b> Қатты матаға әр түрлі заттар тігіледі (түймелер, пластмасса гүлдер, санамақ атықшалары, т.б.). Оқушылар «алаңқайға» кезекпен-кезек келеді де, жалаң аяқтарымен матаға тігілген заттарды басады.</p> <p><b>(Б) Оқушылар "Балықтар мен акулалар"</b> деген ойын ойнайды. «Акула» - жүргізушіні таңдайды, қалған балалар – «балықтар» болады. «Бір, екі, үш – ұста!» деген белгі бойынша «балықтар» залға шашырап қашады, алжүргізуші оларды арқасынан түртіп, «ұстайды». Акуланың қуғынынан құтылу үшін ойыншы залдың кез келген жерінде тоқтай калып, дұрыс сымбат күйін таңдап тұрады.</p> <p><b>(Б) «Бас пен құйрық» ойыны.</b> Ойынның барлық қатысушылары (10-20 адам) бір-бірден сапқа тұра қалады. Әрбір ойыншы алдындағы ойыншының белінен ұстайды. Бірінші ойыншы – ол «бас», ал соңғысы – «құйрық». Мұғалімнің белгісі бойынша «бас» «құйрықты» қуып жетуге тырысады.</p>	<p>Дұрыс сымбат машықтарын қалыптастыру, бұлшықет жүйесін қатайту, жүру кезінде табанның дұрыс тұрысын жаттықтыру, майтабандықтың алдын алу үшін табанның бұлшықеттері мен сіңірлерін нығайту, дұрыс сымбатқа қатысты саналы көзқарасты қалыптастыру.</p> <p>1.Тек қана «Ұста!» деген белгіден кейін ғана шашырап қашуға болады. 2. Егер тоқтап, ойыншы дұрыс сымбат күйіне ене алмаса, жүргізуші оны «ұстайды». 3. Қолға түскен «балықтар» қабырғаға барады да, залға арқасымен тұрып, дұрыс сымбат күйіне енеді (өкшелері, балтыр бұлшықеттері, бөкселері, жауырындары, желкелері қабырғаға тиіп тұрады, қолдар алға қарай созылған алақандармен төмен түсіп тұрады).</p> <p>Егер «бас» белгіленген уақыт ішінде «құйрықты» қуып жетсе, екеуі саптың ортасына барып тұрады, ал егер де жетпесе, онда тек қана «бас» барады. Басқа команданы көп рет қуып жеткен команда жеңіске жетеді.</p>	<p>Кең алаң, мұғалімге арналған ысқырғыш, машиналар, таяқшалар, қарындаштар, фломастерлер.</p> <p>Майтабандық профилактикасы үшін арнайы даярланған не қол астындағы материалдан жасалған жолдар.</p> <p>Кең алаң, мұғалімге арналған ысқырғыш. <a href="http://www.7ya.ru/article/Igry-i-uprazhneniya-dlya-profilaktiki-i-ukrepleniya-oporno-dvigatelnoego-apparata-doshkolnikov/">http://www.7ya.ru/article/Igry-i-uprazhneniya-dlya-profilaktiki-i-ukrepleniya-oporno-dvigatelnoego-apparata-doshkolnikov/</a> - ресурс (қозғалыс ойындары)</p> <p>Кең алаң, мұғалімге арналған ысқырғыш.</p>



