

УДК 37.091.39

ББК 74.267

КЫРГЫЗ РЕСПУБЛИКАСЫНЫН БИЛИМ БЕРИШ ЖАНА ИЛИМ

МИНИСТРЛИГИ

ЖАЛАЛ-АБАД МАМЛЕКЕТТИК УНИВЕРСИТЕТИ

ЖАЛАЛ-АБАД КОЛЛЕДЖИ

МЕКТЕПKE ЧЕЙИНКИ БИЛИМ БЕРИШ ЖАНА ТЕХНОЛОГИЯ БИЛИМ

ДЕНЕ ТАРБИЯ СЕКТОРУ

«Макулдашылды» «Бекитемин»

Белшм. башчы Талипова Д.С.

«\_\_» \_\_\_\_\_ 2016 ж.

Турдубаева Б.М.

ЖАКтын директору,

п.и.к., доцент

«\_\_» \_\_\_\_\_ 2016 ж.

Жалал-абад колледжинин «050709, башталгыч класстын мугалими кесибинде окуп жаткан студенттер щчщ:

**«Башталгыч класстардагы дене тарбиясы сабагынын  
назарияты жана усулу» предметтине  
лекциялык курс**

Лекциялык курсту жазгандоценттин м.а.: М. Разаков

Рецензент т.и.к.:

Ё.С. Доронов

Мазмуну:

|   |    |
|---|----|
| Киришщц.....  | 3  |
| 1чи-Лекция. Башталгыч класстардагы дене тарбия .....  | 5  |
| 2чи-Лекция. Башталгыч класстардагы дене тарбия сабагынын негизги документи-окуу программасы.....  | 29 |
| 3 чи-Лекция. Дене тарбия сабагын окутуудагы колдонуучу куралдар жана ыкмалар.....   | 50 |
| 4-чщ Лекция. Башталгыч класстардагы дене тарбиясын уюштуруунун формалары .....  | 62 |
| 5-чы-Лекция. Башталгыч класстардагы дене тарбиясы сабагы .....  | 68 |
| 6-чы-Лекция. Дене тарбия процессин пландаштыруу.....  | 78 |
| 1-тиркеме. 1-4 класстар щщцн Кыргыздын кыймылдуу элдикоюндары.....  | 88 |
| Башталгыч класстардагы дене тарбия сабагын ёздёштщщцдёгщ теориялык материалдарды балоо щщцн зачеттук суроолор.....  | 92 |
| Студенттердин ёз алдынча иштери.....  | 93 |
| Колдонулган адабияттар.....   | 94 |
| 050709 башталгыч класстын мугалими, кесибинде окуган студенттердин «Дене тарбия сабагынын назарияты жана усулу» аттуу предметине жазылган лекциялык курсуна Рецензия..... | 95 |

## КИРИШЩЦ

Окуучулардын дене тарбиясынын усулу дененин таяндыргыч- кыймылдаткыч мичёлөрүнүн, кызматтарынын жана психологиялык өзгөчөлүктөрүнүн негиздерине жооп берүү зарыл. Башталгыч класс окуучуларынын омуртка сөөктөрү жакшы өнүгө элек болгондуктан көп мезгилге чейин бир калыпта отуруу кыйынчылык түзөт. Ошого байланыштуу белдин булчуңдарына айрыкча көңүл бурулуп оёго, солго, астыга, артка ийилүү кенешчилерди аткарылат. Окуучулардын 6-7 жаш курагында боюнун узаруусу бат болуп, скелети жана булчуңдары өсүп, омуртка жана көкчүрөк сөөктөрү калыптана баштайт. Өнүгүшү бир калыпта болгондуктан дененин түзүлүшүнө жана кызматтарына дал келбей, айлана чөйрөнүн жагымсыз шарттарына, кыймыл активдүүлүгүнүн, бир абалда туруунун, психикалык чыңалуунун чектелүүсү кыйынчылык жаратат, ошондуктан окуучунун күндөлүгүндө ар тараптуу кыймыл аракеттер, дене кенешчилерди өткөрүлүшү зарыл.

Жүрөк – кан тамыр жана дем алуу системалары салыштырмалуу түрдө бир аз өнүккөндүктөн, чыдамкайлык кыймылын аткарууда денеге жүк (күч) келүүнүн керек болгон мичкүнчүлүгүнүн 60-70% гана камсыз кылат. Бир калыпта жай баракат басуу, чуркоо 8-9 минута аралыгында, 1000-1500 метрге, дененин кызматтарынын мичкүнчүлүктөрүн өнүктүрүшү, ден соолугун чыңдайт. Кыймыл сапаттарынын бардык түрлөрүнүн комплекстүү чыдамкайлыкка багыт бурулуу менен тарбиялоо, түзүлүшү боюнча өз кыймылын кеземелдөөгө бир аз татаалдарын өнүктүрүүгө негиз түзүлөт.

7-9 жаш куракта дененин түзүлүшү жана кызматтары бир аз өзгөрүлүшү менен өнүгүшүсү кечеедеп, кыймылдын кызматтары бир кыйла жогорулап тездик, шамдагайлык кыймыл-аракеттердин техникасын өздөштүрүүгө шарттар түзүлөт. Бул курактагылар аткаруу ылдамдыгы азыраак болгон кенешчилерди бир топ мезгилге чейин жасоого жөндөмдүүсү. 9-11 жашта эркек балдардын күчтүүлүккө сезгичтиги жогорулайт, кыздардын күч чыдамдуулугу 15-16 жаштагылар менен бирдей деңгээлде болот.

Булчуңдары тез чарчагандыктан, алардын туурасынан өнүгүшүсү начар, ичке болгондуктан, күчтүү өнүктүрүү кенешчилердин, тулку бойдун туура калыптануусуна өзгөчө көңүл буруу керек.

Башталгыч класс окуучулары менен иштөөдө ой жүгүртүүсүн өркүндөтүүгө айрыкча көңүл бурулат, көрүп образ түзүүдөн, сөздү түшүнүүсү, ойлоо жана талкуулоо ой жүгүртүүсүнө өтүү менен өспүрүм мезгилине чейин улантылат. Көңүл буруусу начар өнүгүшү менен, кыймыл-аракетке болгон талабы жогору болгондуктан аны канаттандыруу үчүн дене кенешчилерди ар тараптуу пайдалануу зарыл. Физиологиялык жактан чарчагандыкка каршылык кылууда коргонуу реакциясы аркылуу өткөрүлөт.

Өспүрүм куракта (11-14 жаш) өнүгүшү темпи максималдуу жүрүшү, дененин кызматтары жогорулап, таяндыргыч-кыймылдаткыч, жогорку нерв системасы, ички органдары бир кыйла жогорулап, балалык мезгилине тиешелүү мичнөздөрү менен коштошуп чоёйгону сезиле баштайт. Омуртка сөөктөрүнүн калыптануусу улантылып, дененин мичёлөрүнүн бирдей эмес деңгээлде өнүгүшүсү, айрыкча боюнун узаруусу тез жүрүшү, жүрөктүн өнүгүшүсү жетишпей арта калгандыгы анын кызматынын бузулуусуна, шарттарды жаратуусу мичкүн. Дене тарбияны пайдалуу деңгээлде бир система менен жүргүзүүсүнүн негизинде, кенешчилерди туура багыттоо аркылуу,

жшрётшн шнёмдшц жана бир калыпта иштётшн камсыздап, ёншгшцшнёт шцрткш берет.

Жыныстык жактан ёншгшц мезгилинде дене тарбия мугалимине жшк (кшц) келшцшц кёншгшцшлёрдш окуучуларга бершцдё жекече, тандоо мсенен таасир этшцгё кёшл буруусун талап кылат. Бирок турмуштук, спорттук тажрыйбада кёпшлшцк спортчулар таъ калаарлык ийгиликтерге, кёрсёткшцтёргё жетишкенин байкоого болот, бул куракта жыныстык ёншгшцшц канчалык жогору болсо, бирдей эле шарттарда дененин ишке жёндемдшцшцшц да, ошончолук жогору болоору анык.

Окуучулардын ар тараптуу ёншгшцшцндё денени тарбиялоо негизги ролду ойнойт. Балдардын денесин тарбиялоодо шй бшлётшн жана мектептин кошкон салымы зор, бирок мектептин салымы басымдуурак кылынат. Балдардын дене тарбиясынын негизи мектепте тшптёлёт.

Предметтин максаты жана милдети ёзшнёт темёнкшлёрдш камтыйт:

- Башталгыч класстардагы дене тарбиясын окутуунун назарияты жана усулу предметинин суроолорунун жооптору менен колледждин студенттерин тааныштыруу;
- Дене тарбиянын кёндшмдёрш, билгичтиктери менен куралдандыруу;
- педагогикалык жана уюштуруучулук иштери менен ёз алдынча иштётшн калыптандыруу.

Башталгыч класстардагы дене тарбиясы сабагын, классына жараша атайын билими бар мугалимдер ётёт.

Ошондуктан дене тарбия сабагын ётшц шцшн, жетишээрлик атайын дене тарбия назариятын жана усулун боюнча билими бар мугалимдер ётшш керек.

Ошол максатта, окуу планына педагогикалык колледждердин башталгыч класстын мугалими кесибинде окуган студенттер шцшн «дене тарбиясынын назарияты жана усулу» аттуу предмет киргизилген.

Педагогикалык колледждердин студенттерининокуу пландарына ылайык темёнкш темалардыокуп шйрёншшёт:

- а) мектептеги дене тарбия;
  - б) мектептеги башталгыч класстардын дене тарбиясы;
  - в) дене тарбиясынын окуу программасы;
  - г) окуу режиминдеги дене тарбия иш чаралары;
  - д) мектептеги дене тарбия сабагы;
  - е) сабактан тышкаркы дене тарбия иш чаралары;
  - ж} дене тарбия иш чараларын пландаштыруу жана эсебин алуу;
  - з) дене тарбия сабагы учурунда колдонулуучу эмеректер, оурндуктар жана шаймандар.
- Сабактын тшцшлшцшц, мамлекеттик стандарттарга жооп берет жана Билим бершц Министирлиги тарабынан 05.08.2008 жылы № 472/1 менен бекитилген.

Башталгыч класстардагы дене тарбия сабагын окуууунун назарияты жана усулу предметинин негизи толугу менен курста чагылдырылган.

**Окуу планы боюнча, лекция-12 саат, практикалык сабак-24 саат жана студенттердин ёз алдынча иштери-36 саат каралаган.**

Мугалим дене тарбиясынын программасынын практикалык материалдарын колдоно билшцшц зарыл.

Ошол максатта дене тарбиясынын усулдарыны окуу процессинин бир бөлүгүндөгү практикалык материалында, ар тирди оюндар, кенештер каралып, анализделет киргизилген.

Болочок мугалимдер ичин, окуу процессинин бир бөлүгүндө педагогикалык практика каралган.

Назариттик жана усулдук даярдыктардан кийин колледждин студенттери педагогикалык практика убагында, дене тарбия мугалиминин сабагына байкоо жүргүзөт жана анализдейт. Андан кийин дене тарбия сабагын жана сабактан кийинки дене тарбия иш чараларын өз алдынча өткөрүүнү ийрэнет.

Башталгыч класстардагы дене тарбия сабагын окутуунун назарияты жана усулун окутуу курсу педагогика, психология, анатомия, физиология жана мектеп гигиенасы предметтери менен тыгыз байланышта окулат.

Ушул окуу куралы, башталгыч класстардын мугалими кесибин тандап алган студенттерге, башталгыч класстардын окуу планындагы предметтердин катарында дене тарбия сабагы дагы каралган.

Дене тарбиясынын назарияты жана усулу курсунун, назарияттык жана практикалык формалары окуу программасында милдеттүү түрдө каралган.

### **«Башталгыч класстардагы дене тарбиясынын назарияты жана усулу» дисциплинасынын Мамлекеттик стандартынан кечирмө:**

- Башталгыч класстардагы дене тарбиясы усулунун мазмуну, формасы, максаты жана милдети;
- Физикалык өнүктүрүү мүмкүнчүлүктөрү жана кыймыл кендиктерин ийрөтүү;
- Спорт жана ден соолукту чыңдоо системалары.

### **«Башталгыч класстардагы дене тарбиясынын назарияты жана усулу» предмети боюнча лекциялык курс**

«Бекитемин»

МЧББ жана Технология бөлүмүнүн башчысы

« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20 \_\_\_\_ ж.

### **1-чи Лекция. Башталгыч класстардагы дене тарбия**

#### **План:**

1. Дене тарбиянын максаты жана милдети;
2. Дене тарбиясынын назарияты жана усулу – бул өз алдынча окуу дисциплинасы катары каралат;

3. Башталгыч класстардагы дене тарбия назарияты жана усулу сабагынын негизги тизмеси;
4. Башталгыч класстардагы дене тарбия.

### **Колдонулган адабияттар:**

Ашмарин Б.А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании. – М.: ФиС, 1978.

Железняк Ю.Д., Петров П.К. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте. - М.: "Академия", 2001.

Кенеман А.В., Хухлаева Д.В. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста. – М.: Просвещение, 1978.

Теория и методика физического воспитания/Б.А. Ашмарин, Ю.А. Виноградов, З.Н. Вяткина и др.; Под ред. Б.А. Ашмарина. – М.: Просвещение, 1990.

Молчанов С.В. Триединство физической культуры: (Ист.теорет.анализ соц.-пед.системы). - Мн.: Польша, 1991.

Родионов А., Родионов В. Физическое развитие и психическое здоровье. Программа развития личности ребенка средствами физической активности. - М.: ТЕИС, 1997.

Фурманов А.Г. Оздоровительная физическая культура. - Мн.: Тесей, 2003.

### **1. Денетарбия сабагынын максаты жана милдети.**

**Максаты:** Дене тарбиянын жеткинчек балдардын гармоникалык жактан өстүрүш, тулку боюн, физикалык абалын, акыл-оюн жана моралдык тазалыгын тарбиялоо болуп эсептелинет. Ошондой эле окуучулардын ден соолугун чыңдоо, физикалык жактан туура өнүгүшкө багыт берүү жана денени чыйралтууга тарбиялоо. Дене тарбия кенешчилердин ыңгайы бул - билим берүү, денени чыңдоочу жана тарбиялык милдеттерин чечүүгө арналган.

Окуучулардын ар тараптуу физикалык жөндөмдүүлүктөрүн өстүрүш, дене тарбия процессинде ишке ашырылат.

Дене тарбия – бул узак уюштурулган педагогикалык процесс, анын максаты, денеси чың, шаңдуу, ар тараптуу физикалык жактан калыптанган, эмгекке жана өлкөнү коргоого даяр жаранды тарбиялоого багытталган.

Дене тарбия процессинде төмөнкү негизги милдеттерди чечүү каралган:

- а) окуучулардын ден соолугун чыңдоо, денени чыйралтуу, денени физикалык жактан өркүндөтүү жана окууга жана жумуш жөндөмдүүлүгүн жогорулатуу;
- б) турмуш тиричиликке керектүү кыймыл кенешчилердин жана билгичтигине ээ болуу;
- в) окуучунун моралдык жана эрк сапатына тарбиялоо;
- г) окуучунун физикалык сапаттарын өнүктүрүү (тездик, күчтүүлүк, чыдамкайлык, шамдагайлык, ийкемдүүлүк);
- д) атайын спорттук кенешчилердин техникасына ээ болуу.

Дене тарбиясында туура колдонулган ар түрдүү куралдар, терең жана ар тараптуу

денени өнүктүрүшүгө таасир берет.

Дене тарбиясынын негизги куралы болуп – бул кыймылдуу көнүгүшлөр эсептелинет.

Физикалык көнүгүшлөр менен такай машыккандардын: борбордук нерв клеткалары, тамыр системасы чыңдалат, дем алуу, кан айлануу системасы жана иш жөндөмү жакшыртат.

Сөөктөрдүн тиктелүүсүнө, муундардын кыймылынын активдүүлүгүнө, дененин ийилчектигине физикалык көнүгүшлөрдүн мааниси өтө зор.

Физикалык көнүгүшлөр, окуучунун ички органдарына(жүрөк, өпкө ж.б.) да жакшы таасирин тийгизет

Физикалык көнүгүшлөрдүн аткаруу процессинде, окуучунун баштапкы тамырлары кыймыл аракетке келип, анын ичинде жүрөк тамырлары да машыгат.

Машыккан жүрөк, ар бир согуусунда, алдаганча көп канды иштетет.

**Машыккан спортсмендин бир калыпта турган абалында бир калыпта согуусу 50-60 минутасына, ал эми машыккан убакытта минутасын 240 жолу жүрөктүн кагысуу болушу мүмкүн.**

Машыгуу убагында жүрөктүн иштеши жакшыра, же болбосо канды жакшы айландырат.

Физикалык көнүгүшлөрдүн аткарууда, өпкөнүн иштеши өркүндөйт жана көкчүрөк клеткалар чоңоёт. Көкчүрөк клеткалар жөнөкөй абалында 4-6 см болсо, машыгуу процессинде 10-15 см кеңейет. Бул деген өтө жакшы көрсөткүч.

Турмушта жана эмгек процессинде адамдардын жалпы физикалык даярдыгы: тез-тез басуу, жүрүш, сууда сүзүш, секириш, алыска ыргытуу жана таамай бутага тийгизүүдө өтө маанилүү экендиги байкалган. Жогоруда белгиленген көрсөткүчтөрдүн калыптандыруу бул дене тарбиясынын милдети болуп саналат.

Окуучулардын ден соолугун чыңдоодо, физикалык көнүгүшлөр менен бирге эле, жаратылыштын күчү, жалпы өздүк гигиенадагы чечүүчү ролду ойнойт.

## **2. Дене тарбиясынын назариаты жана усулу- бул окуу предмети катары.**

Дене тарбиясынын назариаты жана усулу предмети – бул окуу предмети окуу процессинде кесиптик билиминин калыптанышында негизги ролду ойнойт.

Окуу дисциплинасы, өздүн тиешелүү гана багытта билим берилет, же болбосо объектини жана субъектини изилдейт.

Чогултулган маалыматтарды системалаштырып, окуу предмети калыптанат.

Дене тарбия боюнча билим берүүсүндө, объект деп – физикалык көнүгүшлөрдүн усулун окутуу болуп саналат. Ал эми субъект деп – адам фактору, көнүгүүсүнүн аткаруудагы реакциясы изилденет.

*Дене тарбиясынын назариаты жана усулу предмети- бул жалпы дене тарбиядагы педагогикалык процесстин калыптанышуусу.*

*Дене тарбиясынын назариаты жана усулу предмети – бул предметтин такталган багыттарын ишке ашырган сабак ( жалпы назариат, кесиптик дене тарбия жана спорттук даярдыктын назариаты).*

Жыйынтыгында баардык жогорудагы белгиленген көрсөткүчтөр топтому, дене тарбиясынын назариаты жана усулу предметин түзөт.

Бул предмет мүнөзү боюнча педагогика илимине кирет, жана бардык эле педагогикалык илим катары, өздүн жоболору социалдык, психологиялык жана биологиялык факторлорго негизделет.

### **3. Дене тарбиясынын назариаты жана усулу предметиндеги негизги тшщщщщктёр**

Дене тарбиясынын назариаты жана усулу предметиндеги негизги тшщщщщктёр төмөнкшлөр болуп саналат:

- Дене маданияты;
- Дене тарбиясы;
- Спорт.

Дене маданияты тшщщщщщ – бул ар бир этностун маданиятынын бир бөлщщщ десе болот.