Оқу бағдарламасы на сілтеме	Оқу мақсаттары	Ұсынылған оқыту іс-әрекеттері	Мұғалімге арналған ескертпелер (оқыту әдістемесі бойынша)	Оқыту ресурстары
кемшіліктерін және әлеуетін анықтайды		Белгілі бір уақыттан кейін командалар орын ауыстырады.		
<p><b>2.3. Қолайлы оқу ортасын құру үшін бірлесіп жұмыс істеуге дағдыларын біледі және түсінеді</b></p> <p><b>2.5. Өзінің және басқалардың шығармашылық міндеттеріне сыни қарайды, қажет болған жағдайда, құрылымдық ұсыныстар жасайды</b></p>	<p><b>1.2.3.3.</b> Түрлі дене жаттығуларын орындауда қолайлы оқыту ортасын құру маңыздылығын мойындай отырып, кеңістік, ресурстар мен идеяларды біледі және бөліседі</p> <p><b>1.2.5.5.</b> Өзінің шығармашылық тапсырмаларының күшті жақтарын және жақсартуды қажет ететін жақтарын іздеу және бақылау</p>	<p><b>Доппен ойын</b></p> <p><b>(Б, Ж) «Қолдың шапшаңдығы».</b> Оқушы допты көкке лақтырады да, доп ұшып келе жатқан кезде, шапалақтайды. Содан кейін ол допты ұстап алып үлгерсе, тағы да лақтырады да, шапалақтап отырып, допты қағып алады.</p> <p><b>(Б) «Көршіге доп» ойыны.</b> Қатысушылар шеңберге тұрады, доптар шеңберге қарама-қарсы жатады. Мұғалімнің белгісі бойынша оқушылар допты бір бағытта бірінен соң бірін барынша жылдамдықпен жібере бастайды. Бір мезгілде қолында екі доп болып қалған ойыншы жеңіліске ұшырайды. Содан кейін доптар қарама-қарсы жаққа жіберіле бастайды да, ойын жалғаса береді.</p>	<p>Оқыту бойынша дифференциация: тапсырманы қиындатуға болады. Мысалы, ойыншы өз осінде бір айналып, шапалақ ұрып, бір аяқпен сеіріп қана допты ұстау керек.</p> <p>Ойыннан кейін допты жақсы тасымалдаған ойыншылар бағаланады. Допты түсіріп алған ойыншы допты көтеріп, өз орнына тұрып, ойынды жалғастыра беруі керек. Допты тасымалдаған кезде, ойыншыларды өткізіп жіберуге болмайды.</p>	<p>Кең алаң, мұғалімге арналған ысқырғыш, әрбір оқушыға арналған доп..</p> <p>Кең алаң, мұғалімге арналған ысқырғыш, 2 волейбол добы.</p>
<p><b>2.1. Өзгеріп отыратын жағдайларда әрекет ету үшін балама шешімдер арқылы қозғалыспен байланысты жоспарларды, стратегияларды және</b></p>	<p><b>1.2.1.1.</b> Дене қызметін орындау және оған қатысу кезінде қозғалыс идеяларын, стратегияларын және жоспарларын біледі және түсінеді</p>	<p><b>Секіртпемен орындалатын ойындар</b></p> <p><b>(Б, Ж)</b> Әрбір оқушы секіртпемен келесі жаттығуларды жеке орындайды:</p> <p><b>6 рет</b> – бір мезгілде екі аяқпен секіртпеден кәдімгідей секіреміз, секіртпені алға айналдырамыз.</p> <p><b>5 рет</b> – секіртпеден аяқты ауыстырып секіреміз, сол кезде секіртпемен бір өзіндік «жүгіру» шығады.</p> <p><b>4 рет</b> – секіртпеден оң аяқпен секіреміз.</p> <p><b>3 рет</b> – секіртпеден сол аяқпен секіреміз</p>	<p>Секіртпе пайдаланылған жаттығулар мен секірулер дене бұлшықеттерін қатайтуға себеп болады, ағзаның тыныс және жүрек-қантамырлық жүйелеріне оң әсер етеді, мүсінді бекітіп, қозғалыс тепе-теңдігі мен үйлестіруді жақсы дамытады.</p>	<p>Кең алаң, мұғалімге арналған ысқырғыш, секіртпелер.</p> <p>Кең алаң, мұғалімге арналған</p>

Оқу бағдарламасы на сілтеме	Оқу мақсаттары	Ұсынылған оқыту іс-әрекеттері	Мұғалімге арналған ескертпелер (оқыту әдістемесі бойынша)	Оқыту ресурстары
<p><b>идеяларды бейімдейді</b></p> <p><b>2.6. Эмоциялар, көңіл-күйлер және тақырыптарды көрсету үшін бірқатар құрылымдық идеяларды дамытады</b></p>	<p><b>1.2.6.6.</b> Тақырыптарды, көңіл күйлер мен эмоцияларды жеткізу үшін кейбір композициялық элементтермен танысады және пайдаланады</p>	<p><b>2 рет</b> – секіртпеден кәдімгідей секіреміз, тек осы жолы секіртпені артқа айналдырамыз.</p> <p><b>(Б, Т) «Кім алысырақ?»</b> 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.</p> <p><b>Ойынның басқа нұсқасы:</b> ойын алаңында 3-4 м ара қашықтықта екі параллель сызық сызылады: старт және финиш сызығы. Старт сызығында секіртпе ұстаған 2-4 оқушы тұрады, олар белгі бойынша секіртпемен жүгіре бастайды. Финиш сызығын бірінші болып кесіп өткен оқушы жеңіске жетеді.</p> <p><b>(Т, Ф)</b> Мұғалім оқушыларды екіге бөліп, секіртпемен ойын ойлап табуды ұсынады. Осыдан кейін топтар бір-біріне ойындарын көрсетіп, оларды ойнайды.</p>	<p>Белгі болмай жатып, жүгіруді бастауға болмайды.</p> <p>«Екі жұлдыз, бір тілек» пайдалануға болады.</p>	<p>Ысқырғыш, секіртпелер</p> <p>Кең алаң, мұғалімге арналған ысқырғыш, секіртпелер</p>

## Дене шынықтыру Бастауыш мектеп 1-сынып

### 7-бөлім: Ойын арқылы қарым-қатынас пен әлеуметтік дағдылар

#### Осыған дейін меңгерілуі тиіс білім

Оқушыларда «Дене шынықтыру» пәні бойынша алдыңғы бөлімдерді оқудан жинақталған және дамыған бірнеше коммуникативтік және шығармашылық дағдылары болады.