Дене маданияты – бул коомдун **акыл-ой, материалдык** байлыктардын топтому жана адамдарды физикалык жактан өркшщндөттшщдө колдонулуучу курал болуп саналат.

**Материалдык байлык** деп, спорттук курулуштардын комплекси, камсыздандырылышы жана адамдардын физикалык жактан өсшщ деьгээли аталат.

**Акыл-ой байлыгы** деп – атайын илимий жана практикалык жетишкендердин топтому десе болот.

**Дене тарбиясы тшщщщщщ** – бул адамдын физикалык өркшщндөөсшщндөгшщ педагогикалык система.

Тарбия – бул маданият тармагындагы адамдардын турмушундагы, бир –бирине өттшщщщ, маданияттын жетишкендиктерин өркшщндөттшщ.

Дене тарбиясынын негизги айрымачылыгы – бул кыймыл кендшщщщ калыптанууда жана физикалык сапатын өстшщщщдө, физикалык жумушка жөндөмдшщщщщ артырат.

**Денетарбиясы эки багытта окутулат:**

- **Кыймылга шйрөттшщ (кыймыл аракетке);**
- **Физикалык сапаты тарбиялоо.**

**Физикалык билимдин негизги мазмуну** – бул кыймыл аракетке жана системалык тшщдө кыймылдарды башкарууну шйрөттшщ.

**Физикалык сапаты өншщтшщщ** – бул дене касетине максатуу багытталган ар тшщдшщ физикалык сапаттын таасири (чен өлчөмдөгшщ жшщктемдөрдшщ бершщщщщ таасирин башкаруу).

**Физикалык даярдык** – бул дене тарбиясы термини менен бирге эле кесиптик багытагы даярдыкты билдирет.

**Спорт (англ. sport - оюн, көьшщ ачуу)** – бул атайын мелдеш иш чаралары, же болбосо жарышуу системасына кирет.

**Спорттогу мелдешшщ** иш чараларынын негизги максаты – бул жогорку көрсөткшщтөргө, өзшщщщ атаандашына жетишшщ, же болбосо жободо көрсөтшщлгөн айрымачылыктар менен жеишке жетишшщ.

**Окуучуларды физикалык жактан өншщтшщщ** – бул окуучулардын учурдагы физикалык абалы (мисалы: окуучунун физикалык абалы – начар)

**Окуучуларды физикалык жактан өркшщндөттшщ** – бул денени чыгдоочу иш чаралардын топтому.

### **4. Башталгыч класстардагы дене тарбия**

Дене тарбиянын максаты жана милдети. Окуучулардын дене тарбиясы – бул окуу жана тарбия иштердин ажырагыс бир бөлщщщ. Дене тарбиясы окуучуларды турмуш-тиричиликке жана коомдук пайдалуу жумушка тарбиялоодогу негизги курал болуп эсептелинет. Мектептеги дене тарбия иш чаралары, өзшщщщ ар тараптуулугу менен айрымаланып, окуучулардан активдшщщщщ, тапкычтыкты, уюштуруучулук кендшщдөрдшщ талап кылат.



## **Мектептеги окуучулардын дене тарбиясынын негизги милдеттери төмөнкүлөр:**

### **➤ Окуучулардын ден соолугун чыңдоо, физикалык жактан туура өнүктүрүшкө багыттоо жана денени чыйралтуу.**

Бул милдет, педагогикалык коллективдин жана дене тарбиясы мугалимдеринин ар дайым көңүлүндө болуусу зарыл.

Мектеп курагындагы окуучулар өтө тез өсүш менен бирге физикалык жактан да өнүгүшөт. Ошондуктан окуучуларга микени болушунча дене тарбиясы жагынан өнүгүшкө шарт жаратылып берилиши керек.

Окуучулардын ден соолугун чыңдоо жана денени чыйралтуу, дене тарбия иш чараларынын негизги милдети. Дене тарбия сабактары негизинен таза абада өткөрүлүшү шарт. Ал эми спорттук сарайларда өткөрүлө турган болсо, спорттук сарайдын гигиеналык абалы стандартка туура келиши керек.

Гимнастикалык кеништерди аткаруу, жүрүш, секириш, буюмду ыргытуу кыймыл аракеттери, балдардын тамыр системасын өркүндөтүшкө, дем алуу органдарына жана жүрөктүн иштерин жакшыртат.

Окуучулардын ден соолугун чыңдоодо жана ар тараптуу өнүктүрүшкө, мектепте таабы гимнастика, физкультминутка, таналис убагындагы кыймылдуу оюндар, ж.б., комплекстеш иш чаралар каралаган.

Балдардын тулку боюн туура тарбиялоо дагы негизги иш чаралардын бири болуп эсептелинет. Тулку бойго көңүл буруу, ички органдардын жакшы иштешине шарт түзөт.

Табигый жаратылыш фактору дагы, ден соолукту чыңдоого жана денени чыйралтууга колдонулат.

Ден соолукту жакшыртуу милдетин аткарууда, баардык окуучулар такай дене тарбия иш чараларына активдеш катышууга умтулат.

### **➤ Дене маданияты жана спорт тармагындагы атайын билим тууралуу билдирүү жасоо жана гигиена тууралуу билим жана кендиктерди үйрөтүү.**

Бул милдетке, программадагы дене маданияты тармагындагы билим менен камсыз кылуу, физикалык кеништердин пайдалуулугун түшүндүрүшү жана гигиеналык эрежелерди туура пайдалануу кирет. Булардын баардыгы, балдардын ден соолугун чыңдоодо жана өздүк гигиенаны сактоодо мектеп менен биргеликте аткарууга түздөн түз тиешеси бар.

Мындагы чечеш ролду мектептеги санитардык-гигиеналык тартип, ошондой эле дене тарбия сабагындагы мугалимдердин өздүк жана ошондой эле баардык мектепте иштеген кызматкерлердин жүрүм-туруму ойнойт. Бул маселени аткаруу, кыска, жеткиликтеш формада маектешеш жетиштеш. Маектешештен дене тарбия сабагы учурунда, сабактан тышкаркы иш чараларда жана башка предметер учурунда өткөрсө болот. Мындай аракет, чечкиндештиктеш жана достук сезимди тарбиялоого жардам берет (жолдошууду кыйын абалдан чыгаруу жана жардам береш, команданын кызыкчылыгы шен тобокел кылуу). Физикалык кеништерди аткара билешкө, оюндун эрежелерин үйрөнөшкө тырышчаактыкты тарбиялоодо жана тартиптештиктеш сактоодо, кыйынчылыктарды жееш.

Физикалык кеништерди үйрөнөшү жана аткаруу, дене тарбия сабагында жана сабактан тышкаркы дене тарбиясы иш чараларында ишке ашырылат.

Сабак учурунда алынган дене тарбиясы билими, окуучулардын сабака болгон кызыгуусун артырат.

### **➤ Окуучулардын кыймылдын, кыймыл билгичтигин жана кендиктерди өркүндөтүшүнү түптө, кыймыл-аракеттин жабы түрлөрүн**

### ***щйрётщц.***

Мектептеги дене тарбиясы программасынын баардык багыты, системалык тшрдё дене тарбиясы сабагында, щйдё, физкультуралык кружоктордо, спорттук секцияларда, турмушта керектщц кыймыл кёндщмдёрщнё: басууга, жщгщрщщгё, ыргытууга, жармашып чыгууга, ж.б ээ болуу.

Балдар менен кёбщнчё, ар тшрдщц кыймылдуу оюндарды ойнотконго аракет кылыш керек, себеби оюндан ар тшрдщц кымыл-аракеттер жасалат.

Бардык жогорудагы кыймыл-аракеттер, балдардын ар тараптуу физикалык ёнщгщщщнё алып келет.

Мугалимдин милдети, балдарды ситемалык тшрдё активдщц физикалык кёнщгщщлёрдщ аткартуу болуп саналат.

- ***Жаши курагына жарааша негизги кыймыл сапаттарын ёркиндётщц(кчтищцщцщцщц, тездикти, шамдагайлыкты, чыдамкайлыкты ж.б.)***

Ар бир адамга тездик, шамдагайлык, кщчтщщщцк жана чыдамкайлык сапаты зарыл. Балдардын кыймыл кёндщмдёрщн тщптёё менен алар тыгыз байланышта. Физикалык кёнщгщщлёрдщ ар тшрдщц темпте жана ар тшрдщц убакыта аткарууда, физикалык сапаттын ёркиндётщщнё салымын кошот.

- ***Чечкиндищцщцщцщц тарбиялоо, тартиптищцщцщцщц, тырышчаактыкты, уюшкандыкты, достукту жана жолдоштукту туюу, жирищм-турумдун маданиятынын кёндищц, эмгекке жана коомдук менчике болгон мамиле.***

Моралдык жана эрктик сапаттарды тарбиялоодо, дене тарбиясы процесси тщздён-тщз таасирин тийгизет.Физикалык кёнщгщщлёр (бийиктикке жана узундукка секирщц, тоскоолдуктардан секирип ётщц, теъ салмактуулукту кармоо, ж.б), оюндагы аракеттер(жолдошуъажардам берщц, команданын жеъиши щчщн аракеттер) балдарда тарбиялоодо ёзщнщнщ салымын кошо.Физикалык кёнщгщщлёрдщ щйрёнщп аткарууда, ар тшрдщц кыйынчылыктарды жеъип чыгууда, оюндагы эрежелерди аткарууда, тартиптищцщцщцщц жана тырышчаактыкты тарбиялоого жардам берет.

Спорттук аянчаларды, ар тшрдщц курулуштарга жардам берщщдё, сабак ётщщщщщ аянчаларды тазалоодо, спорттук эмеректерди оъдоп тщзёёдё, эмгекке жана коомдук менчикке болгон мамиленин баары тарбиялык мааниси зор.

- ***Дене тарбиясы жана спорт менен такай машыгуу жана окуучулардын дене тарбиясына болгон кызыгууну артыруу.***

Мектептин милдети – бул окуучуларды ар тшрдщц физикалык кёнщгщщлёрдщ бир эле мектепте эмес, щйдё жана ёмщр бою машыгуу кёндщмщнё ээ кылуу болуп саналат. Бул маселени чечщц щчщн, окуучуларды дене тарбия сабагында билгичтик менен мамиле жасоо, кызыктуу, шаъдуу сабак ётщщ, жылуу мамиле жасоо жана эъ жакшы шарт тщзщщ керек.

- ***Окуучуларды уюштуруу кёндщмдёрщнё ээ кылуу, коомдук дене тарбия активдерин даярдоо.***

Спорттук-массалык жан спорттук иш чараларды ётщщдё, ар дайым мугалимге жардамчылар керек. Ошол масалане чечщц щчщн окуучулардын арасынан активдщщщщщн кёрсётё алган активистерди колдонуш керек. Класстын ичинен дене тарбия активистерин, команданын капитанын, жана старосталарды тандап алынышы абзел.

**Мектептеги дене тарбиясынын негизги куралы.**

Мектептеги дене тарбиясынын негизги куралы болуп- кыймылдуу кёнщгщлёр, эмгек, тийиштщ мектеп режими жана жаратылыш факторун колдонуу эсептелинет.

Мектептеги дене тарбиясынын негизги куралы бул-физикалык кёнщгщлёр. Физикалык кёнщгщлёр төмөнкщ маселелерди чечет:

- окуучулардын кыймыл кёнщмдёрщн жана билгичтигин тщптёт;
- кыймыл аппараттарын ёркщндётщгёжардам берет;
- кан айлануу процессин жана зат алмашууну жакшыратат;
- дем алуу системасын жебилдетет.

Мектептин дене тарбиясындагы практикалык кыймылдар, тездикти, шамдагайлыкты, ийилчектикти, кщчтщщлщктщ, чыдамкайлыкты жана кыймылдагы адамга керектщ, басуу, жщгщрщ, секирщ, теъ салмактуулук, ыргытуу жана ж.б. ёстщрёт.

Физикалык кёнщгщлёрдщ туура колдонууда, кёнщгщлёрдщ туура тандоонун, жан туура усулду колдонуунун чоъ мааниси бар. Жаш жеткинчек балдарга физикалык кёнщгщлёрдщ туура тандап алууда, жаш курагы жана анатомия-физиологиялык жана психологиялык ёзгёчёлщктёрщн эске алуу зарыл.

Балдардын тулку боюнун ётё тез ёсщщщнё мугалим кёъщл бурушу абзел. Ёзгёчё балдардын буту тез узарат. Бул деген тулку бойдун пропорциясын ёзгёртёт. Тулку бой, орто эсеп менен, жылына эки килограммга ёсёт. Жаш жеткинчек балдардын сёёгщнщн ёсщ ёзгёчёлщктёрщн эске алуу менен, физикалык кёнщгщлёрдщн жщк келщщщн кёп бербеш керек.

Жаш курактагы окуучулардын тулку боюн тщптёёгё ёзгёчё кёъщл бурулушу зарыл.

Башталгыч класстардагы окуучулардын кыймылга болгон муктаждыгы ётё. Сабак учурунда, кыймыл-аракеттердин ар тщрдщщлщгщ жана дем алуу менен коштолушу жакшы жыйынтыгын берет.

I класстын окуучулары ётё чыдамсыз, кёъщлщ туруксуз жана шок келет. Убакыт ёткён сайын, балдар кёнщгщлёрдщ кайталап, кёъщлщнё туюп, эсинде кала баштайт. Башталгыч класстардын окуучуларынын физикалык жактан ёсщщщ кыздар менен балдардыкы ар тщрдщщ. Кыздардын физикалык кёрсёткщчтёрщ, балдардыкына салыштырмалуу айрымаланат. Балдардын бою узунураак, салмагы дагы кёбщрёёк, кёкщрёк клеткалары жайыгыраак болот. Ошого байланыштуу, кыймыл билгичтиги айрымаланып турат. Балдар тез чуркашат, секиргенде да бийигирээк алысыраак секирет, нерсени узагыраак ыргытат, кщчтщщрёёк жана чыдамдуу келет.

I жана II класстардын окуучуларына, дене тарбия куралдарын тандоодо анча деле айрымачылык жок. III класстан баштап балдарга, кыздарга караганда кёбщрёёк кёнщгщлёрдщ, жщктёрдщ оорураак, тоскоолдуктарды аткарууда, чуркоодо узагыраак убакыт, бутага ыргытууда да алысыраак аралыкты колдонсо болот. Кыздарга кёбщрёёк ыргактуу гимнастиканы жана бий кёнщгщлёрщ сунушталат.

Мугалим ар дайым балдардын тулку боюн туура тарбиялоого жана ички органдардын стандарттык туура иштешине кёъщлщн буруусу зарыл.

Чектен чыккан физикалык жщктёмдёрдщ берщщ болбойт.

Жогорудагы кёрсётщлгён ёзгёчёлщктёр, мугалимди ётё аяр мамиле жасоо менен бирге балдардын денесинин туура ёнщгщщщнё багыт бериш керек.

Окуучулардын дене тарбиясында, кщн тартиби чоъ ролду ойнойт. Кщн тартиби туура эмес тщщлсё, баланын нерв системалары жана денесине зыян келиши мщмкщн. Туура уюштурулагн кщн тартиби, баланын ёсщщщндё денене чыъдайт, чыйралтат, оорулардын пайда болушуна каршылыгын кёрестёт, эмгекке болгон кызыгуусун арттырат жана тартиптщщлщктщ жогорулатат.

Билим берщщ министирлиги тарабынан окуучулардын кщн тартиби бекитилген.

Мугалим кичи тартипти, ата-энелер менен биргеликте, ар бир окуучуга, ший шартына жараша(мектептин алыстыгы, ата-энесинин иш канасынын узаактыгы ж.б. көрсөткүчтөр эске алынат) тиешелуу берет.

Кичи тартибинде: уйку, тамактануу, мектептеги окуу, сабакка даярдануу, таза абада дем алуу, ший жумуштары, жакшы көргөн иши, сабактан тышкары иш чаралар жан ырдик гигиена эрежелери камтылган. Кичи тартибинде: ар тиричилик кенешчилер, оюндар, спорттук кенешчилер ачуулар да камтылышы керек.

Окуучулар кичи тартибин сактоо тиешелуу, мугалим ар дайым эстетик турушу керек.

Дене тарбиясында балдардын гигиенасы дагы мазмундуу. Окуучулардын тулку боюнун тиешелуу, басууда, туура партада отурууда, жырдуу турумунда, гигиенаны туура колдонууда мектептин жана ата-эненин кошкон салымы дагы чоь ролду ойнойт. Ар дайым балдарды контролдоп туруш керек.

### **Мектеп окуучулардын дене тарбиясынын иш чараларынын формалары.**

Мектеп окуучуларынын дене тарбиясынын иш чараларынын формасы тиешелуу:

- дене тарбиясы сабагы;
- мектептин кичи тартибиндеги дене тарбия иш чаралары;
- сабактан тышкары дене тарбия жана спорттук иш чаралар;
- спорттук-массалык дене тарбия иш чаралар.

Негизгиси дене тарбия сабагы, аны мугалим,мамлекеттик программага ылайык, мектептин окуу планына, сабактын жадыбалынын негизинде тиешелуу зарыл.

Физикалык кенешчилерди аткаруу тиешелуу, ден тарбиясы сабагына руксат берилген окуучуларга дене тарбиясы сабагы милдеттик тиридик каралган.

Окуучулардын дене тарбиясынын бир кыйла орду, мектептин кичи тартибиндеги дене тарбия иш чаралары кирет.

Негизгилери тиешелуу: ар кичи тиешелуу мектептеги эрте мененки гимнастика, физкультминутка жана танапистеги кыймылдуу оюндар. Булардын баардыгын, мектептин кичи тартибинде, окуучулардын окуу процессине жана сабактарды кабыл алуусуну тиешелуу тиешелуу салымын кошот.Ошондой эле сабактан кийинки дене тарбия иш чаралары дагы, дене тарбиясынын бир формасы болуп эсептелинет. Сабактан тышкары дене тарбия иш чаралары дагы, окуучулардын мектептеги дене тарбиясы иш чаралары болуп, оюн тиричиде, эс алуу тиричиде, саякат тиричиде, ар тиричилик жырдуу, дене тарбия секцияларында, ар тиричилик спорттук мелдештер, спорттук майрамдар кирет.

Сабактан тышкары дене тарбиясы иш чаралары, балдардын ар тараптуу физикалык жактан тиешелуу шарт тиешелуу, окуучулардын дене тарбиясына болгон кызыгуусун арттырат, окуучулардын кенешчилер камтыйт жана маданиятуу эс алууга багыттайт. Окуучулардын окуудан тышкары бош убактыларында (кникулдарда) ар тиричиликспорттук машыгуулар менен алектенгенге жол ачат.

Ший-бшлөөдөгш, шийдөгш окуучулардын физикалык кенешчилерди жасоого эте чоь маани берилет. Дене тарбиясы сабагындагы мугалим тарабынан шийге берилген тапшырмалар дагы ушуга кирет.

Бул иш чаралар тиешелуу жемишин бершч менен окуу кичи тартибиндеги мектептеги жана мектептен сырткары иш чаралар менен ез ара айкалышат. Ызгече ез жемишин шийде аткарылган физикалык кенешчилерди аткаруу, ата-энелердин мактоосу жана шарттарды тиешелуу бершчш дагы баланын дене тарбияга болгон кызыгуусун арттырат.

### ***Мектептеги дене тарбия иш чараларын уюштуруу.***

Мектептин баардык жамааты, окуучулардын дене тарбиясын уюштуруудагы максатын, милдетин туура тиешелуу менен кабыл алуусу зарыл жана баардык

практикалык иш чараларга активдүү катышышы абзел. Ошондой эле дене тарбияны жана спортко окуучулардын, ата-энелердин арасында активдүү ирдөө керек.

Дене тарбиясын туура жолго коюу - бул жоопкерчилик мектептин директоруна жүктөлөт. Директор, окуу бөлүмүнүн башчысы менен бирге, дене тарбия иш чараларын башкарат жана контролдойт.

***Мектептин директорунун милдеттерине төмөнкүлөр кирет:***

- мектепте окуучуларды дене тарбиясы сабагын окутууну туура жолго коюу, дене тарбиясынын сабактан тышкары иш чаралар формасы менен баардык окуучуларды камтуу, ар бир окуучунун ден соолугуна ылайык, негизги, даярдоо жана медициналык тайпаларга бөлүү;

- Окуучулардын медициналык тайпаларын физикалык кенешчилерди жасатууну уюштуруу;

- Окуучуларды медициналык кароодон өткөрүүнү жана тайпаларга бөлүүнү уюштуруу;

- Мектепте дене тарбиясы сабагын өтүү шарттарды жаратып берүү (спорттук аянтча, спорттук сарай, эмеректер жана шаймандар) %

- Дене тарбиясы сабагын өтүп жаткан мугалимдердин баардык иш чараларына байкоо жүргүзүү (сабактарга катышуу жана сабактан тышкары иш чаралар);

- Дене тарбиясы иш чараларынын, иш планын карап чыгуу жана бекитүү;

- Окуучулардын дене тарбиясы сабагын толук кандуу ишин алып баруу үчүн, педагогикалык жана атайын даярдыктардан өтүп тууру маселесине камкордук көрүү;

- Мектептин дене тарбиясы маселелерин педагогикалык кеңеште кароо жана талкуулоо.

Дене тарбиясынын практикалык сабактарын башталгыч класстын мугалимдери окутат.

Сабактын жадыбалына жана бекитилген окуу планынын негизинде дене тарбиясы сабагын туура уюштуруу жана өтүү жоопкерчилиги толугу менен мугалимге жүктөлөт.

***Башталгыч класстын мугалиминин милдеттери:***

- Башталгыч класстардагы дене тарбиясы сабагынын программасына ылайык, сабакты жогорку деңгээлде өтүү;

- Медициналык кароону уюштуруу жана жыйынтыгын өзүнүн ишинде көрсөткүчтөрдү колдоо билүү;

- Сабак өтүлө турган аянтчанын санитардык-гигиеналык абалына камкордук көрүү;

- Дене тарбиясы сабагында спорттук кийим кеченин болушуна жетишүү;

- Сабактан тышкары дене тарбиясы иш чараларын уюштурууда активдүү катышуу жана окуучуларга жагымдуу шарт түзүү;

- Ата-энелерге дене тарбиясынын мааниси жана маңызы жөнүндө маалыматтарды берүү;

- Дене тарбиясы тармагындагы билимин ар дайым жогорулатуу;

- Окуучулардын дене тарбиясына болгон кызыгуусун артыруу жана ар дайым физикалык кенешчилерди жасоо кендирүү багытоо.

Мугалим өзүнүн билимин жогорулатуу үчүн, тажрыйба алмашуу, жана бир-биринин сабактарына катышуу, ар түрдүү семинарларга катышуусу абзел.

**Башталгыч класстын мугалими төмөнкү учурларда ден тарбиясы сабагынан бошотулат:**



**2-чи Лекция. Окуу программасы – бул мектептеги дене тарбиясы сабагын окутуунун негизги документи**

**План:**

1. Программанын багыты жана мүнөздөмөсү;
2. Окуучулардын дене даярдыгын аныктоо;
3. Тандоо бөлүмүндөгү вариативдик сааттарга темалар;
4. Шыйтапшырмаларынын негизги жоболору;
5. Окуучулардын болжолдуу кыймыл аракеттеринин келөмү;
6. Окуу программасынын темаларынын мазмундары;
7. Окуучулардын билимин аныктоодогу чен-өлчөмдөр жана критерийлер.

**Адабияттардын тизмеси:**

1. Качашкии В. М. Методика физического воспитания. Учеб. пособие для учащихся школьных пед. училищ. Изд. 4-е, испр. и доп. М., «Просвещение», 1972. 320 с. с ил л.
2. Мектепте дене тарбияны өркөндөтүү: метод. Колдонмо /А.А. Мукамбетов, Н.С. Бервинова, К.Ч. Жанузаков, ж.б.; М.К.Саралаевдин ред. м-н. – Ф.: Мектеп, 1988. – 168 б.
3. Матвеев А. П. Физическая культура: Учеб. для 1 кл. – М., 2002
4. Матвеев А. П. Физическая культура: Учеб. для 2 кл. – М., 2002
5. Матвеев А. П. и др. Физическая культура: Учеб. для 3 кл. – М., 2000
6. Матвеев А. П. и др. Физическая культура: Учеб. для 4 кл. – М., 2001
7. Пояснительная записка к базисным учебным планам общеобразовательных организаций Кыргызской Республики на 2016/2017 учебный год, 21 Август, 2016 г.
8. Программа по физической культуре для учащихся 1-4 классов общеобразовательных учебных заведений: 1-ое изд. – Б.: «Билим», 2011.-20с.
9. Узакбаев И.С. Жалпы орто билим берүү мектептердин дене тарбия сабагы. Окуу куралы. – Ош.: 2011. – 132 б.

**1. Программанын багыты жана мүнөздөмөсү**

Башталгыч класстарынын «Дене тарбиясы» сабагынын жумушчу программасы, Кыргыз Республикасынын билим жана илим Министирлиги тарабынан иштелип чыккан программанын негизинде тизилди.

**Бул программа, билим берүүнүн милдетин аныктоодо төмөнкүлөргө багыт алат:**

- Басууда, секириктө, сойлоодо жана ыргытууда негизги машыгууларды жана ыкмаларды өркөндөтүү;
- Мектеп программасына кирген, спорттук оюндар, жеңил атлетика, гимнастика жана кыймылдуу оюндарды өркөндөтүү колдонулуучу көнүгүүлөрдү жасоо;
- Негизги физикалык сапаттарды өстүү: кычкылдуулукту, тездикти, чыдамкайлыкты, кыймылдын координациясын жана ийилчектикти;

- Дене маданияты тууралуу жалпы тнщнцктнц калыптандыруу, адамдын жашоосунда анын мазмуну, ден соолукту чыгдоо, физикалык жактан ёсщц жана физикалык даярдык;
- Ёз алдынча физикалык кёнщгщлёрдщ аткарууга кызыктыруу, таькы гимнастика, физкультминутка жана кыймылдуу ондарга кызыгууну артыруу;
- Физикалык жщктёмдёрдщ жёнёкёй жолдор менен щйрётщц жана контролдоо.

**Мицнёздёмёсщнщн багыты менен программа сунушталат:**

- Окуу материалын пландоону негиздөөдө, вариативдщлщлщктнц (тандоо) колдонуу, жыныстык жана жашынын ёзгёчёлщгщн эске алуу, материалдык-техникалык базасынын жабдылышы (спорттук сарайы, спорттук аянтчасынын, ж.б.), ёрёёндщн аба-ырайынын шарттарын жана окуу мекемесинин тщрщн эске алуу каралат (шаардык, айылдык жана толук эмес уюшулган мектептер);
- дидактикалык эрежелерди сактоо «белгисизден, белгилщггё» жана «жёнёкёйдён, татаалга», окуу программасын этаптар менен ишке ашыруу.

**Программа щц бёлщктён турат:**

- «Дене маданияты тураалуу билщц»;
- «Дене тарбиясынын, окуу режиминдеги иш чаралары»;
- «Физикалык жактан денени ёркщндётщц».

**Биринчи** бёлщктнц мазмуну, «Дене маданияты тураалуу билщц» адамдын билщц активдщлщлщгщн ёстщрщггё негизделген: жаратылыш жёнщндё билщц, адам жёнщндё билщц, коом жёнщндё билщц каралган.

**Экинчи** бёлщктё, «Дене тарбиясынын, окуу режиминдеги иш чаралары», ёз алдынча физикалык кёнщгщлёр менен машыгуу, окуучулардын физикалык жактан ёсщсщн контролдоо каралаган.

**Щщнщц** бёлщктё, «Физикалык жактан денени ёркщндётщц», окуучуларды кёп тармактуу физикалык жактан ёстщрщц, физикалык жактан даярдоо жана ден соолугун чыгдоо болуп саналат. Бул бёлщк, ёзщнё тёмёндёгщ адамдын жашоосуна керек кыймыл аракеттердин топтомун, ар тщрдщц кёнщгщлёрдщ жана кыймылдуу оюндарды камтыйт.

**Тематикалык план**

| № | Темалар жана бёлщктёр   | Сааттар (сабактар) |           |           |           |
|---|---|--------------------|-----------|-----------|-----------|
|   |   | Класс              |           |           |           |
|   |   | 1                  | 2         | 3         | 4         |
|   | <b>Базалык бёлщк</b>  | <b>66</b>          | <b>68</b> | <b>68</b> | <b>68</b> |
| 1 | Дене маданияты тураалуу билщц   | 2                  | 2         | 2         | 2         |
| 2 | Дене тарбиясынын, окуу режиминдеги иш чаралары                        | 2                  | 2         | 2         | 2         |
| 3 | Физикалык жактан денени ёркщндётщц:                                   |                    |           |           |           |
|   | – гимнастика;   | 16                 | 18        | 16        | 16        |
|   | – жеьил атлетика;   | 14                 | 16        | 16        | 16        |
|   | – кыймылдуу оюндар аркылуу жана спорттук оюндардын элементтери менен. | 12                 | 12        | 16        | 16        |
|   |   | 18                 | 16        | 14        | 14        |
|   | <b>Вариативтщц бёлщк</b>  | <b>6</b>           | <b>6</b>  | <b>6</b>  | <b>6</b>  |
|   | Улуттук оюндар  |                    |           |           |           |

**Дене тарбия сабагынын программасына мицнёздёмё**

Окуу программасы: тнщнщнщрмё кат, дене тарбия сабагы щщн 1-4 класстарга окуу программалык материалдар, аймактык билим берщц башкармачылыктарына дене тарбия боюнча башкаруунун сунуштарынан турат. Окуу программасында материалдык базалык (сёзсщц аткарылуусу зарыл негизги) жана вариативдик (тандоо укугу менен) аймактык



жана билим берүү мекемесинин (мектептин) шартына, өзгөчөлүгүнө ж.б эске алуу менен тиешелүү. Дене тарбия сабагынын окуу материалдары өзүнчө теменикчилердин камтыйт:

1. Окуу материалдарын сабактарга болжолдуу бөлүштүрүш.

Билимге, билгичтикке, кендикке ээ болууга жана кыймыл сапаттарын тарбиялоого сөзсүз аткарылуусу зарыл болгон жана тандоо укугу менен аймактык жана билим берүү мекемесинин (мектептин) географиялык, климаттык жайгашуу өзгөчөлүгүнө, материалдык техникалык шартына, окуучулардын ден соолугунун жана даярдыгынын деңгээлине карата сабактардын сандык көрсөткүчү сунушталган.

2. Дене тарбия сабагы боюнча окуу материалдарынын мазмуну:

- Билим негиздеринен;
- Кыймыл-аракеттин билгичтиги жана кендиктен;
- Кыймыл сапаттарын тарбиялоодон турат.

Окуу мекемесинин материалдык-техникалык камсыздоосуна жана турмушта керектелүүсүнө карата тиешелүү кыймыл-аракеттердин билгичтиги жана кендик милдеттердин кыймыл оюндары, гимнастика, жеңил атлетика, баскетбол жана башка спорттун түрлөрү аркылуу калыптандырылат.

3. Окуучу-өлчөмдөрү жаш өзгөчөлүгүн, жынысын жана жашаган жердин климаттык-географиялык жайгашуусун эске алуу менен тиешелүү дене кендикчилерден тиешелүү, окуучулардын дене даярдыгын ар тараптуу баалоого шарт тиешелүү.

4. Мамлекеттик билим берүү стандарты окуучуларга башталгыч, толук эмес орто жана жалпы толук орто билими менен жалпы билим берүү мекемелерин аяктоонун программасын аныктайт. Дене тарбия боюнча билим берүүчүлүккө өздөштүрүүчүлүк окуучулардын билиминен, кыймыл-аракеттердин билгичтиги жана кендиктен, дене даярдыгынын көрсөткүчтөрүнөн жана дене кендикчилер менен өз алдынча машыгуу адатынын даражасынан белгиленет.

Жергиликтүү билим берүү башкармалыктарына **тандоодогу (вариативдик)** сунуштар окуу жайларынын материалдык-техникалык камсыздыгына, педагогикалык адистерге, жашаган жердин климаттык, географиялык, өзгөчөлүгүнө, мектептин жана жашаган жердин салтына жана окуучулардын кызыгуусуна байланыштуу сууда сүзүү, футбол, атлетикалык гимнастика, ритмикалык гимнастика, аэробика, шейпинг, жекече таймашуу(күрөштүн түрлөрү), ордо, тогуз коргоол сунушталат.

Дене тарбия боюнча **бий тапшырмасына** сабактарда берилген белгилүү келемдиги оозеки билимин пайдалануу, өз алдынча кыймыл сапаттарын тарбиялоо, уюштуруучулук-усулдук билгичтиги жана кендик калыптандыруу окуу материалдары жаш өзгөчөлүктөрүн эске алып бөлүштүрүлгөн. Жыйынтыгы сабак учурунда текшерилет жана бааланат. **Кыймыл-аракеттерге болгон муктаж кендикчилер келемди болжол менен 2 саатты тиешелүү.**

Кыргыз элдик кыймыл оюндары жана дене кендикчилер – элдик тарбиянын алмаштыргыс каражаты, улуттук маданияттын мурасы катары, кызыгууну жогорулатып жаткандыгына байланыштуу, окуу программада аларды тарбиянын элдик түрлөрү, каражаттары катары кеңири колдонуу мугалимдерге сунушталат. Алар жашына жана жыныстык өзгөчөлүктөрүнө, кыймыл сапаттарын тарбиялоодогу таасирине жана сабактын бөлүктөрүнө пайдалануу мүмкүнчүлүктөрүнө карата берилген.

**Жалпы жоболор.** Дене тарбия мугалими окуучуларга сабак учурунда тиешелүү деңгээлдеги, татаалдыктагы программалык кендикчилердин ден соолугун чыңдоо жана дене

даярдыгын жогорулатуу максатында, өз алдынча такай машыгуу керектешүүгө калыптандыруу менен, өзүнүн ишмердешүүгө алардын руханий дүйнөсүн жана эрк сапаттарын өркөндөтүүгө багыттайт.

Дене тарбия сабагына окуучулар атайын ыңгайлуу спорттук кийимдер менен катышуусу милдеттеш, ал эми сабактан бошотулгандар спорттук бут кийими менен көрүш олтурушат. Ден соолукту чыңдоого таасирин жогорулатуу максатында сабактарды таза абада өткөрүш сунушталат.

Ар бир дене тарбия сабагында жаш, жыныс өзгөчөлүгүн эске алуу менен кыймыл сапаттарын, кыймыл аракеттердин көндүмүн тарбиялоого, калыптандырууга көңүлүлөр пландаштырылат.

Окуучулардын дене тарбия боюнча атайын билимин, дене көнүлүлөрү менен өз алдынча машыгууну, уюштуруу-усулдук көндүмүн сабак учурунда, класстан тышкары иштерде жана дене тарбия боюнча ден соолукту чыңдоо иштеринде текшерүүгө болот.

Дене тарбия сабагы боюнча окуучулардын жетишүүсү кыймыл сапаттарын аныктаган окуу чен-өлчөмдөрүн аткаруусу, шырөнгөн оозеки билими жана кыймыл-аракеттердин билгичтиги жана көндүмүнүн деңгээли аркылуу аныкталат.

Ден соолугу боюнча дене тарбия сабагынан убактылуу бошотулган окуучуларды жетишүүсүн баалоодо жекече мамиле жасоо менен алардын окуу чен-өлчөмдөрүн аткаруусун гана эске албай көрсөткүчтөрүнүн өсүүсүнө да көңүл бурулат.

**Бардык окуучулар жылына эки жолу дене даярдыгын аныктоо максатында окуу чен-өлчөмдөрүнүн(норматив) көрсөткүчтөрүн тапшырат.**

Ден соолугу боюнча атайын медициналык топко киргизилген окуучулар, дене тарбия сабагында мугалим тизгөн атайын программа аркылуу машыгат.

Окуучулардын ден соолугун чыңдоо, дене даярдыгынын деңгээлин өркөндөтүү, такай дене көнүлүлөрү менен машыгууга керектелүүсүн калыптандыруу, спорттук чеберчилигин жогорулатуу максатында окуу күндөлүгүндө дене тарбиялык, ден соолук чыңдоо, класстан тышкары иштерди көпчүлүк катышкан иш чаралары уюштурулат.

Дене тарбия сабактарында окуучулардын жаракат албоосун жана ден соолук чыңдоо принцибин ишке ашыруу үчүн коопсуздук эрежелерин жана шарттарын сактоо зарыл. Сабактар тазалык эрежелерине жооп берген, сырдалган, таза аба менен камсыздалган, күнүнө жуулган атайын спорттук жайларда өткөрүлөт. Сабак учурунда мугалим окуучуларга жардам көрсөтүү, көмөктөшүүсүн уюштурууга милдеттеш. Жылына окуучулардын ден соолугунун жана дене даярдыгынын абалын аныктоо үчүн педагогдун, дарыгердин көзөмөлүнөн такай өткөрүлөт.