#### Контекст

Бұл бөлімде басты назар ойын іс-әрекетін өткізу және дене мен заттар қозғалысының қатысуымен оқушыларда коммуникативтік дағдыларды дамытуға бөлінеді. Оқыту ойын және сайыс түрінде өткендіктен, коммуникативтік дағдылардың әр түрлі 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/жазу үшін қажетті сөз тіркестері
<p>Оқушылар:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>«Дене шынықтыру» пәнінде коммуникативтік, шығармашылық дағдылар не екендігі туралы түсініктерін талқылайды және көрсетеді</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>әділ ойын, ережелер, сайыс, ынтымақтастық;</li> <li>көшбасшы, қатысушы</li> <li>шапшаңдық, тепе-теңдік, үйлестіру, жылдамдық, реакция уақыты</li> <li>жануарлар және олардың рөлдері туралы ойындар: мысық, тышқан, тиін, жаңғақ, жокей, жабайы жылқы, қолтырауын, қарға</li> </ul>	<p>Талқылауға арналған сұрақтар:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Сіздер үйлестіру деген не екендігін білесіздер ме?</li> <li>Сіздердің ойларыңызша, шапшаңдық деген не?</li> <li>Олар ойынды жеңуі үшін, оларда не сәтті шығуы керек?</li> <li>Сізге ойынсерігіңіз көмектесе алды ма және қаншалықты барлығы әділ ойнады?</li> <li>... не үшін екенін айта аласыздар ма?</li> <li>Бізге не үшін ойнау қажет екенін айта аласыз ба?</li> <li>Бізге ойындарда ережелер не үшін қажет екендігін айта аласыз ба?</li> </ul>

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 аясында оқушылар шығармашылық және коммуникативтік дағдыларды белсенді қозғалыс іс-әрекеті арқылы жетілдіреді.

Оқу бағдарламасы на сілтеме	Оқу мақсаттары	Ұсынылған оқыту іс-әрекеттері	Мұғалімге арналған ескертпелер (оқыту әдістемесі бойынша)	Оқыту ресурстары
<p><b>3.4.</b> Денсаулық жағдайын нығайтуға бағытталған бірқатар физикалық жүктемелерге қатысу барысында сәйкес әрекет етіп, қиындықтар мен тәуекелдерді анықтайды және оларды жеңе біледі</p> <p><b>2.8.</b> Түрлі қимыл контекстеріне н туындаған рөлдерді орындайды және олардың айырмашылықтарын түсінеді</p>	<p><b>1.3.4.4.</b> Бірқатар дене жаттығуларын орындау кезінде қиындықтар мен тәуекелдерді анықтау</p> <p><b>1.2.8.8.</b> Түрлі қарапайым әрекеттерді орындау кезінде өзінің рөлін білу және басқаларының рөлін анықтап тани бастау</p>	<p><b>Қауіпсіздік ережесі</b> <b>Ойын арқылы шығармашылық қабілеттер</b></p> <p><b>(Т, Б) «Сөзді жина» ойыны</b> Сынып екі командаға бөлінеді. Мұғалім әрбір командаға үш әріптен тұратын «Доп» пен «Гол» деген карточкалар таратады. Ойыншылар еденде өз денелерінен сөз құрулары қажет. Дайындыққа шамамен 3-5 минут беріледі. Осыдан кейін әрбір команда өздерінің тапсырмаларын көрсетеді, ал басқа команда сөзді оқуы қажет.</p> <p><b>(Б) «Жырадағы қасқырлар»</b> Екі жүргізуші – «қасқырлар» - жырада тұра қалады, ал қалған ойыншылар – «лақтар» - үй 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 жүргізгеннен кейін (келісім бойынша) жаңа «қасқырлар» таңдалады да, ойын қайтадан басталады. Бірде-бір рет қолға түспеген «лақтар» мен көп ұпай жинаған «қасқырлар» жеңіске жетеді.</p>	<p>Сұраңыз: сіздер өздеріңіздің ойынсеріктеріңізге сенесіздер ме? Әрбір ойындар сіздің әлеуметтік дағдыларыңызды қалайша дамыта алады? Ойынды қиын қылу үшін оны қалай өзгертуге болады? Сіздің командаңыз бірге жақсы жұмыс істеу үшін сіз қалай жәрдем бере аласыз?</p> <p>Алаңның ортасына бір-бірінен ара қашықтығы 70-100 см параллель екі сызық өткізеді. Бұл дәліз – жыра. Оны аса апарлелль сызықтармен өткізбесе де болады, бір жағын тар, екінші жағын кең етсе болады.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Жырадан қарғып өту маңызды.</li> <li>2. Қолға түскен «лақтар» ойыннан шықпайды.</li> </ol>	<p>Кең алаң, тапсырмалары бар карточкалар.</p> <p>Кең алаң, бор, мұғалімге арналған ысқырғыш. <a href="http://www.dissercat.com/content/formirovanie-tvorcheskikh-sposobnostei-shkolnikov-na-urokakh-fizicheskoi-kultury">http://www.dissercat.com/content/formirovanie-tvorcheskikh-sposobnostei-shkolnikov-na-urokakh-fizicheskoi-kultury</a> Ойындарға арналған қажетті жабдық.</p>
<p><b>1.2.</b> Физикалық дамуға ықпал ететін түрлі дене жаттығуларында түйіндес қозғалыстарды жақсартады және орындайды</p>	<p><b>1.1.2.2.</b> Негізгі дене қозғалыстарын және олардың қарапайым дене жаттығуларымен қалай байланысты болатынын білу</p>	<p><b>Коммуникативті дағдыларын дамыту ойындары</b></p> <p><b>(Б) «Едендегі доп» ойыны</b> Ойыншылардың барлығы шеңбер құрады. Екі оқушы шеңбердің ортасына тұрады. Шеңберді қоршап тұрғандар бір не екі тізелеріне тұрады. Оларда бір волейбол добы. Жүргізушілер беттерін допка 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</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ойын белгі бойынша басталады.</li> <li>2. Аяғына доп тиген жүргізуші бірден өзіне доп тигізген ойыншының орнына отыра қалады.</li> <li>3. Тізеден жоғары тигізуге болмайды.</li> </ol> <p>Сұраңыз: Кім өзін сенімді әрі берік сезінді, кімде өзінің жолдасына толық сену сезімі оянды? Неліктен?</p>	<p>Кең алаң, волейбол добы..</p> <p><a href="http://www.studfiles.ru/preview/3551035/">http://www.studfiles.ru/preview/3551035/</a></p>