#### **I-IV класстарга дене тарбия сабагынын окуу материалдары**

#### **Дене тарбия сабагы боюнча окуу материалдарынын түрлөрүн болжолдуу сааттык бөлүштүрүлүшү (сааттардын түрү)**

| Окуу материалдарынын түрлөрү | Класстар       |    |    |    |
|------------------------------|----------------|----|----|----|
|                              | 1              | 2  | 3  | 4  |
| I.Базалык бөлүгү: анын ичине | 48             | 48 | 48 | 48 |
| Билим негиздери              | Сабак учурунда |    |    |    |
| -Гимнастика                  | 24             | 24 | 24 | 24 |
| -Чуркоо, секирүү,            | 16             | 16 | 14 | 18 |

|  |    |    |    |    |
|--|----|----|----|----|
| аттап ётщц, ыргытуу, акробатика, спорттук оюндар кёнцщцлёрщц камтыган кыймыл оюндары |    |    |    |    |
| -Кросс даярдыгы (айлана-чөйрөдө чуркоо)  | 8  | 8  | 10 | 10 |
| <b>II.Тандоо</b> (вариативдик) <b>бёлщцщц:</b> анын ичинен                           | 20 | 20 | 20 | 20 |
| -Жергиликтщц аймактык билим берщц башкармалыгы аныктаган окуу материалдары           | 10 | 10 | 10 | 10 |
| Билим берщц мекемеси аныктаган окуу материалдары                                     | 10 | 10 | 10 | 10 |

**Дене тарбия сабагында окуу материалдарын окуучулардын кыймыл сапаттарын ёнцкщцщцгё багыттоо боюнча сааттарга болжолдуу бёлщцщцщц (сааттардын тору)**

| <b>Окуу материалдарынын тщцрлёрщц</b>                                     | <b>Класстар</b> |          |          |          |
|---|-----------------|----------|----------|----------|
|   | <b>1</b>        | <b>2</b> | <b>3</b> | <b>4</b> |
| <b>I.Базалык бёлщцщц:</b> анын ичине                                      | 50              | 50       | 50       | 50       |
| Билим негиздери   | Сабак учурунда  |          |          |          |
| Кыймыл сапаттары  | 26              | 26       | 26       | 26       |
| Кыймыл аракеттердин билгичтиги жана кёнцщцщц                              | 24              | 24       | 24       | 24       |
| <b>II.Тандоо:</b> (вариативдик бёлщцщц                                    | 16              | 18       | 18       | 18       |
| Жергиликтщц аймактык билим берщц башкармалыгы аныктаган окуу материалдары | 6               | 8        | 8        | 8        |

|  |    |    |    |    |
|--|----|----|----|----|
| Билим берүү мекемеси аныктаган окуу материалдары | 10 | 10 | 10 | 10 |
|--|----|----|----|----|

## I-IV класстардын окуучуларына дене тарбия сабагынын болжолдуу мазмуну

| Окуу материалдарын тизмеси            | Окуу материалдарынын мазмуну  |   |   |   |
|---------------------------------------|---|---|---|---|
|                                       | 1 класс   | 2 класс   | 3 класс   | 4 класс   |
| Билим негиздери                       | Спорттук аянттарда, сарайларда өзүн алып жүрүү эрежелери, кичи тартиби, өз тазалыгын билүү.   | Эртең мененки кенешчилер мааниси, оюндар эрежелери, жабдык, шаймандардын аталуусу   | Дене кенешчилерден соолукка, келбеттин, тулку бойдун калыптануусуна таасири. Чуркоодо дем алуу, кыймыл оюндардын эрежеси кенешчилердин аталуусу.  |   |
| Тизилүүгө кенешчилердин өздөштүрүүсү  | Негизги туруу, сапка, катарга, айланага туруу, мурда көрсөтүлгөн жайларга, топторго кайра тизилүү, колду четке сунган абалда жайылуу, бурулуу «оёго», «солго», «Алга бас!», «Класс токто», буйруктарын аткаруу. | Четке кадамдоо менен жайылуу жана биригүү, бир саптан экиге кайра тизилүү, белгиленген багытта бир колоннада басуу, «эки» «төрт» кадамга жайылгыла буйруктарын аткаруу. | Буйруктар: «Чоё кадамда», «Тез кадамда», «Жай кадамда» «Бир экиге эсептегиле!», эки катарга тизилүүсү, айланага тизилүүсү, диагонал, багытка каршы, жылан сымал басуу.  | «Тизден», «Тиз тур», «Эркин тур», нөөмөтчү рапорту, ордунда артка бурулуу, катарда эсептөө, бир катардан катарга тизилүүсү, бир саптан кичкө, төрт сапка кыймылда бурулу менен кайра тизилүүсү. |
| Басуунун кенешчилердин өздөштүрүүсү   | Буттун учу, согончок, экейип, жарты олтуруп, колду тизүүсү абалда кармоо, мугалимдин эсептөөсү менен кыска, орто, чоё кадамда басуу.  | Кадамдын узундугун жана тездигин өзгөртүү менен, тоскоолдуктардан өтүү менен, тизүүсү ылдамдыкта басуу.   |   |   |
| Чуркоо кенешчилердин өздөштүрүүсү     | Бир калыпта 1 км ге чейин, багытын өзгөртүүсү, тизени жогору көтөрүүсү менен, бийик старттан чуркоо.  | Бир калыпта 1,5-2км ге чейин, бийик старттан, тоскоолдуктардан өтүү менен чуркоо  |   |   |
| Секириктин кенешчилердин өздөштүрүүсү | Бир, эки буттап алдыга жылу менен, 90 градуска бурулуу, оё, сол бут, ордунан узундукка, кыска аралыктан чуркап, тоскоолдуктан (бийиктиги 30-40 см.) аттоо менен секириш.  | 180 градуска буруу, белгилер, өлчөмдөр менен, узундукка чуркап тизүүсү жайдан тизүүсү менен, (бийиктиги 30-40 см.) секирип тизүүсү менен секириш.                       | Секириктин жайга капталы менен турган абалда, (бийиктиги 30-40- см.) секирип тизүүсү, бийиктикке чуркап келип, «аттап өтүүсү» ыкмасы менен, кичи, беш аттап, ордунан, узундукка «бутту бийик» ыкмасы менен секириш. |   |

|  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|
| Таянып секиршип кендишип өздөштүрүш                                  |  |  |  | Эшекке, атка таянып секирип чыгуу, тизеде туруудан колду шилтөө менен секирип тишиш.   |
| Асылып чыгуу жана ашып өтүш кендишип өздөштүрүш                      | Гимнастикалык шатыда жана арканда, эскейтип коюлган гимнастикалык отургучта таянып жана тизелеп отурган абалда асылып чыгуу, гимнастикалык төшөнчөдөн, отургучтан асылып өтүш. | Эскейтип коюлган гимнастикалык отургучта ич жагы менен жаткан абалда, колдор менен тартынуу аркылуу, гимнастикалык шатыда кол менен тартынып бутту коюп, арканда асылып чыгуу, гимнастикалык устундан ашып өтүш. | Эскейтип коюлган гимнастикалык отургучта тизелеп отурган, ич ич жагы менен жаткан абалда, кол менен тартынып, аркан гимнастикалык устунда, аттан асылып өтүш.  | Арканда шч аракет ыкмасы аркылуу асылып чыгуу, тоскоолдуктардан асылып өтүш.   |
| Акробатикалык кендишип өздөштүрүш                                    | Чогулуу, чогулууда тоголонуу, ич менен жаткан абалда таянып тизеде турууга.  | Астыга оёкочок ашуу, тизеден бшшп далыда туруу, астыга тоголонуу менен таянып олтуруу, четке оёкочок ашуу.   | Чогулуп олтуруудан артка тоголонуу менен эки колду баштын жанына коюу, 2-3 астыга оёкочок, далыга туруу, чалкалап жатып «көпшрө» жардам менен жасоо, негизги өздөштүрүлгөн кендишип өздөштүрүш комбинация. | Артка оёкочок, астыга оёкочок, артка оёкочок ашудан далыга туруу, «көпшрө» жардам менен жана өз алдынча жасоо, комбинация тишиш.                     |
| Асылуу жана таянуу кендишип өздөштүрүш                               |  | Турган жана жаткан абалда асылуу, асылууда бутту бшшп жана тишдөө, гимнастикалык шатыда бшшп өлгөн колдордо, жатууда, ийилген абалда жаткан, тизелеп отурган абалда гимнастикалык абалда шатыда таянуу.          |  | Гимнастикалык шатыда бутту бшшп, артка ийилшип менен, эки бутту асылтуу менен колдор бшшп өлгөн абалда асылуу, асылууда тартынуу, буттарды кетершип. |
| Топту кармоо, узатуу, ыргытуу, жана алып жиришип кендишип өздөштүрүш | Топту кармоо, узатуу, ыргытуу, алып жиришип ордунда, басууда, жекече жана экиден.  | Топту кармоо, узатуу, ыргытуу, алып жиришип ордунда, басууда, жекече жана экиден.  | Топту ойноочулардын жылып жиришип менен кармоо, узатуу, ыргытып бугага тийгизишип, шч төрт бурч, айлана боюнча ордунда жана кыймылда топту узатуу, кармоо, топту багытын өзгөртүш менен алып жиришип.      | Топту багытын жана ылдамдыгын өзгөртүш менен алып жиришип, басууда жана чуркоодо ыргытуу жана тебишип.   |

|                                    |  |   |   |
|------------------------------------|--|---|---|
| Ыргытуунун кендшмшн ёздёштшрщ      | Кичине топту оь, сол кол менен бутага, алыстыкка баштын артынан кшщлёп ыргытуу.  | Чоь жана кичине топту тапшырма менен жана алыстыкка ыргытуу, кичине топту жерге жана дубалга уруу менен алыстыкка, ныкталган топту (1кг) эки колдоп кёкшрёктён, баштын артынан ыргытуу. | Чоь жана кичине топту 4-8 м аралыктагы титк жана жатык бутага ыргытуу, ордуна жана чуркап келип кичине топту жерге жана дубалга уруу менен алыстыкка ыргытуу, экиден жана шчтён туруп чоь топту ийинден бир колдоп ыргытуу. |
| <b>Кыймыл сапаттарын ёнщктшрщ:</b> |  |   |   |
| Тездик                             | Эстафета оюндары: «Орун алмашуу», «номер чакыруу», Кыймыл оюндары: «Ёзшшн желегине», «Тез жана таамай», «Мергенчи жана ёрдёктёр» ж.б.  | 10-30 м аралыктарга тез кшщлёншп чуркоо, 30 м бийик старттан чуркоо.  | 10-30 м ге мшмкшн болушунча ылдамдык менен чуркоо, 30-40 м ылдамдыкты ёзгёртшп менен чуркоо жана 15-30 м аралыкта эстафета уюштуруу.  |
| Шамдагайлык                        | Катарда тизилшщдё басуунун тшрлёршн эсептёё менен, тизени жогору кётёршп менен, олтуруу менен, бир нече тоскоолдуктардан ётшп менен, тшрдшп белгилер боюнча, 3x5 мге, 3x10 мге барып кайра кайтып чуркоо (челночный бег). Эстафеталар, топ менен буюмсуз кыймылдуу оюндар. Ыргытуулар тик жана жантык бутага тийгизшп менен. |   | 4-6 тоскоолдуктардан ётшп менен чуркоо, ошол эле кадамдын тездигин, аралыгын, каптал менен чуркап, эстафеталар, кыймылдуу оюндар жекече жана жааттык. 4-8 м аралыктагы кыймылдаган бутага ыргытып тийгизшп.                 |
| Чыдамкайлык                        | Бир калыпта жай 3-6 минута чуркоо, айлана чёйрёдё 1-1,5 км ге чуркоо, 20-30 м аралыкка 3-4 жолу кайталап чуркоо.   |   | Бир калыпта жай 8-10 минута чуркоо, айлана чёйрёдё 1,5-2 км ге чуркоо, 30-40 м аралыкка 3-4 жолу кайталап чуркоо.   |
| Кшчтшщлщк                          | Буюмсуз жана ныкталган топ, 1 кг гантель менен жалпы ёнщктшрщщш кёншгшщлёр, секиршщлёр, алыстыкка ыргытуу, асылып чыгуу, ашып ётшп, таянуудагы жана асылуудагы негизги кёншгшщлёр.   |   | Буюмсуз жана ныкталган топ, 1-3 кг гантель менен жалпы ёнщктшрщщш кёншгшщлёр, ёткён класстардагы кёншгшщлёр кайталоо санын жана кшч келшщсшн жогорулатуу менен.   |
| Ийкемдшщлщк                        | Чоь амплитуда менен буюмсуз жана буюмдар менен аткарылуучу жалпы ёнщктшрщщш кёншгшщлёрш, шилтёё кыймылдары, жыйрылуу жана чогулуу жёнёкёй кёншгшщлёрш.   |   |   |

**Башталгыч класстарды бщтшрщщщ мектеп окуучулары дене тарбиясы боюнча тёмёнкш компетенцияларга ээ болушу керек:**

**Маалымат компетенциясы.** Дене тарбия программасы боюнча башталгыч класстардын окуучулары төмөндөгү билимди өздөштүрүшү зарыл:

- Дене кенешчилеринин ден соолукка жана иштөө жөндөмдүүлүккө тийгизген таасири;
- Дене тарбия сабагы учурунда коопсуздук эрежелери;
- Кичине жана кыймыл-аракет тартиби;
- Кыймыл оюндарынын эрежелерин, мазмунун жана жөнөкөй кенешчилердин билеш.

**Социалдык-коммуникативдик жана өз алдынча уюштуруу, проблемаларды чече билеш компетенциясы.** Окуучулар дене тарбия боюнча окуу программасын өздөштүргөндө жаралган проблемаларды өз алдынча чечеш менен, топто жана тайпада басуу, чуркоо, секириш, асылып чыгуу, ыргытуу, гимнастикалык кенешчилердин жана кыймылдуу оюндардын билгичтигин жана көндүмүн көрсөтө алуусу зарыл. Дене даярдыгын аныктаган чен-өлчөмдөрдүн көрсөткүчтөрүн, 60 м чуркоодо, 4 x 9 м барып кайра кайтып чуркоо (челночный бег), ордунан узундукка секириш, турникте асылуудан тартынуу (уландар), чалкалап жатууда тулку бойду көтөрүш (кыздар), бутага тийгизеш менен ыргытуу жана тиз турган абалдан астыга ийилеш.

### **Жалпы орто билим береш мекемелеринин окуучуларынын дене тарбиясы боюнча жергиликтеш билим береш башкармалыктарына сунуштар**

Окуу программасынын бул бөлүгүнүн мазмуну билим береш мекемелеринин материалдык-техникалык шартын, тизгелеш калган шарттарын, окуучулардын кызыгуусун, адистердин даярдыгын, климаттык өзгөчөлүктөрдүн эске алуу менен уюштурулуп өтөшүгө мүмкүнчүлүк тизет.

Тандоо бөлүгүнүн мазмуну дене тарбия мугалими аркылуу иштелип чыгып, милдеттеш бөлүгүнүн өтөлүшүн эске алуу менен тыгыз айкалышат.

Жогоруда белгиленген шарттарды эске алуу менен, билим береш мекемелерине дене тарбия сабактарында төмөндөгү окуу материалдарын киргизешгө сунушталат:

- **Сууда сизеш:** 1-4 класс окуучуларына сууну өздөштүреш

Кенешчилер (сууга кириеш, суу астында кездеш ачуу, дем алууну кечеедетеш, кармоо, демди чыгаруу, сууда калкып жатуу, көкшрөгеш менен, чалкалап жатып сууда сирешеш, сууда сизешинин тирилендеш колдун жана буттун кыймылы, 50м аралыкка тандаган бир тириш менен сууда сизеш).

- **Футбол:** 1-4 класстарга кичине талаада футбол ойноонун тирилер.

Учурдагы дене тарбия кыймылы кыргыз элдик кыймылдуу оюндарга, улуттук спорттун тириленеш (тогуз коргоол, кшреш ж.б.) бийлерге жана элдик дене тарбия кенешчилеринеш кызыгууну жогорулаган деьгээли менен мшнөздөлөт.

Негизгиси, өзүнүн кшндөлеш жумушунда ошолорду колдонууга дене тарбия адистери кээ бир кыйынчылыктарга учурап жатат. Бул мшчшлештиктеш жуюу максатында элдик кыймылдуу оюндардын тирилер белгилеш класстардын окуучуларына сунушталып, мазмуну, эрежелери, керектелешш жабдыктар жана шаймандар аныкталып, усулдук көрсөтмөлөр менен толукталып берилген.

Биздин өлкөдөгү салыштырмалуу климаттык өзгөчөлүктөр (орто, бийик, тоолуу, деьиз дегээлинен 2000 м бийик, ыссык аба, кшндшн аптабы) окуучулардын дене ишмердешшшндеш кадимки шарттардан бир кыйла айрымачылыкта болуусун эске алуу зарыл.

Дене тарбия предметинин окуу программасынын тандоо бөлүгүн аткарууда мугалимдер окуучулардын жашаган жеринин, жашы боюнча өнүгүшү жана өсүшү мыйзам-ченемдүүлүгүн өзгөчө шартын жетекчиликке алуусу керек.

Ошондуктан кыймыл сапаттарын өнүктүрүшүгө каражаттарды тандап алууда «сезгич» мезгилдери жетекчиликке алынат:

- Уландарга жана өспүрүм балдарга:
  - Кичтиүүлүктү өнүктүрүшү 7-8 жаш;
  - Тездикти өнүктүрүшү 9-11 жаш;
  - Чыдамкайлыкты өнүктүрүшү 13-14 жаш;
  - Шамдагайлыкты өнүктүрүшү 8-9 жаш;
  - Ийкемдүүлүктү өнүктүрүшү 7-8 жаш, 10-11 жаш.
- Ошондой эле, жашы боюнча эркек балдарга комплекстүү сезгич мезгилдерди эске алуу зарыл:
  - 7-8 жаш кичтиүүлүк жана ийкемдүүлүк;
  - 10-11 жаш тездик, чыдамкайлык жана ийкемдүүлүк.
- Кыздарга сезгич мезгилдердин толкун сымал кайталануусу:
  - Кичтиүүлүктү өнүктүрүшү 7-9 жаш;
  - Тездикти өнүктүрүшү 7-8 жаш, 9-11 жаш, 11-12 жаш;
  - Шамдагайлыкты өнүктүрүшү 10-11 жаш;
  - Чыдамкайлыкты өнүктүрүшү 8-9 жаш жана 10-11 жаш.
- Ошондой эле, жашы боюнча кыздарга комплекстүү сезгич мезгилдерди эске алуу зарыл:
  - 8-9 жаш кичтиүүлүк, чыдамкайлык;
  - 9-10 жаш кичтиүүлүк жана тездик;
  - 10-11 жаш тездик жана чыдамкайлык.
- Дене тарбия мугалими окуучулардын денесин тарбиялоодо жылдын мезгилдеринин тийгизген таасирин эсепке алуусу керек:
  - Кич айлары дене кенүгүшлөрүнүн таасири чоң өлчөмдө жана жогорку интенсивдүүлүктө өткөрүшүгө жагымдуу;
  - Кыш айлары начарлоо мезгили, дененин кызмат мүнөтүнүн оптималдаштырууга кенүгүшлөрдүн кич келишсинин 50-70% дегээлде таасир этүүсүгө, кээ бир учурларда ган андан жогорулоого мүнөтүн болот;
  - Жаз айлары жогорку класс окуучуларына бийик деңгээлдеги кенүгүшлөрдүн кич келишсин камсыздоого жагымдуу учур;
  - Окуу материалдарын өздөштүрүшү менен машыгуу багыты 1:3 кё барабар, эгерде дене даярдыгы өтө эле начар болсо 1:1 деңгээлге убактылуу кётөрүшүгө мүнөтүн;
  - Дене тарбия жараянында 2 жана 3 чейректерде гимнастика жана спорт оюндарынын окуу материалдары менен бирдикте, оордуктар жана аларсыз кичтиүүлүктү даярдоо системасынын кенүгүшлөр комплекстери сунушталат;
  - Кичтиүүлүк кенүгүшлөр комплексин эки жумада бир алмаштыруу максатка ылайыктуу;



- Аткаруу тыгыздыгын жана сабактын уюшкандыгын жогорулатууда айлана боюнча кичтишлктт даярдоону уюштуруу формасы оптималдуу болуп эсептелип, деьгээли боюнча мцмкшнчшлктён 60-90% таасир этишгё тийиш;
  - Чоь класстардын окуучуларына 40-50 см бийиктиктен астыга жана бийикке (в глубину) секиршц кёншгшлёршншн комплекси 8-10 секиршцдён туруп, бир сабакта 3-4 жолу кайталанат;
  - Чыдамкайлыкты ёншктшршцгё чуркоо кёншгшлёршц 1 жана 4 чейректерде 28 (толук эмес) сабактан туруп, жшрёк-кан тамырдын согуусу минутасына 140-160 жолуга чейин жетип, дем алууну айкалыштыруу (интервальный) ыкмасы менен бир сабакта 1,5-3 км тцзшц, окуу жылында 60-65 км жетет;
  - Башталгыч жана орто жаштагы мектеп окуучуларына чыдамкайлыкты талап кылуучу кёншгшлёрдшц аткарууда денеси кычкылтек (кислород) жетишпегендикке (гипоксияга) сезгич болгондугуна байланыштуу жшрёк-кан тамырдын минутасына согуусу 130-140 жолу болуусу зарыл;
  - Жогорку класстардын окуучуларына ошол эле багыттагы кёншгшлёрдшц аткарууда, жогорку деьгээлдеги кёрсёкшчкё багыт берилшцсшншн себеби, денесинин кёншц кетшц жёндёмдшлшцшц жогору болгондуктан пайдалуу таасир тийгизет;
  - Аталган кёншгшлёрдшц аткарууда алмак-салмак (переменный) ыкмасы кёбшрёёк колдонулат;
  - Ортоьку жана жогорку класстардын окуучуларына кшчтшлшц кёншгшлёршн клдонуунун багыты жетишпеген салмакты толуктоого арналат;
  - Тез-кшчтшлшц мшнёздёгшц кёншгшлёрдшц аткарууда окуучуларга тапшырманы татаалдаштыруу, снаряд салмагын, аткаруу талаптарын жогорулатуу зарыл;
  - Материалдык-техникалык базанын негизинде кышкы мезгилде дене тарбия сабактарында лыжа, коньки, чана тебшцшц кошууга сунушталат.
- Салыштырмалуу ыссык климаттык аймактарда сунушталат:
- Кёпшлшц сабактарды ачык таза абада ёкёршц;
  - Кшндшн ыссык айларында (май, сентябрь) кёншгшлёрдшн жшк (кшч) келшцсшншн кёлёмшн жана аткаруу ылдамдыгын азайтуу;
  - Кшзгш-кышкы мезгилдерде окуучулардын кыймыл сапаттарын жана кыймыл-аракетке болгон активдшлшцшц, табигий ёншгшсшц кётёршлгёндшктён, кёншгшлёрдшн кёлёмшн жана аткаруу ылдамдыгын жогорулатуу зарыл.