Оқу бағдарламасы на сілтеме	Оқу мақсаттары	Ұсынылған оқыту іс-әрекеттері	Мұғалімге арналған ескертпелер (оқыту әдістемесі бойынша)	Оқыту ресурстары
<p><b>2.4. Бірқатар дене жаттығуларында ережелер мен құрылымдық амалдарды пайдаланады, қолданады және жасайды</b></p>	<p><b>1.2.4.4.</b> Таңдалған дене жаттығуларын орындау кезінде қарапайым ережелерді және құрылымдық тәсілдерді атап өту және пайдалану</p>	<p>тигізсе, өзі соның орнын алмастырып, жүргізуші оның орнына келеді. Бірде-бір рет жүргізуші болмаған ойыншылар жеңеді.</p> <p><b>(Б, Жж) «Соқыр мен жетектеуші»</b> Балалар жұпқа бөлінеді: «соқыр» және «жетектеуші». Біреуі көздерін жұмады, ал екіншісі оны зал мен алаңда жетектеп, әр затты түртуге рұқсат береді, басқа жұппен соқтығысып қалудан сақтайды, олардың қозғалыстары туралы тиісті түсініктемелер береді. Содан кейін қатысушылар рөлдермен ауысады.</p>		<p>Кең алаң. <a href="http://www.fizkulturaisport.ru/fizvo-spitanie/teoriya/272-fizicheskie-uprazhneniya-kak-sredstva-fizicheskogo-vospitaniya.html">http://www.fizkulturaisport.ru/fizvo-spitanie/teoriya/272-fizicheskie-uprazhneniya-kak-sredstva-fizicheskogo-vospitaniya.html</a></p>
<p><b>2.5. Өзінің және басқалардың шығармашылық міндеттеріне сыни қарайды, қажет болған жағдайда, құрылымдық ұсыныстар жасайды</b></p> <p><b>2.6. Эмоциялар, көңіл-күйлер және тақырыптарды көрсету үшін бірқатар құрылымдық идеяларды дамытады</b></p>	<p><b>1.2.5.5.</b> Өзінің шығармашылық тапсырмаларының күшті жақтарын және жақсартуды қажет ететін жақтарын іздеу және бақылау</p> <p><b>1.2.6.6.</b> Тақырыптарды, көңіл күйлер мен эмоцияларды жеткізу үшін кейбір композициялық элементтермен танысу және пайдалану</p>	<p><b>Ойынға шығармашылық идеялар</b></p> <p><b>(Б, Т) «Тышқан қақпан»</b> 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, Ашу қысқан жандар бар. Біз тұзақты құрамыз, Көздерінді 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 түсті дегенді білдіреді. Қолға түскен ойыншылар шеңберге тұрады, қақпан ұлғая түседі. Ойыншылардың көбі ұсталғанда, оқушылар рөлдермен алмасады. ойын жалғасады. Ойын 4-5 рет қайталаңады.</p> <p><b>(Б) «Бақшадағы қояндар» ойыны</b> Екі шеңбер сызылады: біреуі екіншісінің сыртында</p>	<p>Мұғалім оқушылардың қарым-қатынасын бақылайды. Сұраңыз: Бізге ойындарда қауіпсіздік шаралары туралы неге хабардар болу керек екендігін айта аласыз ба? Сіздің тобыңыз жақсы жұмыс істеу үшін сіз қалай көмектесер едіңіз? Сіз тобыңыздың табысын қалайша арттырар едіңіз?</p> <p>Сұраңыз: Оларды қолға түсірмеу үшін, олар нені жақсы істеу керек? Бізге ойын ережелері не үшін қажет екендігін айта аласыз ба? Сіз ойын ережелерін</p>	<p>Кең алаң. <a href="http://modpk7.narod.ru/index/0-5">http://modpk7.narod.ru/index/0-5</a></p> <p>Кең ойын алаңы, бор, мұғалімге арналған ысқырғыш <a href="http://kladraz.ru/igry-dlja-detei/podvizhnye-igry/podvizhnye-igry-dlja-1-klasa.html">http://kladraz.ru/igry-dlja-detei/podvizhnye-igry/podvizhnye-igry-dlja-1-klasa.html</a></p>