## 2. Окуучулардын дене даярдыгын аныктоо

Дене даярдыгынын абалын аныктоодо окуучулардын кыймыл сапаттарынын учурдагы деьгээлинин ёншгшсшнё кёшл бурулуп, техникасы кёмшцкёдё калат.

Чуркап барып, кайра кайтып келшц менен чуркоо (челночный бег) спорттук аянчада старт берилшцшц сызыктан 9 метр аралыкта 2 таякча (узундугу 15-20 см) коюлат, тапшырып жаткан окуучу чуркап барып, бирёёсшн алып сызыктын жанына чуркап келип коюп, кайра чуркап экинчисин алып, старт берилген сызыктан ётшц кетет.

30 жана 60 метр аралыкка чуркоо атайын чуркоо жолчосунда 2-3 окуучудан бийик старттан жарышуу менен убактысы аныкталат.

Турникте тартынуу щтщ жагынан кармоо ыкмасы менен өткөрүшлөт, бутту шилтөөгө, кщщлөнщщгө тыюу салынат.

Чалкалап жаткан абалда тулку бойду кетерщщ гимнастикалык тешенченщщ щтщндө, эки бут тизеде 90 градуска бщщщлгөн, колдор кайчылаш кёкщрөктө, согончокту өнөктөщщ кыймылдатпай кармаган абалда аткарылат. Тулку бой, эки мщщщщщ менен тизеге тийген абалга чейин кетерщлөт.

1500 метрге чуркоо убакыттык көрсөткщщ эске алынат, аралыгында басууну айкалыштырууга уруксат берилет.

Астыга ийилщщ гимнастикалык отургучта турган абалдан аткарылат. Көрсөткщщ гимнастикалык отургучка орнотулган сызгыч аркылуу бармактардын учу менен (+; -) сантиметри эсепке алынат. Буттардытизедө бщщщгө тыюу салынат.

Ордунан эки буттап узундукка секирщщ тщщ аянтчада же узундукка секирщщщщщ куму бар чүүкурда өткөрүшлөт.

## Дене-тарбисынын даярдыгынын деьгээлин, класстан класска кёчкөндө аныктоочу көрсөткщщтөр

### 1 - класстын окуучулары щщщ

Дене-тарбисынын даярдыгынын деьгээлин аныктоочу көрсөткщщтөр

| Тешерилщщщщ кёнщщщщлөр          | деьгээли             |              |              |              |              |             |
|---------------------------------|----------------------|--------------|--------------|--------------|--------------|-------------|
|                                 | жогорку              | ортоьку      | төмөнкщ      | жогорку      | орточо       | төмөнкщ     |
|                                 | Балдар               |              |              | Кыздар       |              |             |
| Кичине турникке асылып тартынуу | 11-12 жолу           | 9-10 жолу    | 7-8 жолу     | 8-10 жолу    | 7-8 жолу     | 5-6 жолу    |
| Ордунан туруп узундукка секирщщ | 118-120 см           | 115 – 117 см | 105 – 114 см | 116 – 118 см | 113 – 115 см | 95 – 112 см |
| 30 м ге катуу жщщщщщщ,с         | 6,2 – 6,0            | 6,7 – 6,3    | 7,2 – 7,0    | 6,3 – 6,1    | 6,9 – 6,5    | 7,2 – 7,0   |
| 1000 м ге жщщщщщщ               | Убакыт эске алынбайт |              |              |              |              |             |

### 2 -класстын окуучулары щщщ

Дене-тарбисынын даярдыгынын деьгээлин аныктоочу көрсөткщщтөр

| Текшерилщщщщщ кёнщщщщлөр        | деьгээли     |             |            |              |             |            |
|---------------------------------|--------------|-------------|------------|--------------|-------------|------------|
|                                 | жогорку      | ортоьку     | төмөнкщ    | жогорку      | орточо      | төмөнкщ    |
|                                 | балдар       |             |            | кыздар       |             |            |
| Кичине турникке асылып тартынуу | 14 – 16 жолу | 8 – 13 жолу | 5 – 7 жолу | 13 – 15 жолу | 7 – 12 жолу | 5 – 7 жолу |

|                                     |                          |                                    |                              |                          |                                    |                              |
|-------------------------------------|--------------------------|------------------------------------|------------------------------|--------------------------|------------------------------------|------------------------------|
| ордунда туруп алыстыкка секирщц, см | 143 – 150                | 128 – 142                          | 119 – 127                    | 136 – 146                | 118 – 135                          | 108 – 117                    |
| тшз туруп эькейип тизеге жетщц      | бешенени тизеге тийгизщц | колду жерге алаканы менен тийгизщц | колдун учу менен жерге жетщц | бешенени тизеге тийгизщц | колду жерге алаканы менен тийгизщц | колдун учу менен жерге жетщц |
| 30 м ге жщгщрщц,с                   | 6,0 – 5,8                | 6,7 – 6,1                          | 7,0 – 6,8                    | 6,2 – 6,0                | 6,7 – 6,3                          | 7,0 – 6,8                    |
| 1000 м ге жщгщрщц                   | Без учета времени        |                                    |                              |                          |                                    |                              |

### 3 -класстын окуучулары щцщн

#### Дене-тарбисынын даярдыгынын деьгээлин аныктоочу кёрсёткщчтёр

| текшерилщцщ кёнщгщцщлёр                   | деьгээли  |           |           |           |           |           |
|---|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|
|   | жогорку   | ортоьку   | тёмёнкщ   | жогорку   | орточо    | тёмёнкщ   |
|   | балдар    |           |           | кыздар    |           |           |
| турникке асылып тартынуу, жолу            | 5         | 4         | 3         |           |           |           |
| кичине турникте жатып алып тартынуу, жолу |           |           |           | 12        | 8         | 5         |
| ордунда туруп узундукка секирщц, см       | 150 – 160 | 131 – 149 | 120 – 130 | 143 – 152 | 126 – 142 | 115 – 125 |
| 30 м аралыкка чуркоо, с                   | 5,8 – 5,6 | 6,3 – 5,9 | 6,6 – 6,4 | 6,3 – 6,0 | 6,5 – 5,9 | 6,8 – 6,6 |
| 1000 м аралыкка чуркоо, мин.              | 5.00      | 5.30      | 6.00      | 6.00      | 6.30      | 7.00      |

### 4 - класстын окуучулары щцщн

#### Дене-тарбисынын даярдыгынын деьгээлин аныктоочу кёрсёткщчтёр

| текшерилщцщ кёнщгщцщлёр                   | деьгээли |         |         |         |        |         |
|---|----------|---------|---------|---------|--------|---------|
|   | жогорку  | ортоьку | тёмёнкщ | жогорку | орточо | тёмёнкщ |
|   | балдар   |         |         | кыздар  |        |         |
| турникке асылып тартынуу, жолу            | 6        | 4       | 3       | -       | -      | -       |
| кичине турникте жатып алып тартынуу, жолу | -        | -       | -       | 18      | 15     | 10      |

|                              |     |      |     |      |     |      |
|------------------------------|-----|------|-----|------|-----|------|
| 60 м аралыкка чуркоо, с      | 10  | 10,8 | 11  | 10,3 | 11  | 11,5 |
| 1000 м аралыкка чуркоо, мин. | 4,3 | 5    | 5,3 | 5    | 5,4 | 6,3  |

**Нормативдерди текшерщц:** окуучуларды жыл бою ар тшрдщц чейректе дене тарбиясынын деьгээлин текшерип туруу зарыл.

### 3. Тандоо бёлщмщндёгщ вариативдик сааттарга темалар Кыргыздын элдик оюндары «Аксак кемпир бапалак»

Катышуучулар: 10-25 окуучу, ойнолуучу жай – спорттук аянтча же спорттук сарай.

**Оюнга даярдык:** Оюнчулар ёздёрщнё калыс дайындашат, Калыс оюнчуларды катарга тизип «аксак кемпир бапалакты» дайындайт. Ойнолуучу жайдын чеги белгиленет.

**Оюндун мазмуну:** Аксак кемпир бапалак эки колун бириктирип, отко кщщщп калган сыяктанып алаканын щйлёп оюнчуларга кайрылат:- Аксак кемпир бапалак мен дарыядан кантип ётсём болот экен - деп сурайт. Оюнчулар болсо «дарыядан кааласаьыз сщщщп ётщъщз, кааласаьыз кечип ётщъщз» дешет. Аксак кемпир бапалак оюнчуларга дагы жакыныраак келип алаканын щйлёй берет. Оюнчулардын бирёёсщ: «Караьгыда от щйлёгён ким» - деп сурайт. «Мен аксак кемпир бапалакмын» деп жооп берет.

Оюнчулар: - «Эмне издеп жщрёсщз, караьгыда» - деп сурашат.

Аксак кемпир бапалак: - «Менин баламды кёрдщъёрбщ» - деп сурайт.

Оюнчулардын бирёёсщ: - «Балаьыз дарыя жакта жщрёт» - деп жооп берет да, оюнчулар туш тарапка качышат. Аксак кемпир бапалак «ачууланып» качкан оюнчуларды кармап алуу щщщн кубалап жёнёйт. Кармалган же чектен чыгып кеткен оюнчу калыстын тапшырмасын аткаруусу зарыл, оюн башкадан аксак кемпир бапалак шайлоо менен улантылат.

**Эрежелер:** оюн учурунда кыйкырууга, сщйлёшщщгё, башка оюнчуларга жолтоо болууга тыюу салынат.

**Усулдук кёрсётмё:** ойнолуучу жай тегиз болуусу, чек аралар так белгиленщщщ, калыс оюнчуларга тегиз кёзёмёл жщргщщщп туруусу зарыл.

#### • «Жоолук таьмай»

**Оюнга даярдык:** оюнга эшилген бир жоолук керек. Ага 8-10 дон, кээде 20-30 дан ёспщрщм балдар менен кыздар катышат.

**Мазмуну:** оюнчулар биринин артынан экиден болуп, тегерек тартып турушат. Оюнчулардын бирёё эшилген жоолукту колуна алып, тегерек тартып турган балдарды айланып, качып жщргён экинчи оюнчуну кууп жетип, эшилген жоолук менен жонго чабууга аракеттенет. Качан бала экиден тургандардын бирёёнщн алдына барып тура калат. Ал турар замат артындагы щщщнщщ бала качууга тийиш. Эгер ал кача албай калса, кууп жщргён аны уруп калууга щлгщрщщ, жоолукту таштап коюп, ёзщ качат. Жоолук тийген окуучу жоолукту алып, качканды кууп жёнёйт. Оюн ушинтип улантыла берет.

**Эрежеси:** качкан жана кууган оюнчу тегерек тартып тургандардын ортосуна кирщщгё, айлананы кесе чуркап башка жакка буйтап кетщщгё акысыз. Жоолук менен туш келди урууга, этин оорутуп чабууга тыюу салынат.

#### • «Уйчу»

**Оюнга даярдык:** оюн тщз, таза аянтчада ойнолот.

Оюнга катышуучулардын ар биринде узундугу 1 м ден кем эмес таяк болушу зарыл. Андан башка кыска таяк ( музоочо) болот. Оюнга ёспщрщм балдар гана катышат.

**Мазмуну:** оюнга 6-10 оюнчу катышат. Айланасы 2-3 м келген айлана сызылат. Айлананын орто ченине «музоочо» баткыдай чуькур казылат. Оюнчунун бирее, башкача айтканда «уйчу», ёзщнщн таягы менен «музоону»тщрткщлёп келип, ортодогу чуькурга тщщщрёт. Калган оюнчулар болсо, ага тоскоол кылып, таяктары менен « музоону» алыска айдап, сызыктан чыгарып жиберщщгё аракеттенишет. Бирок «уйчу» ошол маалда бошоп калган чуькурга ёзщнщн таягынын учун салып, аны ээлеп калууга умтулат. Чуькурунан ажырап калган оюнчу «уйчу» болуп калат. Эгер «уйчу» «музоону» чоь чуькурга тщщщрсё, анда кезеги менен кийинки оюнчу «уйчу» болот.

**Эрежеси:** оюнчулар оюнга кызыгышып кетишип, таяк менен бир-бирин уруп албоого, этин оорутпоого тийиш. Тартипти, эрежени бузуучулар оюндан чыгат.

- **«Тырай»**

**Оюнга даярдык:** оюн аянтчада, бир класстын балдары эки командага бёлщнщп ойношот. Бул оюн ёспщрщм балдардын оюну. Оюнга эшилген бир жоолук керек.

**Мазмуну:** биринчи команданын катышуучулары тегерек тартышып отурушат. Алардын бирее – койчу (кароолчу). Экинчи команданын балдары отургандардан 2-3 м аралыкта болушат, анан жоолук менен отургандарды айлана чуркап, чаап алууга аракеттенишет, койчу (кароолчу) эч кимди чаптырбоого, кол салгандарды кармап алууга тырышат. Кармалып калса, ал койчуга жардамчы болупкалат. Отургандар кол салып жаткандарга койчунун дарманы жетпей жатканын кёрщсё, «тырай-тырай» деп кыйкырышат да, буту-колдорун жогору кётёрщп, чалкасынан жатып калышат. Ал эми тырайып жатып калгандарды чаба алышпайт. Экинчи команданын балдары ёз орундарына барып отурганда ган жаткандар баштарын кётёрщп отурушат. Командалар орундарын которуштуруп турат.

**Эрежеси:** эшилген жоолукка катуу нерсе салып алууга, ойноочулардын этин оорутуп катуу урууга жол берилбейт. Эрежени бузгандар калыстын буйругу менен жазаланат же оюндан чыгарылат.

- **«Ак чөлмөк»**

Айлуу түндө балдар эки тарап болуп бир жерди белгилеп, бир нерсе коёт: таш, чапан жана башка; андан бир тарап бир карыштай жыгачты (ак чөлмөк) алып, ыргытып жиберет. Аны издеп таап алып кайсы тарап болсо да, колунан тарттырбай алып келип таштаса, бир упай алган болуп эсептелет. Ошентип ойнот берет. Ким паттеге (белгиленген жерге) алыс таштаса, ошол тарапты көп таштаганы эшек кылып минет. Ак чөлмөктөп ыргытып, ошого жеткиче айдай берет (минип барат).

- **«Жоолук таштамай»**

Балдар канча болсо тегерете отурат. Ал балдардын арасынан кызбы, эркекпи жоолугун эшип алып олтурган балдардын аркасы менен кыдырата басып келе жатып, жоолугун бир баланын аркасына эч кимге билгизбей таштап коёт. Анын таштаганын билбей калса, дагы айланып басып келип жоолук ташталган баланы жоолукту ала коюп сабап калат. Эгерде артына жоолук таштаганын байкап калса, ал (бала, же кыз) тура калып, таштап кеткенди (бала, же кызды) кууп жөнөйт. Качкан бала ордуна отурганча кууп жетсе, жоолук менен чабат. Жетпей калса, тегерете айланып жоолукту таштап оюнду улантат.

- **«Ак терек, көк терек»**

**Ак терек, көк терек** -балдардын оюну. Чогулган балдар, кыздар акты-каралы болуп эки тарапка бөлүнүп, маңдай тескей эки бөлөк тизилип, бири-биринин колдорун бекем кармашат. Тутум боюнча оюн баштоого укук алган тарап жапырт үн менен:

- Ак терек, көк терек, бизден сизге ким керек, – дешет.

Экинчи тарап бир баланын же кыздын атын аташат. Аты аталган бала жүгүрүп келип, каршы тарапта кол кармашып тургандардын бош же алсыз деген жеринен үзүп кетүүгө аракеттенет. Кол кармашып тургандардын колун бөлө албай калса, өзү ошол тарапка кошулат. Эгерде кармашып турган колду бөлүп кетсе, бөлүнгөн балдардын бир тобун өз тарабына кошуп алат.

Ушундай эле аракетти экинчи тарап жасайт. Белгиленген убакыт бүткөндө кайсы тараптын балдарынын саны көп болсо, ошол тарап уткан болот.

- **«Аркан тартыш»**

**Аркан тартыш**- эки тараптан бирдей санда чыккан балдар же жигиттер белгиленген сызыктын эки жагына чубай турушуп, баары бир арканды кармашып, бирдей мезгилде өз тарабын көздөй тартышкан мелдеш оюну. Калыс адам белги берери менен аркан тартыш башталат. Каршысындагы оюнчулардын алдыңкысын белгиленген чек сызыктан өткөрө тартса, сүйрөп кеткен тарап утат. Мындай оюн күрөш, бука тартыш, оодарыш сыяктуу чоң жыйындарда, тойлордо, аштарда өткөрүлгөн. Азыр деле өткөрүлүүдө. Кээ бирде арканды жекеме-жеке да тартышат.

- **Беш таш, жетоп таш**

**Беш таш, же топ таш** – жаш балдардын, көбүнчө кыздардын чакмакка окшогон оюну. Аны ойногонго экиден көбүрөөк балдар катышат. Оюнга катышкандардын бир тарабынан бирөө колундагы таштарды жерге чачат. Арасынан бир ташты алып аны жогору ыргытып, ал жогортон келгенче жерден бир таш алып ыргытылган ташын тосуп алат. Жыдыбай жердеги төртөөнү бирден алып, оюнун улантып, экиден, үчтөн, акыры төртөөнү чогуу бир жолу алып утат. Эгер макулдашуу узак ойноо болсо, беш ташты көкөлөтө акырын ыргытып, анын бирөөсүн колунун сыртына тосуп, анан аны кайра жогору ыргытып, ташты ыргыткан колунун алаканы менен тосуп алат. Жерге түшкөн таштарды сол колунун бармак, сөөмөйүн жерге такап, экөөнү алдынан өткөрө бирден шилтейт. Жыдыбай баарын өткөрсө, оюнун улап экиден, үчтөн, акыры төртөөнү бир шилеп өткөрөт. Жыдыса, оюнду атаандашынын кезектегисине берет.

- **«Жашынбак»**

**Жашынбак** дагы жаш балдардын, кыздардын оюну болот. Эки бөлүнүп ойнойт. Жашынбак деген оюндун түрү мындай болот. Балдар эки бөлүнүп алып чөп жашырышат, чөптү таап алса, берки жагы жашырууга камынат. Анда жашынбаган тарап бир жерге топтолуп эки жакты карабай тура беришет. Тиги жашынуучулар эң бир байкоосуз жерлерди ойлонуп таап алып жашынат.

Мисалы, жыйнаган отундун, чөптүн араларына далдаланып кирип калышат. Же болбосо жардын түбү, терек, тал, карагайдын бутактарынын арасына чыгып барып далдаланып отуруп калышат. Же чыгдандын ичине, тактанын алдына, жүктүн бурчуна жатып калат. Мындай жерлерден таап алууга болот. Анан эң бир кыраакы балдар аялдын, кыздын кийимин кийе коюп, элдин катарынан орун алып отуруп же жумуш кылып казан-аяк жакта кызмат кылган болуп жүрө берет. Аларды өтө кыраакы балдар болуп таап албаса, жакында таап алууга болбойт.

Ошентип жашынган балдарды балдар таап алса, кайра жашынтат. Эгер таап ала албай калса, берки балдар атынан айтып чакырганда бир тай, бир тай деп туруп келет. Анда берки тарабы жашынат. Аларды таап алса, бир тай деген балдар уткан болот. Эгер таап ала албаса, алар дагы бир тай, бир тай деп келип эч кимиси утпаган болот. Жашынмакта байге

болбойт. Кылдат жашынып таптырбай койгону гана кыйын кыраакы, эстүү бала экен делип калат.

- **«Качма топ»**

**Качма топ** – балдар оюну. Балдар эки топко бөлүнүшүп таяк кармашып, кайсы топтун өкүлү анын эң учун кармаса, оюнду баштап, топту чабуу укугун алат. Топ тоскон тараптагылардын бирөө оюнчуларга топ салып берип турат. Калгандары топту тосуп, белгиленген чеке (30-50м) чуркап бара жаткан балдарды топ менен урушат. Чабылган топту жерге түшүрбөй тосуп же качып бара жаткан балдарды урганда тийгизсе, алар тарап оюнду жеңген болот. Эгер өнөктөштөрдүн бары топту бирден чаап бүтүп, эң акырында калган бала топту үч жолу удаа чапканга чейин аркы чекке барып кайткан бала жок болсо, ал тарап утулган болот. Оюнчулардын кезеги алмашылып, экинчи тарап топ чабууга келет.

- **«Таламай»**

**Таламай** деген оюн мындай болот. Бир топ бала чогулуп алып бир чүкөнү, же бир саканы кан деп коёт. Ал канга кошуп көп чүкөнү калчашат. Ал чүкөнү калчаган бала эки бүгө, эки чиге, эки таа, эки алчы болсо бирин-бирине атып ала берет. Ал бала атып жатып тийгизе албай же башка чүкөлөргө тийгизип койсо жыдып калат. Жана калчаган бала дагы ошондой тартип менен ала берет. Баякы атып жаткан балдар канча чүкө атса дагы өзүмдүк кылып ала беришет. Кан атып алганы байып калгандай болуп турат. Кайсы бир бала жалгыз чүкөнү да атып ала албай тура берет. Эгерде кан алчы түшсө, алчы менен атып алат, таа түшсө таа менен, бүгө түшсө бүгө менен, чиге түшсө чиге менен атып ала берет. Канды кандай учурда атып алса да боло берет. Чүкө атып олтуруп баардыгы бүткөндөн кийин ар бир бала чүкөлөрүн санап көрүп, эң аз чүкө алып калган баланын чүкөсүнө өлчөп салып калчашат. Анда канды атып алган бала канды жолдошу менен чүкөнүн санатынан башка кылып салат. Калчашаарда анда такыр чүкө албай калган бала оюнга кирбей гана томсоруп олтура берет. Берки чүкө алган балдар калчашып жатканда кан таа түшүп калса, сак болуп турган балдар жалпы эле чачылып жаткан чүкөнү талап киришет. Анда кай бирлери көбүн талап алып коёт. Баякы чүкөнү көп атып алган дагы көп талап алып байып калат. Кээ бир балдар ошол кан талашмайда дагы жакшы талап ала албай куру калат.

Ошентип баякы көп чүкөнүн барын кайсы бала алса, ошол бала уткан болуп эсептелип, берки балдардан кош камчы, төө матек окшогон сайган байгесин балдардан алып көтөрүлүп калат. Кандын алчы, бүгө, чиге түшкөнү жай оюн болуп атып ойноло берет. Анда канды атып алган бала канды жолдошу менен чүкөнүн сапатынан башка таа түшүп калганда гана талашакей болуп, балдарды тытыштырып салат. Кандын таа түшкөнү жаңылганы деп билинет.

- **«Селкинчек»**

**Селкинчек** – оюндун түрү. Айылдын четине, же ардактуу жерге арканды эки жанаша жыгачка же кыйгач өскөн дарактын бутагына байлоо менен курулган. Бак-дараксыз жерде селкинчектин ордуна алты бакан тебилген. Селкинчек көңүл ачуу үчүн салынган, ыр, бий, же шайыр сөздөр менен коштолгон. Селкинчек жаш өспүрүмдөрдү шамдагайлыкка, шайырдыкка көнүктүрүп, денесинин чымыр болушуна өбөлгө түзгөн.

- **«Шакек салмай»**

**Шакек салмай**, шакек катмай, шакек жашырмай – кыргыздын элдик оюну. Көбүнчө улан-кыздар ойношот. Оюнчулар эки алаканын бириктирип, колун тизесине коюп, тегерете

отурат. Оюн баштаган киши шакек салгандай түр көрсөтүп, отургандарды кыдырып чыгат (чындыгында шакекти бир оюнчуга гана берет). Оюн андан ары эки түрдө уланат;

1. Шакек салган киши башка бир оюнчудан:

- Шакек кимде? – деп сурайт.

Эгер ал шакекти тапса катып отурган оюнчу, таппаса, өзү ырдап берет да, оюнду андан ары улантат;

2. Шакек салган киши өз ордуна отуруп:

- «Алтын шакек, атып чык» – дегенде, жашырган киши жанындагыларга карматпай тез ыргып туруп кетсе, ал кезекти алып оюнду улантат, эки жагындагынын бири кармап калса, ал «жазаланат» да, кайра ордуна отурат. Шакек салган оюнчу оюнду улантат.

- **«Тогуз коргоол»**

**Тогуз коргоол**- кыргыздардын эң байыркы элдик оюндарынын бири. [Кыргыз](#) элинин көчмөн шартына жараша тогуз коргоол оюнунун тактасы көбүнчө чуңкурча казылып жерге жасалган. Кийин таш, жыгач колдонула баштаган. Коргоолчолор коргоолдон, чоподон, чөптүн уругунан, жыгачтан жана башкалардан жасалган.

Кыргыз эли байыртадан эле маданияттуу жана көңүлдүү дем алууга көңүл бөлүшкөн. Мындай көңүл ачуунун бири тогуз коргоол оюну болгон. Айылда, айылдар арасында тогуз коргоол боюнча өз ара мелдештер уюштурулган. Жеңүүчүлөргө байге берилген.

Ошентип тогуз коргоол оюну байыртадан кыргыздын элдик, улуттук оюну болуп, кыргыз эли менен бирге кылымдар бою жашап келе жатат. Тогуз коргоол оюнун кыргыз эли сыяктуу казак эли да ойнойт. Алар «тогуз кумалак» деп аташат. Тогуз коргоол оюну, аны ойноп жаткан адамдардын эсептөө, ойлоо жөндөмдүүлүгүн өнүктүрөт. Оюнду эки оюнчу ойнойт. Оюнга катышуучулардын жашы чектелбейт. Тогуз коргоол оюнунун максаты – ар бир оюнчу же жаат мүмкүн болушунча көп коргоол алууга аракет жасайт. Оюндун акырында кайсы оюнчунун же жааттын упайлары көп болсо, ошол оюнчу, же жаат утат.

- **«Ак сандык-кёк сандык»**

Катышуучулар: 10-30 окуучу;

Ойнолуучу жай: спорттук аянтча же спорттук сарай;

Оюнга даярдык: Калыс шайланып, оюнчулар эки катарга тизилип бири-бирине арты менен колдорун чыканактан кармашып турушат. Биринчи катардагылар «ак сандык», экинчилер «кёк сандык» деп аталат.

Оюндун мазмуну: калыстын буйругу боюнча «бир» дегенде «ак сандык» жаатындагы оюнчулар астыга ийилип, артындагы «кёк сандыкты» жай кётөрөт, «эки» дегенде кайрадан ордуна жай тшщрёт, «шч» дегенде «кёк сандык» жаатындагы оюнчулар астыга ийилип, артындагы «ак сандыкты» жай кётөрөт, «төрт» дегенде кайрадан ордуна жай тшщрёт. Оюн белгилшщубакытка чейин улантылат.

Эрежелер: Буйруксуз, тез силкип кётөршщгё, колду коюп жибершщгё, отуруп алууга мщмкщн эмес

Усулдук кёрсётмё: Окуучулардын кыймыл сапатына кёщл буруу, бир жерге чогулуп алуусуна мщмкщндщк бербёё, даярдыгына карата экиден бёлшщтщрщщ.

- **«Ала кщщщк»**

Катышуучулар: 6-20 окуучулар;

Ойнолуучу жай: спорттук аянтча же спорттук сарай;



Оюнга даярдык: Оюнчулардын ичинен «Ала кычкык» жана «Козу» дайындалат, калгандары колдорун кармашып чоь айланага тизилет. «Козу» айлананын ичинде, «Ала кычкык» сыртында жайгашат.

Оюндун мазмуну:

**Жалпы орто билим берүү мекемелеринин окуучуларына сунушталган кыргыз элдик кыймыл оюндары жана дене кенешчилер**

| №                     | Аталышы                | Кыймыл сапаттарынын багытталышы | Сабактын белгилеринде пайдалануу |
|-----------------------|------------------------|---------------------------------|----------------------------------|
| <b>1-4 класстарга</b> |                        |                                 |                                  |
| 1.                    | Каз ёрдёк              | Тездик, комплекстеш             | Негизги                          |
| 2.                    | Шен жабыртмай          | Чыдамкайлык                     | Даярдоо                          |
| 3.                    | Шен чыгармай           | Чыдамкайлык                     | Даярдоо                          |
| 4.                    | Чана тепмей            | Комплекстеш                     | Негизги                          |
| 5.                    | Чана сыйрёмей          | Комплекстеш                     | Негизги                          |
| 6.                    | Чикилдек               | Кыймылдуу башкаруу, Комплекстеш | Негизги                          |
| 7.                    | Чепти алуу             | Комплекстеш                     | Негизги                          |
| 8.                    | Чолок тоок             | Ийкемдүүлүк                     | Негизги                          |
| 9.                    | Чабык ат               | Тездик                          | Негизги                          |
| 10.                   | Ээрчишип жүрмөй        | Кыймылды башкаруу               | Даярдоо, жыйынтык                |
| 11.                   | Этек кармашмай         | Кыймылды башкаруу               | Даярдоо, жыйынтык                |
| 12.                   | Айланма                | Тег салмактуулук                | Даярдоо, жыйынтык                |
| 13.                   | Аккалдамай             | Тездик, чыдамкайлык             | Негизги                          |
| 14.                   | Аькилдек               | Тездик, кычкычтык               | Негизги                          |
| 15.                   | Аттамай                | Кычкычтык, тездик               | Негизги                          |
| 16.                   | Боортоктоп жылуу       | Шамдагайлык                     | Даярдоо                          |
| 17.                   | Дёьгё боортоктоп чыгуу | Шамдагайлык                     | Даярдоо                          |
| 18.                   | Аксак кемпир бапалак   | Тездик, шамдагайлык             | Даярдоо                          |
| 19.                   | Учту-учту              | Кёьш буруу                      | Жыйынтыктоо                      |
| 20.                   | Жоо чабыш              | Тездик, чыдамкайлык             | Негизги                          |

|     |                            |  |                  |
|-----|----------------------------|--|------------------|
| 21. | Кетти-кетти                | Тездик                                 | Даярдоо, негизги |
| 22. | Койчу жана карышкыр        | Тездик, шамдагайлык                    | Даярдоо, негизги |
| 23. | Коең секириш               | Секиргичтик                            | Даярдоо          |
| 24. | Отурган ордун таап отурмай | Кёщл буруу                             | Жыйынтыктоо      |
| 25. | Тооктор менен корооз       | Тездик                                 | Даярдоо          |
| 26. | Арыктан секирип ётщ        | Секиргичтик                            | Даярдоо, негизги |
| 27. | Ёрдёк басыш                | Ийкемдщлщк, тулку бойду туура калыптоо | Даярдоо          |

#### 4. Щй тапшырмаларынын негизги жоболору

| Негизги багыттар                                    | класстары   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|
|   | 1   | 2 | 3   | 4 |
| Билим берщц багыты                                  | Тщщщщщцтёр: кыска аралыка чуркоо, ылдам жщгщрщщ, чыдамкайлыкка жщгщрщщ. Дене тарбиясы сабагындагы гигиеналык негиздерди билщщщ.   |   | Тщщщщщцтёр: эстафета жёнщндё, команда жёнщндё, жщгщрщщщщщ башталышы, жщгщрщщщщщ жыйынтыгы, жщгщрщщщ убактысы, жщгщрщщщщщ темпи. |   |
|   | Оюндардын аттары, эмеректер, шаймандар, оюндун эрежелери, коопсуздук жана журум-турум.сабак учурундагы коопсуздук эрежелери, туура басуунун жана секирщщщщщ белгиси, тамырлардын тартылуусу жана бошоьдоосунун мааниси  |   |   |   |
| Физикалык сапаты ёркщндётщщ щщщн ёз алдынча машыгуу | 6 минута бир калыпта жщгщрщщ, кыска аралыкка чуркоо, 10 минута чуркоо.  |   | 12 минута тынбай чуркоо, 15 минута тынбай чуркоо.   |   |
|   | Бир буттап жана эки буттап секирщц кёнщгщщлёрщн аткаруу. Горизанталдык жана вертикалдык тоскоолдуктардан секирщц. Жеьил нерселерди узакка жана бутага ыргытуу. Кёнщгщщлёрдщ буюм менен буюмсуз аткарууну ёздёштщрщщ. Кыймылдуу оюндар жана оюндагы тапшырмалар. Тулку боюду оьдоо щщщн жасалган физикалык кёнщгщщлёр. Таькы гигиеналык гимнастикаларды такай аткаруу. |   |   |   |
| Уюштуруучулук билгичтиктерге ээ болуу               | Ёз теь туштарынын арасында, спорттук жана кыймылдуу оюндарды уюштура билщц  |   |   |   |

#### 5. Окуучулардын болжолдуу кыймыл аракеттеринин кёлёмщ

| класстар | Дене тарбиясын чыьдоочу иш чаралар |   |                                     | Дене тарбиясы сабагы (жолу) | Кщндёлщц дене тарбиясы иш чаралардын кёлёмщ (саат) | Сабактан ышкаркы сабактын формасы (саат/жумасына) | Жалпы мектептеги иш чаралар |  | Ёз алдынчагы иш чаралар |
|----------|------------------------------------|---|-------------------------------------|-----------------------------|--|---|-----------------------------|--|-------------------------|
|          | Сабакка чейинки гимнастика (мин.)  | Сабак учурундагы физкультминутка (мин.) | Танapistеге кыймылдуу оюндар (мин.) |                             |  |   | Мелдештерге катышуу (1/жыл) | Спорттук жана денсоолукту чыьдоо кщндёрщ |                         |
| 1        | 5-6                                | 5                                       | 5-10                                | 2                           | 2  | 1.10  | 6-8                         | Ай сайын                                 | 10-15                   |
| 2        | 5-6                                | 5                                       | 5-10                                | 2                           | 2  | 1.30  | 6-8                         | Ай сайын                                 | 15-20                   |
| 3        | 5-6                                | 5                                       | 5-10                                | 2                           | 2  | 1.30  | 6-8                         | Ай сайын                                 | 15-20                   |
| 4        | 5-6                                | 5                                       | 5-10                                | 2                           | 2  | 1.30  | 6-8                         | Ай сайын                                 | 15-20                   |

#### 6. Окуу программасынын темаларынын мазмундары 1 класстар щщщн

## **I. Дене маданияты тураалуу билещ**

Физикалык кенещицлёрдщ жасатуунун ар тщрдщщ формаларынын системасы катары дене маданиятын окутуу. Байыркы адамдардын дене маданиятынын пайда болушу. Адамдардын кыймылынын, негизги ыкмалары катары, жщгщрщщ, басуу, секирщщ, сойлоп бийиктиктерге чыгуу, жерге сойлоо ж.б. кыймылдар туураалуу маалыматтарды окуучуларга берщщ. Жекече гигиена жана кщндщщн режими.

## **II. Дене маданияты иш чараларынын ыкмалары**

Кщндщщн окуу режиминдеги денени чььдоочу дене тарбия иш чаралары: эрте мененки гимнастикалык кенещицлёрдщн топтому, физкультминутка же физкультпауза. Чоь танапистеги кыймылдуу оюндардын топтому: оюндардын эрежелери жана аларды уюштуруу, спорттук кийимдерди жана спорттук эмеректерди туура тандоо. Тулку бойду жана тарамыштарды ёстщрщщ щщщн кенещицлёрдщн топтому.

## **III. Физикалык жактан денени ёркщндётщщ**

### **1. Акробатика элементерин колдонуу менен Гимнастикалык кенещицлёрдщ жасатуу**

**Окуучуларды саптык башкаруунун ыкмалары:** Саптык катарга, бой боюна жараша катарга тизщиц, «Тщздён», «Тщз тур», «Оьго кара», «Солго кара», бир катарга тизщиц, колоннага тизщиц, «Басуу», «Ордуьда токто» ж.б. командаларга щщрётщиц.

#### **Акробатикалык кенещицлёр:**

- таяныч (отуруу, жатуу, экиге бщктёлщщ, аркага жатуу);
- отуруу (буттун учуу менен, бурч жасоо);
- Отурган боюнча астыга, аркага, жамбашка жана оьго солго томолонуу.

#### **Прикладдык мицнёдөгщ Гимнастикалык кенещицлёр:**

- гимнастикалык шатыга жогору чыгуу жана ылдый тщщщщ, таянычка бет маьдай жана арка менен отуруп туруу;
- гимнастикалык отургучка сойлоо;
- ар тщрдщщ тосколдуктардан сойлоп ётщщ, сойлоп жогору чыгуу, жщгщрщщ, басуу;
- бийлөө кенещицлёрщ;
- кыйгач орнотулган гимнастикалык отургучка басып чыгуу;
- жапыс орнотулган турнике ар тщрдщщ кенещицлёрдщ жасатуу.

### **2. Жеьил атлетика**

**Жщгщрщщ:** буттун санын бийик кётёрщщ, секирщщ менен ылдамдануу, жщгщрщщ бара жатып жщгщрщщ багытын ёзгёртщщ( ийри буйру, тегерек айланып жщгщрщщ, арка мене жщгщрщщ), ар тщрдщщ баштапкы абалда жана ар тщрдщщ колдун абалы менен жщгщрщщ.