Оқу бағдарламасы на сілтеме	Оқу мақсаттары	Ұсынылған оқыту іс-әрекеттері	Мұғалімге арналған ескертпелер (оқыту әдістемесі бойынша)	Оқыту ресурстары
		<p>(диаметрлері 1-2 м және 3-4 м) – бұл «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.</p>	<p>ұстандығыз ба?</p>	
<p><b>1.6. Қозғалыс қабілеттерін жақсарту үшін оқудың әр кезеңдерінде қиындықтар мен тәуекелдерді түсінеді</b></p>	<p><b>1.1.6.6.</b> Қарапайым, өзгертілген дене жаттығуларын орындау кезінде туындауға мүмкін тәуекелдерді және қиындықтарды білу</p>	<p><b>Жеке қозғалыс белсенділігі</b></p> <p><b>(Б) «Аққу-қаздар» ойыны</b>  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 – олар «таулар». Екеуден басқа (олар қасқырлар) ойыншылардың барлығы қазханаға тұрады (олар қаздар). Таудың артына шеңбер сызылады – «апан», онда екі «қасқыр» отырады. Мұғалім «Аққу-қаздар, алаңға!» деп айтады. «Қаздар» «тау жолымен» «алаңға» барады да, сонда қыдырады. Содан кейін мұғалім айтады: «Аққу-қаздар, үйге қайт, ар жақтан қасқырлар жақындап қалды!» «Қаздар» өздерінің «қазханаларына» «тау жолы» - сәкілердің арасымен қаша жөнеледі. Арғы таудан «қасқырлар» қуа жөнеледі. Ұсталғандар тоқтайды. Қолға түскендерді санап шығады да, «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.</p>	<p>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.</p>	<p>Кең алаң, ойынға қажетті жабдық.  М.Н. Жуков. Қозғалыс ойындары.</p>

## Дене шынықтыру Бастауыш мектеп 1-сынып

### 8-бөлім: Салауатты өмір салтын қалыптастыру

#### Осыған дейін меңгерілуі тиіс білім

Оқушылар осы пәннің алдыңғы бөлімдерін оқыту барысында меңгерілген денсаулық туралы негізгі білімдері мен түсініктерін қалыптастырады.

#### Контекст

Осы бөлімде оқушылар әр түрлі дене жаттығуларына қатыстырып, денсаулық туралы білім мен түсінікті 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	Диалог/жазу үшін қажетті сөз тіркестері
Оқушылар: <ul style="list-style-type: none"><li>• физикалық белсенділікпен байланысты денсаулық концепциясын сипаттап талқылайды</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• ширату, босату</li><li>• оттегі, бұлшықеттер, жүрек қағысы, дене температурасы, тер, төзімділік</li><li>• жүгірудің әр түрі</li><li>• дене мүшелері</li><li>• энергиялық керу</li><li>• қатер</li><li>• асылу, өрмелеу, тепе-теңдікті сақтау, секіру</li></ul>	Талқылауға арналған сұрақтар: <ul style="list-style-type: none"><li>• Сіздің бұлшықеттеріңіз керілуге арналған жаттығуларынан кейін өздерін қалай сезінеді?</li><li>• Біздің жүргеіміз бен өкпеімізді ауыр жұмыс істететін жаттығуларды не үшін орындауымыз керек? Осыған ұқсас одан да көп жаттығуларды үйде орындай аласыз ба?</li><li>• Жүгіруден кейін сіздің жүрек қағысыңыз неліктен жылдам екендігін айта аласыз ба?</li><li>• Дене жаттығуларына дейін ширатуды жасап, аяғында боастуды жасаудың неге маңызды екендігін айта аласыз ба?</li></ul>

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 соларға қатыса отыра және қозғалыстардың олардың денелеріне тигізетін әсеріне ой жүгірте ұғынады. Ашық далада өткізілетін жаттығуларға оқушыларды қосу мүмкіндігі барлық іс-әрекетке кіріктірілген.

Оқу бағдарламасы на сілтеме	Оқу мақсаттары	Ұсынылған оқыту іс-әрекеттері	Мұғалімге арналған ескертпелер (оқыту әдістемесі бойынша)	Оқыту ресурстары
<p><b>3.4.</b> Денсаулық жағдайын нығайтуға бағытталған бірқатар физикалық жүктемелерге қатысу барысында сәйкес әрекет етіп, қиындықтар мен тәуекелдерді анықтайды және оларды жеңе біледі</p> <p><b>3.1.</b> Денсаулық пен салауатты өмір салтының дене белсенділігіне маңыздылығын түсінеді</p>	<p><b>1.3.4.4.</b> Бірқатар дене жаттығуларын орындау кезінде қиындықтар мен тәуекелдерді анықтау</p> <p><b>1.3.1.1.</b> Денсаулық туралы жалпы түсінік алу, дене белсенділігін ұғыну.</p>	<p><b>Ашық ауада физикалық қозғалыс</b></p> <p><b>(К, Б, Ф) «Жылдам орындарыңа отырындар» ойыны</b> Балалар сапқа тұрады да, алдында тұрғандардың иықтарына қолдарын қояды. Мұғалімнің «Серуендендер!» деген бұйрығы бойынша олар жан-жаққа бытырап қаша жөнеледі. Сосын «Жылдам орындарыңа отырындар!» деген екінші бұйрық бойынша олар бастапқы қалыпқа отыра қалады. 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 оқушылардың иықтарына қояды, т.б.</p> <p><b>(Т, Ф) “Жергілікті жердегі командалық эстафета” эстафетасы.</b> Ойынның сипаттамасы: оқушылар екі командаға бөлінеді. Осыдан кейін екі команда эстафета өтетін жергілікті жерді, сонымен қатар, өту қажет болатын бөгеттерді қарастырады. Мүмкіндік бойынша 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 анықталады да, эстафета соңында айыптық ұпайларды ескере отырып салыстырылады. Бөгеттер арасында командалар жүгіріп қозғалады.</p>	<p>Адам денсаулығына дене жаттығуларының маңызы туралы әңгіме-дүкен құру.</p> <p>Дене жаттығуларынан кейін оқушылармен олардың көңіл-күйі мен хал-жайы туралы әңгімелесу.</p>	<p>Keң алаң, мұғалімге арналған ысқырғыш, секундомер</p> <p>Өткізу орны: мектепті қоршаған алаң. Мұғалімге арналған ысқырғыш, секундомер,. <a href="http://festival.1september.ru/articles/417724/">http://festival.1september.ru/articles/417724/</a></p>
<p><b>1.3.</b> Кеңістікті, ағынды, салмақты, уақытты түсінгенін көрсету арқылы</p>	<p><b>1.1.3.3.</b> Дене жаттығуларының әр түрінде қозғалыстарды орындау мәнмәтінде уақыт, кеңістік, салмақ пен</p>	<p><b>Жылдамдық күш пен ептілік</b></p> <p><b>(Б) «Қағып алғыштар» (ленталармен)</b> Арқаларына лента тағылған оқушылар шеңберде тұрады. Шеңбердің ортасында жүргізуші – «қағып алғыш» жүреді. Мұғалімнің белгісі бойынша ойыншылар қаша жөнеледі, ал «қағып алғыш» олардың ленталарын тартып алу мақсатымен</p>	<p>Сұраңыз: осы ойында жүректен басқа қандай дене мүшесі қызмет етеді? (мысалы, үлкен бұлшықет). Әр апта сайын бұлшықеттің әр түрлі топтарын дамытатын дене жаттығуларын не үшін орындау</p>	<p>Keң алаң. Оқушылардың санына байланысты ленталар.</p>



Оқу бағдарламасы на сілтеме	Оқу мақсаттары	Ұсынылған оқыту іс-әрекеттері	Мұғалімге арналған ескертпелер (оқыту әдістемесі бойынша)	Оқыту ресурстары
кезектілігін сақтап, жаттығуларды дұрыс әрі тиімді орындайды	бір қалыптылық түсініктері туралы білу	қуады. Лентасынан айрылып қалған оқушы ойыннан шығады. Ойында барынша ұзақ қолға түспеген ойыншы жеңіске жетеді. Ойын соңында жаңа «қағып алғышты» таңдайды.	маңызды? Ойын түрінде өтетін осындай энергетикалық дене жаттығулары сіздің көңіл-күйіңіз бен хал-жайыңызға қалай әсер етеді? Оқушылардың денсаулық ұғымын түсінуін сұрақтар мен жауаптар арқылы бағалаңыз.	
<b>1.5. Өзінің және басқалардың қызметін жақсарту үшін негізгі қозғалыс әрекеттерін бағалауды дамытады.</b>	<b>1.1.5.5.</b> Түрлі кеңістіктерде бірқатар қарапайым іс-қимылдарды білу және орындай алу	<p><b>Секіруді дамыту үшін тапсырмалар</b></p> <p><b>(Ж, Т) «Қармақ» ойыны</b> Ойынға бір ұшына асбұршақпен не құммен толтырылған қапшық байланған ұзындығы 3-4 м жіп керек. кейбірде ойынға қарапайым секіртпені пайдаланады. Бұл – «балықшы» (жүргізуші) «балықтарды» (қалған оқушылар) аулайтын қармақ. Барлық ойыншылар шеңберге, ал жүргізуші жіппен шеңбердің ортасына тұрады. 1 нұсқа: 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 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. Жүргізуші (1 нұсқадағыдай) сол баяғы. Жіп тиген ойыншы қолдарын көтереді, ол өз тобына айыптық ұпай әкеледі. Әрбір қатеден кейін дауыстап есеп айтылады. Ойынның 2-4 минутінен кейін аз айыптық ұпайлар жинаған команда жеңіске жетеді.</p>	<p><b>Ойынның ережелері:</b> 1. Жіп ойыншының жіліншігінен төмен тиген кезде, ойыншы ұсталды деп саналады. 2. Секірген кезде ойыншыларға жүргізушіге жақындауға болмайды. 3. Жіп тиген ойыншы ойыннан ұшады.</p>	Кең алаң, ойындарға қажетті жабдық. М.Н. Жуков. Қозғалыс ойындары.
<b>2.5. Өзінің және басқалардың шығармашылық міндеттеріне</b>	<b>1.2.5.5.</b> Өзінің шығармашылық тапсырмаларының күшті жақтарын және жақсартуды қажет ететін	<p><b>Эстафета және қозғалмалы ойындар</b></p> <p><b>(Б) «Емен жаңғағы, шырша бүршіктері, жаңғақтар»</b> Ойыншылар ортасында жүргізушісі бар шеңберді құрайды да, үшке бөлініп, бір-біріне беттерімен қарап тұрады. Мұғалім барлық оқушыларға атау</p>	Шақырылғандарға бір орында тұруға тыйым салынады. Ойыншылардың басқа үштікке жүгіріп кетуге құқығы жоқ.	Кең алаң, мұғалімге арналған ысқырғыш.