**Секирщщ:** ордуна (бир буттап секирщщ, оьго солго бурулуп секирщщ), узундука жана бийиктикке ордуна секирщщ, бийиктиктен матка секирщщ.

**Буюмду ыргытуу:** 1 кг чоь топту эки колдоп, баштан аяк жана кёкщрёттён ары ыргытуу.

**Ыргытуу:** кичинекей топту, оь, сол кол менен баштан аяк ыргытуу, ордуна туруп, бет маьдайдагы бутага же болбосо дубалга ыргытуу.

### **3. Кыймылдуу жана спорттук оюндардын элементтери менен оюндар**

#### **3.1. Улуттук кыймылдуу оюндарды ойнотуу**

#### **3.2. «Спорттук оюндар»:**

**3.2.1. Футбол:** токтоп турган топту буттун ич жагы менен тебщщ, бир эки кадам жасап топту тебщщ, жылып келе жаткан топту тебщщ жана бир бирине топту таамай тээп берщщ кенещицлёрщн аткаруу.

**Окуучулардын негизги физикалык сапаттарын ёстирщщ щщщн:** «Жалпы ёництщрщщщщ кенещицлёрдщ» жасатуу.

**1 класстар щщщн**

**окуучулардын даярдыгынын деьгээлин аныктоочу талаптар:**

1 класстын окуучулары, дене маданияты сабагынын программасын ездештиргенден кийин:

- темёнкшлёрден тишшицшц болушу керек:
- физикалык даярдыгы жана ден соолугун чыгдоо менен физикалык кёншцшлёрдш аткаруудагы байланышы тууралуу;
- кыймылдын ылдамдыгын жана багытын езгёртшц ыкмалары жёншндё;
- жеке гигиенаны жана кшндшн режими жёншндё;
- эрте мененки гимнастиканын топтомдорун тишшц эрежелери жёншндё;
- темёнкшлёрдш жасай билшцшц зарыл:
  - тулку бойду жана келбети калыптандырууга багытталган кёншцшлёрдшн топтомун;
  - эрте мененки гимнастиканы жана физкультминуткаларды аткаруудагы кёншцшлёрдшн топтомун;
  - кыймылдуу оюндарды ойнрой билшцшц;
  - басуу, жшцшршц, секиршцдёгшц кыймыл аракеттерди аткрууда ар тишцшц ыкмаларды жасай билшцшц;
  - саптык кёншцшлёрдш аткара алса.

**Окуучунун, физикалык даярдыгынын деьгээлинин керсёткшцтёрш (1. табл.).**

| Текшершц шцшн кёншцшлёр           | Деьгээли                 |                          |                          |                          |                          |                          |
|-----------------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
|                                   | жогорку                  | орто                     | темёнкш                  | жогорку                  | орто                     | темёнкш                  |
|                                   | балдар                   |                          |                          | кыздар                   |                          |                          |
| Жапыс турникте тартынуу           | 11 – 12                  | 9 – 10                   | 7 – 8                    | 9 – 10                   | 7 – 8                    | 5 – 6                    |
| Ордунан узундука секиршц, см      | 118 – 120                | 115 – 117                | 105 – 114                | 116 – 118                | 113 – 115                | 95 – 112                 |
| Эькейип, бешенени тизеге жеткиршц | Бешенени тизеге тийгизшц | Бешенени тизеге тийгизшц | Бешенени тизеге тийгизшц | Бешенени тизеге тийгизшц | Бешенени тизеге тийгизшц | Бешенени тизеге тийгизшц |
| 30 метрге жшцшршц, с              | 6,2 – 6,0                | 6,7 – 6,3                | 7,2 – 7,0                | 6,3 – 6,1                | 6,9 – 6,5                | 7,2 – 7,0                |
| 1000 м ге жшцшршц                 | Убакыт эске алынбайт     |                          |                          |                          |                          |                          |

**2 класстар шцшн****Окуу программасынын темаларынын мазмундары:****I. Дене маданияты тураалуу билшц**

Биринчи спорттук мелдештердин келип чыгышы. Топ менен ойнолуучу кёншцшлёр жана топтун пайда болушу. Байыркы Олимпиадалык оюндардын тарыхы. Физикалык кёншцшлёр жана алардын табыгий кёншцшлёрден айырмасы. Негизги физикалык сапаттар: кшчтшцшц, тездик, чыдамкайлык, ийилчектик жана теь салмактуулук. Денени чыйралтуу (сшртшц).

## **II. Дене маданияты иш чараларынын ыкмалары**

- Эрте мененки гимнастиканы музыка менен коштоо;
- Денени чыйралтуу щщщ иш чара жщргщщщщ;
- кичине топту туура ыргытууну ёздёштщщщ, тездикти жана теъ салмакттуулукту ёркщндётщщ щщщ колдонулуучу кёницщщщлёрдщщ топтому. Чоъ танаписте, ойноолуучу кыймылдуу оюндар жана физикалык кёницщщщлёр. Окуучунун салмагын жана тулку бойдун узундугун ёлчёё.

## **III. Физикалык жактан денени ёркщндётщщ**

### ***Акробатикалык кыймылдардын негизинде гимнастикалык кёницщщщлёр***

*Саптык башкаруу ыкмалары: 180 градуска бурулуу ыкмасы «аркага бурул! Бир-Эки»; Басып бара жатып, эки катарга бёлщщщ басуу жана ар тщрдщщ саптык ыкмаларды аткаруу.*

#### *Акробатикалык кёницщщщлёр:*

- далыга жатып, ийинге тике туруу;
- далыг жатып, алдыга карай тоголонуу;
- далы менен бутту асманга тик тургузуп оъго, солго буруу.

*Прикладдык мааниси бар гимнастикалык кёницщщщлёр: бий кёницщщщлёрщ, жапыс турниктерде жасалуучу кёницщщщлёр.*

#### ***Жеыл атлетика***

*Жщгщрищщ: бир калыпта жщгщрищщ жана бара бара ылдамдануу,*

*3 x 10 м ге токтоп жщгщрищщ.*

*Чоъ топту ылдыйдан, ордунда туруп ыргытуу жана отурп туруп баштан аяк ыргытуу.*

*Кичине топту баштан аяк алыска ыргытуу.*

*Секирищщ: ордунда туруп 90 жана 100 градуска бурулуп секирищщ, узундука жана тосколдуктардан секирищщ, бийиктике жщгщрищщ барып секирищщ. Секиргич жип мене секирищщ.*

#### ***Кыймылдуу оюндар***

*«Акробатикалык кёницщщщлёрдщщ негизинде гимнастика» бёлщщщндёгщ материалдардын негизинде кыймылдуу оюндарды уюштуруу.*

*«Жеыл атлетика» бёлщщщндёгщ материалдардын негизинде кыймылдуу оюндарды уюштуруу.*

*«Спортук оюндар» бёлщщщндёгщ материалдарды колдонуп кыймылдуу оюндарды уюштуруу.*

***Окуучулардын негизги физикалык сапаттарын ёстирищщ щщщщ: «Жалпы ёницкщрищщщ кёницщщщлёрдщщ» жасатуу.***

#### **2 класстар щщщ**

#### **окуучулардын даярдыгынын деъгээлин аныктоочу талаптар**

2 класстын окуучулары, дене маданияты сабагынын программасын ёздёштщргёндён кийин:

- тёмёнкщлёрдён тщщщщщщ болушу керек:
  - Олимпиадалык ондардын пайда болушу жёнщндё;
  - физикалык сапатын жана жалпы ёницщщщ деъгээлин аныктоо жёнщндё;
  - денени чыйралтунун жол жобосу жёнщндё;
  - тулку боюду калыптандыруудагы, колдонулуучу кёницщщщлёрдщщ топтомун колдонуу жолдору жёнщндё;
- тёмёнкщлёрдщщ жасай билщщщщ зарыл:
  - физикалык сапатардын ёсщщщ деъгээлин аныктоо (кщчтщщщщщщщ, тездикти, ийилчектикти);
  - физикалык ёсщщщщ жана физикалык даярдыкты байкоо жщргщщщщщщщ;

- суу менен денени чыйралтуу эрежелерин колдоно билши(сиртши эрежеси);
- тулку бойду калыптандыруу шчшн, кёншгшлёрдшн топтомун аткара билши;
- кичине топту бутага ыргытып тийгизшдө, колдонуучу кёншгшлёрдшн топтомун аткара билши;
- теь салмактуулукту ёстширши шчшн, кёншгшлёрдшн топтомун аткара билши керек.

**Окуучунун, физикалык даярдыгынын деьгээлинин керсеткичтёрш (2. табл.)**

| Текшерши шчшн кёншгшлёр           | деьгээли                 |                          |                          |                          |                          |                          |
|-----------------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
|                                   | жогорку                  | орто                     | тёмёнкш                  | жогорку                  | орто                     | тёмёнкш                  |
| Жапыс турникте тартынуу           | 14 – 16                  | 8 – 13                   | 5 – 7                    | 13 – 15                  | 8 – 12                   | 5 – 7                    |
| Ордунан узундука секирши, см      | 143 – 150                | 128 – 142                | 119 – 127                | 136 – 146                | 118 – 135                | 108 – 117                |
| Эькейип, бешенени тизеге жеткирши | Бешенени тизеге тийгизши | Бешенени тизеге тийгизши | Бешенени тизеге тийгизши | Бешенени тизеге тийгизши | Бешенени тизеге тийгизши | Бешенени тизеге тийгизши |
| 30 метрге жшигширши, с            | 6,0 – 5,8                | 6,7 – 6,1                | 7,0 – 6,8                | 6,2 – 6,0                | 6,7 – 6,3                | 7,0 – 6,8                |
| 1000 м, жшигширши                 | Убакыт эске алынбайт     |                          |                          |                          |                          |                          |

**3 класстар шчшн**

**Окуу программасынын темаларынын мазмундары:**

**I. Дене маданияты тураалуу билши**

Кыргыз элинин Дене маданияты. Физикалык кёншгшлёр менен эмгек ишмердшлшктшн байланышы. Физикалык кёншгшлёрдшн кершншшш: (жакындатуу, жалпы ёншктширшишч, мелдешшишч).

Спорттук оюндар: футбол, волейбол, баскетбол. Физикалык жшктём жана анын жшрётшн согушуна тийгизген таасири (ЧСС). Денени чыйралтуу (муздак суу менен жуунуу).

**II. Дене маданияты иш чараларынын ыкмалары**

Негизги физикалык сапаттарды ёркшндётшш шчшн, жалпы ёншктширшишч кёншгшлёрдшн топтомун ёздёштширши. Баскетбол, волейбол, футбол оюндарындагы кыймыл аракеттерди ёркшндётшш шчшн жакындатылган кёншгшлёрдшн топтомун ёздёштширши. Физикалык кёншгшлёрдшн аткарууда жана аткарып бшткёндён кийинки, кан тамырдын согушун ёлчөө. Жёнёкёй спорттук мелдештерди уюштуруу.

**III. Физикалык жактан денени ёркшндётшш**

***Акробатикалык кёншгшлёрдшн негизиндеги гимнастика:***

*акробатикалык кёншгшлёр: алдыга, аркага тоголонуу;*

*дене менен кёпшрө жасоо;*

*секиргич жип менен секирши жана секиршишнн ылдамдыгын акырындап кёбёйтшш.*

*Прикладык негиздеги гимнастикалык кёншгшлёр: арканга сойлоп чыгуу жана тшшшш (3 м).*

Гимнастикалык устунда басуу жана бурулуу кёнигиштерин жасоо.

**Жеыл атлетика**

Узундукка жана бийиктикке жетишип барып, бутту бети секириш.

**Кыймылдуу оюндар**

«Акробатикалык кёнигиштердин негизинде гимнастика» бёлигиндеги материалдардын негизинде кыймылдуу оюндарды уюштуруу.

«Жеыл атлетика» бёлигиндеги материалдардын негизинде кыймылдуу оюндарды уюштуруу.

«Спортук оюндар» бёлигиндеги материалдарды колдонуп кыймылдуу оюндарды уюштуруу:

**Окуучулардын негизги физикалык сапаттарын ёстириш ишин:** «Жалпы ёнигиштерди кёнигиштерди» жасатуу.

**3 класстар ишин**

**окуучулардын даярдыгынын деьгээлин аныктоочу талаптар**

3 класстын окуучулары, дене маданияты сабагынын программасын ёздёштиргёндён кийин:

- темёнкштерден тишишиш болушу керек:
  - байыркы Кыргыздардын дене маданияты жана анын мазмуну;
  - физикалык кёнигиштердин ар тиришишиш: жалпы ёнигиштерди, жакындатуучу жана мелдештерди;
  - футбол, баскетбол, волейбол оюндарынын ёзгёчёлшктерди жёнинде;
- темёнкштерди жасай билшиши зарыл:
  - кшчтшишиш, тездикти, ийилчекти жана кординцилуулукту ёштиришге ылайыкталынган жалпы ёнигиштерди кёнигиштердин топтомун аткара жана тише билшишиш;
  - футбол, баскетбол жана волейбол оюндарынын техникаларын ёздёштиришде колдонулуучу жалпы ёнигиштерди кёнигиштердин топтомун аткара билшишиш;
  - Денени чыйралтуучу суу процедураларын колдоно билшишиш (муздак душту кабыл алуу эрежелери);
  - Жёнекей мелдештерди уюштура билшишиш жана анын жыйынтыктарын чыгаруу эрежелерин билшишиш;
  - Физикалык кёнигиштерди аткаруу учурунда, кан тамырдын согушунун кёрсёткштерин кёзёмёл жширишиши билшишиш зарыл.

**Окуучунун, физикалык даярдыгынын деьгээлинин кёрсёткштерди (3. табл.)**

| Текшерши ишин кёнигиштер      | деьгээли  |           |           |           |           |           |
|-------------------------------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|
|                               | жогорку   |           | орто      |           | темёнкш   |           |
|                               | балдар    |           |           | балдар    |           |           |
| Турнике асылып туруп тартынуу | 5 жолу    | 4 жолу    | 3 жолу    |           |           |           |
| Турнике жатып алып тартынуу   |           |           |           | 12жолу    | 8жолу     | 5жолу     |
| Ордунан узундука секириш, см  | 150 – 160 | 131 – 149 | 120 – 130 | 143 – 152 | 126 – 142 | 115 – 125 |
| 30 метрге жширишиш, с         | 5,8 – 5,6 | 6,3 – 5,9 | 6,6 – 6,4 | 6,3 – 6,0 | 6,5 – 5,9 | 6,8 – 6,6 |
| 1000 м, жширишиш              | 5.00      | 5.30      | 6.00      | 6.00      | 6.30      | 7.00      |



## 4 класстар щчщн

### Окуу программасынын темаларынын мазмундары:

#### I. Дене маданияты тураалуу билщщ

Кыргызстандагы дене маданиятынын ёркщндёё тарыхы. Физикалык даярдык жана анын дем алуу жана кан айлануу процесси менен байланышы. Физикалык жщктёмдёрдщ башкаруу ыкмаларынын негиздеринин мщнёздёмёсщ: ылдамдык жана кёнщгщщнщ аткаруунун убакыты, салмагын салуунун кёлёмщнщн ёзгёрщщщ. Дене тарбиясы сабагы учурундагы, физикалык кёнщгщщ жасоодогу коопсуздук эрежелеринин сакталышы. Денени чыйралтуу (аба жана кщн нуру аркылуу денени чыйралтуу жана табигий кёлдёрдё сууга тщщщщ).

#### II. Дене маданияты иш чараларынын ыкмалары

Окуучунун ёзщ, физикалык даярдыгын жана физикалык ёсщщщщн жёнёкёй жолдор менен кёзёмёлдёё. Эрте мененки гимнастиканы жасап жатканда, кан тамырдын согушу аркылуу жщктёмдёрдщ аныктоо. Акробатикалык жана гимнастикалык кёнщгщщлёрдщн комплексин тщщщщдё, мурун щйрёнгён кёнщгщщлёрдщн топтомун колдонуу. Футбол жана баскетбол оюндарын, жёнёкёйтщлгён эрежелер менен оюн уюштуруу. Жеьил жараккатарга, биринчи медициналык жардам берщщ жолдору.

#### III. Физикалык жактан денени ёркщндётщщ

*Акробатикалык кёнщгщщлёрдщн негизиндеги гимнастика:*

*Акробатикалык кёнщгщщлёр:* акробатикалык комбинацияларды аткаруу.

Мисалы: денни кёпщрё жасоо, денени оьго, солго томолотуу ж.б. кёнщгщщлёрдщн топтомун аткаруу.

*Прикладдык негиздеги гимнастикалык кёнщгщщлёр:* жщгщщщп барып гимнастикалык эшектен секирип ётщщ.

*Жеьил атлетика*

*Жщгщщщп барып бийиктикке секирищщ.*

*Эькейип жщгщщщщгё даярдануу жана жщгщщщщ.*

*Баштапкы ылдамдануу.*

*Маарага биринчи жщгщщщп жетип келищщ ыкмасы.*

*Кыймылдуу оюндар*

*«Акробатикалык кёнщгщщлёрдщн негизинде гимнастика» бёлщгщщндёгщ материалдардын негизинде кыймылдуу оюндарды уюштуруу.*

*«Жеьил атлетика» бёлщгщщндёгщ материалдардын негизинде кыймылдуу оюндарды уюштуруу.*

*«Спортук оюндар» бёлщгщщндёгщ материалдарды колдонуп кыймылдуу оюндарды уюштуруу:*

## 4 класстар щчщн

### окуучулардын даярдыгынын деьгээлин аныктоочу талаптар:

4 класстын окуучулары, дене маданияты сабагынын программасын ёздёштщргёндён кийин:

- тёмёнкщлёрдщ билщщщщ жана тщщщнщгщ болушу керек:
  - Кыргызстандагы балдарды аскерге даярдоодогу, физикалык кёнщгщщлёрдщн мааниси жана орду;
  - дем алуу жана кан тамыр системасынын, физикалык жактан даярдоодо, физикалык сапаттарынын байланыштары;
  - физикалык жщктём жана аны колдонуу жолдору;
  - физикалык кёнщгщщлёрдщ аткаруудагы, ар тщрдщщ трвмалардын пайда болушун жана анын алдын ала чара колдонуусун;
- тёмёнкщлёрдщ жасай билщщщщ зарыл:
  - ёзщн ёзщ байкоо жщргщщщщ дневнигин тщщщнщщ;

- жөнөкөй акробатикалык жана гимнастикалык көнүгүшчүлөрдүн топтомун аткара билүүсү;
- ар түрдүү жиктөмдөрдүн аткарууда, кан тамырдын согушун аныкта алуусу;
- футбол, баскетбол жана волейбол оюндарын жөнөкөйлөтүлгөн эрежелери менен ойното билүүсү;
- ар түрдүү жеңил травмалардын, биринчи медициналык жардам көрсөтүүсү;

#### Окуучунун, физикалык даярдыгынын деңгээлинин көрсөткүчтөрү (4. табл.)

| Текшерүү үчүн көнүгүшчүлөр    | деңгээли |      |         |         |      |         |
|-------------------------------|----------|------|---------|---------|------|---------|
|                               | жогорку  | орто | төмөнкү | жогорку | орто | төмөнкү |
|                               | балдар   |      |         | балдар  |      |         |
| Турнике асылып туруп тартынуу | 6        | 4    | 3       |         |      |         |
| Турнике жатып алып тартынуу   |          |      |         | 18      | 15   | 10      |
| 60 м ге жиктүүсү, с           | 10.0     | 10.8 | 11.0    | 10.3    | 11.0 | 11.5    |
| 1000 м ге, жиктүүсү, мин. с   | 4.30     | 5.00 | 5.30    | 5.00    | 5.40 | 6.30    |

### 7. Окуучулардын билимин аныктоодогу чен-өлчөмдөр жана критерийлер

Окуучулардын жетишүүсүн баалоодо, окуучунун жеке мүмкүнчүлүктөрүн (физикалык жактан өсүүсүн жана кыймылдарынын мүмкүнчүлүктөрүн) эске алуу керек.