Оқу бағдарламасы на сілтеме	Оқу мақсаттары	Ұсынылған оқыту іс-әрекеттері	Мұғалімге арналған ескертпелер (оқыту әдістемесі бойынша)	Оқыту ресурстары
<p>сыни қарайды, қажет болған жағдайда, құрылымдық ұсыныстар жасайды</p> <p><b>2.2. Команда жетекшісінің рөлін кезектесіп орындау арқылы мақсаттарға қол жеткізу үшін өз бетімен және бірлесе жұмыс істейді</b></p>	<p>жақтарын іздеу және бақылау</p> <p><b>1.2.2.2.</b> Әрекет мақсаттарына қол жеткізу үшін өз бетінше қалай жұмыс істеу керек екендігін білу</p>	<p>береді: үштіктегі біріншілерге – (шырша жаңғақтары), екіншілерге – «емен жаңғақтары», үшіншілерге – «жаңғақтар».</p> <p>Белгі бойынша жүргізуші дауыстап атауларын атай бастайды, мысалы: «Жаңғақтар». «Жаңғақ» деп аталған барлық ойыншылар орындарын ауыстырулары қажет, ал жүргізуші бос қалған орынға жүгіреді. Егер бұл ойы жүзеге асса, онда орынсыз қалған ойыншы жүргізушіге айналады. Егер жүргізуші «Емен жаңғақтары» десе, үштікте тұрғандар екінші болып, «Шырша бүршіктері» десе, үштікте тұрғандар бірінші болып ауысады. Ойын меңгерілгеннен соң, жүргізушіге үштіктен екі немесе тіпті үш ойыншыны шақыруға болады. Бірде-бір рет жүргізуші болмаған ойыншылар жеңіске жетеді.</p> <p><b>(Т) «Допты сапта бас үстінен өткізу» ойыны</b></p> <p>Ойыншылар 2-4 командаға бөлініп, сап түзейді де алға созылған қолдың қашықтығында тұрады. Белгі бойынша алда тұрған команда капитандары допты бастарынан өткізіп, артта тұрғандарға береді, ал олар соңғы ойыншы алғанға дейін артқа жібереді. Допты алған соң, соңғы ойыншы саптың алдына жүгіріп шығып, допты басынан асырып артқа жібереді. Ойын капитан қайтадан алға шығып, допты басынан көтергенге дейін жалғасады. Ойынды бірінші болып бітірген команда жеңіске жетеді. Ойын барысында допты артқа лақтыруға болмайды, оны бастан асырып, арттағы ойыншының қолдарына беру керек. егер қатысушы допты түсіріп алса, өзі қайтадан көтеріп, сапқа тұрып жалғастыруы қажет. Ойынның басқа нұсқасында доп айқара ашылған аяқтың астынан қолдан қолға жіберіледі немесе оны аяқ астында саптың соңына дейін домалатуға болады.</p>	<p>Ойын ережелері: 1. Ойын тек қана мұғалімнің белгісі бойынша басталады. 2. Допты бастың үстінен ғана өткізу керек. 3. Допты түсіріп алған ойыншы оны көтеріп, сапқа қайта тұруы қажет. 4. Әрбір бұзушылық үшін айыптық ұпайлар беріледі. 2 нұсқа. Аяқты алшақ қойып, допты астынан да беруге болады.</p>	<p>Кең алаң, мұғалімге арналған ысқырғыш, доптар.</p> <p><a href="http://www.fizkultura.ru/sci/mobile_game/11">http://www.fizkultura.ru/sci/mobile_game/11</a></p>

## Қысқа мерзімді жоспар

Сабақты жоспарламас бұрын, орта мерзімді жоспарға жүгінген жөн. Сабақтың жоспарын ұсынылған үлгінің түрінде жасауға болады.

<b>Ұзақ мерзімді жоспардың бөлімі:</b>	<b>Мектеп:</b>
<b>Күні:</b>	<b>Мұғалім аты-жөні:</b>
<b>Сынып:</b>	<b>Қатысқандар саны: қатыспағандар:</b>
<b>Сабақ тақырыбы</b>	
<b>Осы сабақта қол жеткізілетін оқу мақсаттары (оқу бағдарламасына сілтеме)</b>	
<b>Сабақ мақсаты</b>	<i>Сабақ мақсаттарын белгілеп алыңыз. Олар оқу мақсаттарымен (ОМ) бірдей болуы немесе ОМ ұзақ мерзімді сипаты жағдайында нақты осы сабаққа бейімделуі мүмкін (ОМ қол жеткізу үшін бірнеше сабақ қажет болған жағдайда)</i>
<b>Жетістік критерийлері</b>	<i>Қалыптастырушы бағалау (ҚБ) бойынша мұғалімге арналған әдістемелік нұсқаулықтар құжатынан таңдап алынған ОМ үшін табыс критерийлерін көшіріп алыңыз. ҚБ үшін таңдап алынбаған ОМ үшін табыс критерийлерін өзіңіз құрастырыңыз.</i>
<b>Тілдік мақсаттар</b>	<i>Тілдік емес пәндер үшін құрастырылады.  Тілдік мақсаттарды, лексика мен тіркестер мысалдарын белгілеңіз.  Пәнге тән лексика мен терминология:  Диалог пен жазу үшін пайдалы сөздер мен тіркестер:</i>
<b>Құндылықтарды дарыту</b>	<i>Кіріктірілген оқу бағдарламасынан осы сабақта балалардың бойына сіңіруге арналған құндылықтарды, сондай-ақ ұлттық, жалпыадамзаттық құндылықтарды көрсетіңіз. Құндылықтарды дарыту ... арқылы/көмегімен жүзеге асады (іс-әрекетті және/немесе тақырып мазмұнын сипаттау).</i>
<b>Пән аралық байланыстар</b>	<i>Ықтимал пән аралық байланысты әріптесіңізбен талқылаңыз не дереккөздерге жүгініңіз Сабақта пәнаралық кіріктірілу қалай жүзеге асырылатынын көрсетіңіз (іс-әрекет және/немесе мазмұн арқылы)</i>
<b>АКТ пайдалану дағдысы</b>	<i>Оқушылар осы сабақта АКТ пайдаланудың қандай дағдыларын дамыта алатындығын көрсетіңіз</i>
<b>Алдыңғы меңгерілген білім</b>	<i>Оқушылар бұрыннан не біледі немесе осы сабақ алдында олар нені білуі керек? (негізгі ұғымдар, фактілер, формулалар, теориялар) Бұрыннан бар білімді қалай белсендендіре аласыз?</i>

Сабақ барысы

Сабақтың жоспарланған кезеңдері	Сабақтағы жоспарланған іс-әрекет	Ресурстар
Сабақтың басы	<p><i>Сабақтың басында:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- оқушылардың зейінін шоғырландыруға</li> <li>- оқушылармен бірге сабақ мақсаттарын / ОМ белгілеп алуға</li> <li>- оқушылардың «жақын маңдағы даму аймағын», сабақ соңына күтілетін нәтижелерді анықтауға көңіл бөлу қажет</li> </ul>	
Сабақтың ортасы	<p><i>Сабақ мақсатына орай бар білімдерді қалыптастыру мен дағдыларды дамытуға бағытталған іс-әрекет.</i></p> <p><i>Іс-әрекет барысында ақпаратты талдау және өңдеу, зерттеу, практикалық жұмыс, проблемалық жағдаяттарды шешу арқылы оқушылардың бойында білім мен дағдылар қалыптасады және дамиды</i></p>	
Сабақтың аяғы	<p><i>Сабақ соңында оқушылар рефлексия жүргізеді:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- нені білдім, нені үйрендім</li> <li>- нені толық түсінбедім</li> <li>- қандай жұмысты жалғастыру қажет</li> </ul> <p><i>Оқушылар өз жұмысы мен сыныптастарының жұмысын белгілі бір критерилер бойынша бағалай алады</i></p>	
<p><b>Дифференциалды оқыту – Көбірек қолдау көрсету үшін не істейсіз? Қабілеті жоғары оқушыларды дамытуды қалай жоспарлайсыз?</b></p>	<p><b>Бағалау – Сіз оқушылардың материалды меңгеру деңгейін қалайша жоспарлап отырсыз?</b></p>	<p><b>Денсаулық және қауіпсіздік техникасын қадағалау</b></p>
<p><i>Дифференциация іріктелген тапсырмалар, нақты бір оқушыдан күтілетін нәтижелер, оқушыға дербес қолдау көрсету, оқу материалдары мен ресурстарын оқушылардың дербес қабілеттерін есепке ала отырып іріктеу (Гарднердің жиындық зият теориясы) түрінде көрінуі мүмкін. Дифференциация уақытты ұтымды пайдалануды есепке ала отырып, сабақтың кез келген кезеңінде қолданыла алады</i></p>	<p><i>Бұл бөлімде оқушылардың сабақ барысында үйренгенін бағалау үшін қолданатын әдіс-тәсілдеріңізді жазасыз</i></p>	<p><i>Денсаулық сақтау технологиялары. Сергіту сәттері мен белсенді іс-әрекет түрлері. Осы сабақта <b>Қауіпсіздік техникасының ережелерінен</b> қолданатын тармақтар</i></p>
<p><b>Сабақ бойынша рефлексия</b></p>	<p><i>Төмендегі бос орынды сабақ барысындағы сын-пікірлерлеріңізді жазу үшін қолданыңыз. Сол жақтағы сабағыңызға қатысты ең маңызды сұрақтарға жауап беріңіз.</i></p>	

Сабақ мақсаттары/оқыту мақсаттары шынайы болды ма? Оқушылардың барлығы ОМ қол жеткізді ме?  
Егер жоқ болса, неліктен?  
Сабақта дифференциация дұрыс өткізілген бе?  
Сабақтың уақыты ұтымды пайдаланылды ма?  
Сабақ жоспарына қандай өзгерістер енгізілді және неліктен?

### **Қорытынды**

**Ең жақсы өткен екі тапсырманы атап көрсетіңіз (оқытуға және үйренуге қатысты)?**

**1:**

**2:**

**Қандай екі нәрсе немесе тапсырма сабақтың одан да жақсы өтуіне ықпалын тигізер еді (оқытуға және үйренуге қатысты)?**

**1:**

**2:**

**Осы сабақтың барысында барлық сынып немесе жекелеген оқушылар туралы менің келесі сабағыма қажет болуы мүмкін қандай ақпаратты білдім?**