**Көнүгүүнүн аткаруудагы каталыктар жана миңчилтиктөр, баанын төмөндөшүнө таасирин тийгизет.**

**Маида кемчиликтерге төмөндөгилер кирет:**

- туура эмес старт алуу, ритимдин бузулушу, баштапкы абалдын туура эместиги жана секиригиде сызыкты тебелеп алуусу.

**Көриңиктиги каталыктар** – аткарылып жаткан көнүгүшчүлөрдүн так эместиги бирок аткаруу сапатына таасирин тийгизбесе.

**Көриңиктиги каталыктарга төмөнкүлөр кирет:**

- тарта туура эмес жерден жиктүүсү;
- узундука жана бийиктике секиригиде, сызыктан алыс жерден баштап алса;

- топту кольцого салууда жана кичине топту бутага ыргытууда, кошумча кыймыл аракеттерди колдонсо;
- кёнщгщлёрдщ аткарууда, кыймылдардын бир клыпта болбоосу.

**Одоно каталыктар** – кёнщгщлёрдщ аткарууда, тактыктын жоктугу, туура эмес аткаруусу жана сапатуулугу начарлыгы.

**Цифра менен баалоонун мицнэздёмёсц:**

«5» деген баа – кёнщгщлёрдщ аткарууда, майда барат кечиликтерге жол коюуп, жогорку саппатта аткарылса.

«4» деген баа – кёнщгщлёрдщ аткарууда, бир жолу каталыкка жол берилсе коюлат.

«3» деген баа - кёнщгщлёрдщ аткарууда, эки жолу каталыкка жол берилсе жана майда барат кемчиликтерге жол берилсе коюлат.

«2» деген баа - кёнщгщлёрдщ аткара албаса, коюлат.

1-4 класстын окуучуларын баалоодо, теъ салмактуулукту, арканга сойлоп чыгууда, акробатикалык кёнщгщлёрдщ аткарууда, саптык кёнщгщлёрдщ аткаруу техникасы щщщн коюлат. Калган учурларда (жщгщрщщ, секирщщ, ыргытуу, басуу) тёмёнкщ жыйынтыктарды эске алуу керек: секунда, узундукту, бийиктикти жана жасалган кёнщгщлёрдщн санын.

**1-4 класстардын окуучуларынын физикалык даярдыгын, ар тщрдщщ аба-ырайы шарттарындагы аймактарга негизделген, аныктоочу окуу чен-ёлчёмдёрщ**

| №  | Текшерщщ кёнщгщлёрщ   | Класс | Аймактар       | Уландар                 |      |      | Кыздар |      |      |
|----|---|-------|----------------|-------------------------|------|------|--------|------|------|
|    |   |       |                | Баалар                  |      |      |        |      |      |
|    |   |       |                | 5                       | 4    | 3    | 5      | 4    | 3    |
| 1. | 30 м чуркоо (сек)   | 1-2   | Баардык шартта | Убакыт эске алынбайт    |      |      |        |      |      |
|    |   | 3     | Ёрёмндёр       | 5.2                     | 5.7  | 6.8  | 5.3    | 6.0  | 7.0  |
|    |   |       | Орто тоолуу    | 5.7                     | 6.2  | 7.2  | 5.5    | 6.3  | 7.3  |
|    |   |       | Бийик тоолуу   | 5.7                     | 6.3  | 7.3  | 5.6    | 6.4  | 7.5  |
| 4  | Ёрёмндёр  | 5.1   | 5.6            | 6.6                     | 5.2  | 5.8  | 6.6    |      |      |
|    | Орто тоолуу   | 5.4   | 6.0            | 7.0                     | 5.2  | 6.2  | 7.0    |      |      |
|    | Бийик тоолуу  | 5.4   | 6.1            | 7.1                     | 5.5  | 6.2  | 7.1    |      |      |
| 2. | 4x9 м барып кайра артка кайтып келщщ менен чуркоо (челночный бег) | 1-2   | Баардык шартта | Убакыт эске алынбайт    |      |      |        |      |      |
|    |   | 3     | Ёрёмндёр       | 11.1                    | 12.4 | 12.9 | 11.8   | 12.3 | 13.0 |
|    |   |       | Орто тоолуу    | 12.0                    | 12.7 | 13.2 | 11.8   | 12.6 | 13.1 |
|    |   |       | Бийик тоолуу   | 12.0                    | 12.7 | 13.3 | 11.8   | 12.4 | 13.2 |
| 4  | Ёрёмндёр  | 10.9  | 11.5           | 12.0                    | 11.1 | 11.8 | 12.4   |      |      |
|    | Орто тоолуу   | 11.4  | 12.4           | 13.0                    | 11.2 | 11.9 | 12.5   |      |      |
|    | Бийик тоолуу  | 11.5  | 12.4           | 13.0                    | 11.6 | 12.2 | 12.8   |      |      |
| 3. | Ордунан узундукка секирщщ (см)                                    | 1-2   | Бардык шартта  | Кёрсёткщщ эске алынбайт |      |      |        |      |      |
|    |   | 3     | Ёрёмндёр       | 170                     | 150  | 130  | 160    | 145  | 135  |
|    |   |       | Орто тоолуу    | 150                     | 140  | 127  | 155    | 140  | 135  |
|    |   |       | Бийик тоолуу   | 147                     | 135  | 130  | 150    | 135  | 130  |
| 4  | Ёрёмндёр  | 180   | 160            | 140                     | 160  | 150  | 140    |      |      |
|    | Орто тоолуу   | 150   | 145            | 135                     | 155  | 147  | 137    |      |      |
|    | Бийик тоолуу  | 150   | 140            | 131                     | 150  | 138  | 135    |      |      |

|    |   |     |   |                        |    |    |    |    |    |
|----|---|-----|---|------------------------|----|----|----|----|----|
| 4. | Турнике асылуудан тартынуу (уландар), Чалкалап жаткан абалда тулку бойду кетерши (кыздар) | 1-2 | Бардык шартта                           | Керсеткч эске алынбайт |    |    |    |    |    |
|    |   | 3   | Ёреендер<br>Орто тоолуу<br>Бийик тоолуу | 5                      | 4  | 3  | 23 | 21 | 19 |
|    |   |     |   | 5                      | 4  | 3  | 24 | 23 | 18 |
|    |   |     |   | 4                      | 3  | 2  | 19 | 13 | 10 |
|    |   | 4   | Ёреендер<br>Орто тоолуу<br>Бийик тоолуу | 5                      | 4  | 3  | 25 | 21 | 19 |
|    |   |     |   | 5                      | 4  | 3  | 24 | 23 | 18 |
| 5  | 4   |     |   | 2                      | 21 | 13 | 10 |    |    |
| 5. | - Чуркоо 800-1000м  | 1-2 | Бардык шартта                           | Убакыт эске алынбайт   |    |    |    |    |    |
|    | - Чуркоо 1500 м   | 3   | Бардык шартта                           | Убакыт эске алынбайт   |    |    |    |    |    |
|    | - Чуркоо 2000 м   | 4   | Бардык шартта                           | Убакыт эске алынбайт   |    |    |    |    |    |
| 6. | - Кичине топту 6 м аралыктан 5 жолу ыргытып бутага тийгизши                               | 1-2 | Бардык шартта                           | Керсеткч эске алынбайт |    |    |    |    |    |
|    |   | 3   |   | 4                      | 3  | 1  | 4  | 3  |    |
|    | - 150 гр. Топту алыска ыргытуу (м).   | 4   | Бардык шартта                           | 22                     | 18 | 16 | 15 | 12 | 10 |
| 7. | Турган абалдан астыга ийилши  | 1-2 |   | Керсеткч эске алынбайт |    |    |    |    |    |
|    |   | 3   |   | 7                      | 5  | 3  | 13 | 9  | 6  |
|    |   | 4   |   | 8                      | 6  | 4  | 14 | 10 | 7  |

«Утверждаю»

Зав. отделением МЧББ и Т

« \_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20 \_\_\_\_ г.

### **3-чш Лекция. Дене тарбия сабагын окутуудагы колдонуучу куралдар жана ыкмалар**

#### **План:**

1. Физикалык кёнщгщлёр жёнщндё тщщщщктёр.
2. Физикалык кёнщгщлёрдщн формасы жана мазмуну.
3. Физикалык кёнщгщлёрдщн техникасы тууралуу жалпы тщщщщк.
4. Кыймылга мщнёздёмё.
5. Физикалык кёнщгщлёрдщн педагогикалык классификацияланышы.
6. Физикалык кёнщгщлёр – бул дене тарбиясынын негизги куралы болуп эсептелинет.
7. Дене тарбиясынын куралы катары, жаратылыштын жана гигиеналык факторлордун денени чыгдоого болгон таасири.
8. Ыкмалар жёнщндёгщ тщщщщктёр, дайындоо жана аны колдонуу.
9. Практикалык щйрётщщ ыкмалары (кёнщгщлёрдщ так аткаруу ыкмасы жана так эмес аткаруу ыкмасы) Требования к выбору методов.
10. Башталгыч класстын окуучуларынын физикалык сапатын ёнщктщрщщдёгщ ёзгёчёлщктёрщ.

#### **Литература:**

- Узакбаев И.С. Жалпы орто билим берщщ мектептердин дене тарбия сабагы. Окуу куралы. – Ош.: 2011. – 132 б.
- Бернштейн Н.А. О ловкости и ее развитии. - М.: ФиС, 1991.
- Вациорский В.М. Физические качества спортсменов: Основы теории и методики воспитания, - 2-е изд. - М.: ФиС, 1970.
- Лях В.И. Координационные способности школьников. - Мн.: Полымя, 1989.
- Теория и методика физического воспитания/Б.А. Ашмарин, Ю.А. Виноградов, З.Н. Вяткина и др.; Под ред. Б.А. Ашмарина. – М.: Просвещение, 1990.
- Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта. - М.: "Академия", 2003.
- Теория и методика физической культуры: Учебник/Под ред. Ю.Ф. Курамшина. - М.: Сов.спорт, 2003.
- Уткин В.Л. Биомеханика физических упражнений. - М.: ФиС, 1991.
- Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта. - М.: "Академия", 2003.
- Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: Учеб.для ин-тов физ.культуры. – М.: ФиС, 1991.

## 1. Физикалык кёнщгщлёр жёнщндё тцщщщктёр

Дене тарбиясынын назариятында жана практикасында «кёнщгщц» деген термин эки тцрдщц маанини тцщщщндщрёт. Биринчиден: Дене тарбиясынын куралы катары кыймыл аракеттердин тцрщцн белгилешет, экинчиден: дене тарбиясынын методикалык принциптерине ылайык, кыймылдарды бир канча жолу кайталоо процесси каралат.

Жогорудагы терминдердин мааниси, бири бири менен тыгыз байланышта жана кээде бирдей тцщщщщктёрдщ берет.

Эки терминдерди бири биринен ажыратуу щцщн, такталган терминди киргизщц зарыл: биринчисинде «физикалык кёнщгщц» термини, экинчиси «кёнщгщщщцнщн ыкмалары» терминин колдонушат.

Ошентип, **физикалык кёнщгщц** деп, адамдын физикалык жактан ёркщндётщщдё колдонулуучу кыймыл аракеттер.

Физикалык кёнщгщщлёр, ёзщнё мщщщщцщ белгилерге ээ.

1.Физикалык кёнщгщщлёр:

- педагогикалык милдеттерди чечет( ар бир адам ёзщнщн физикалык ёркщндётщщщнё жушайт);
- эмгектенщщдё – ёндщрщщтщцк милдеттерди чечет.

2.физикалык кёнщгщщлёр, дене тарбиясынын мыйзам ченемдщщлщгщнё ылайык аткарылат, бир жагынан денеге эффективдщщ таасирин тийгизет, экинчи жактан жогрку дёбгээлдеги кёрсёткщщтщ пайда кылат. Эмгек кыймылы болсо, эмгек ёндщрщщдщщлщгщн жогорулатууга ёз таасирин тийгизет.

3. Физикалык кёнщгщщлёрдщн топтому гана адамдын днесинин ёсщп ёркщндёщщнё ёз салымын кошот, ал эми эмгек кыймылы ёзщнщнщ кесиптик ёндщрщщкё таасирин тийгизиши гана мщщкщн.

## 2.Физикалык кёнщгщщлёрдщн формасы жана мазмуну

*Физикалык кёнщгщщлёрдщн мазмунуна, кыймыл актылары кирет. Бул процесс ётё татаал жана кён кырдуу.*

Физикалык кёнщгщщлёрдщн психо-физиологиялык аспекти эркин кыймылдоо болуп саналат.

Физикалык кёнщгщщлёрдщ аткарууда, ар дайым конкретщщ жыйынтыкка жетщщ щцщн масале коюлат.

Физикалык кёнщгщщлёрдщн мазмунун педагогикалык жактан кароодо, айрыкча, адамдын ёсщп ёнщгщщщнё жана кёнщщдёрдщ, билгичтикти тцптёёгё багытталат.

*Физикалык кёнщгщщлёрдщн формасы, сырткы жана ички структуралардан турат (тцщщлщщщ, уюштурулушу).*

**Физикалык кёнщгщщлёрдщн ички структурасынын** мщщнёздёмёсщ-бул дененин иштёёсщндёгщ ар тцрдщщ процесстердин бири бири менен тыгыз байланышта болуусу мщщнёздёлёт.

**Физикалык кёнщгщщлёрдщн сырткы структурасы-**бул кыймыл-аракеттин кёрщнгён формасы, же болбосо физикалык кёнщгщщлёрдщн техникасы тцщщщгщнё кирет.

## 3. Физикалык кёнщгщщлёрдщн техникасы тууралуу жалпы тцщщщщк.

Ар бир эркин кыймыл актында, кымыл милдети жана чечщщ жолу бар. Кёпщщлщцк учурларда, кыймыл милдети бир канча ыкмалар менен чечилиши мщщкщн (мисал: бийиктикке секирщщдё, тцщ жщщщрщп баруу, кыйшак жщщщрщп баруу). Кыймыл аракеттерди аткарууда, кыймыл милдеттеринин салыштырмалуу эффективдщщ

аткарылышы- физикалык кёнщгщлёрдщн техникасы деп аталат(грекче «техно» - бул чеберчилик).

Ошентип «чеберчилик» деген термин – бул бардык кыймыл аракетке тийешелщщ эмес, физикалык кёнщгщлёрдщн эффективдщщ формасы.

Физикалык кёнщгщлёрдщн эффективдщщ чеберчилиги, ордунда тура бербей, ар дайым ёркщндётщлщп, жабыланып жана ёзгёрщп турат. Кыймылдын милдеттерин аныктоочу жолдору жана динамикалык, кинематикалык жана ыргактуу кыймылдардын топтому – бул чеберчиликтин негиздери.

Чеберчиликтин негизги аныктоочу звеносу – бул кайсы бир жол менен чечщщщщ кыймылдын милдетин аткаруу болуп саналат( мисалы: секирщщдё – бут менен таянуу, ыргытууда – бар кщщщ менен аракеттенщщ).

#### **4. Кыймылга мщнёздёмё**

##### ***Мейкиндиктеги мщнёздёмё.***

Физикалык кёнщгщлёрдщн мейкиндиктеги мщнёздёмёсщнё, тулку бойдун абалы жана тулку бойдун мейкиндиктеги абалы.

##### **Тулку бойдун мейкиндиктеги абалы.**

Тулку бойдун мейкиндиктеги абалы, кыймылды уюштурууда кёп кырдуу жана ёз алдынча компонент болуу менен темёнкщлёргё аркылуу жетишет:

- кыймылды баштоо алдындагы алгачкы абал;
- кыймыл процессиндеги, негизги абалды туруктуу сактап калуу.

Алгачкы абалга туруу, кийинки кыймылдарды аткарууга шарт тщщщ болуп эсептелинет.

Физикалык кёнщгщлёрдщн эффективдщщлщщ, алгачкы абалдан гана кёз каранды болбостон, кыймыл процессиндеги керектщщ абалдан дагы кёз каранды ( м:сууда сщщщдёгщ горизанталдуу абал, жщщщщдёгщ эькейип туруу).

Кыймыл жолунун траекториясы (формасы, багыты жана амплитудасы).

Траекторуюнын формасы тщщ жана ийири болуп бёлщнёт.

Кыймылдын багыты, тулку бойго салыштырмалуу аныкталат(колду кётёр, колду алдыга сун ж.б.).

Негизги, айлампа жана ортоьку багыттагы болуп бёлщнёт.

Кыймылдын амплитудасы – бул кыймылдын керилиши.

##### ***Убактылуу мщнёздёмё.***

Убактылуу мщнёздёмёгё кыймылдын темпи жана узактыгынын катышы бар.

**Узактыгы.** Кыймылдын жана турган жердин абалы, тулку бойго болгон таасиринин ролу чоь. Кёнщгщщщ аткаруунун узактыгын ёзгёртщщ менен жалпы жщктемдщн кёлёмщн башкарса болот.

**Кыймылдын темпи.**Кыймылдын темпи деп, кыймылдын кайталануусун тщщщнёт, же болбосом кыймылдын убакыттагы саны десе дагы болот(М:басуунун темпи – 120-140 кадам/мин.).

##### ***Мейкиндиктеги убакытка мщнёздёмё.***

Кыймылдын ылдамдыгы – бул мейкиндиктеги убакыттын ичиндеги тулку бойдун кыймылынын тездигин мщнёёздёёчщ кёрсёткщщ.

Ылдамдануу деп, убакыт ичиндеги ылдамдыктын ёзгёрщщщ аталат. Ылдамдануу,жактырылган жана жактырылбаган болушу мщмкщн.

Кыймылдын ылдамдыгы, бир калыпта аракеттенсе, ал кыймыл – салмактуу деп аталат.

Кыймылдын ылдамдыгы, тез-тез болуп ёзгёрщлщп турса – ал кыймыл одоно деп аталат.

##### ***Динамикалык мщнёздёмё.***

Адамдын денесине таасир этүүчү кышкы, тышкы жана ички кылып бөлүп караса болот.

**Ички кышкыга төмөнкүлөр кирет:**

а) тарамыштардын тартылуу кышкы – кыймыл аппараттарынын активдүү кышкы;

б) пассивдүү кышкы – тарамыштын жумшак кышкы;

Тышкы кышкыга болсо, денеге сырттан аракеттенген кышкы кирет.

Физикалык кышкылардын аткаруудагы сырткы кышкыга:

а) тулку бойдон оордук кышкы; сила тяжести собственного тела;

б) денедеги жиликтерге болгон кышкы;

в) тышкы чөйрөнүн каршылык кышкы (суунун, абанын) жана тулку бойго болгон каршылык кышкы.

**Ыргактуу миңездөмө.**

**Ыргактуу кыймыл.**

Ыргактуу кыймылдын миңездөмөсү – бул комплекстүү ыргак жана мейкиндик менен убакыт ичиндеги элементтердин аракети.

**5. Физикалык кышкылардын педагогикалык классификациялары**

I. Физикалык кышкылардын классификациялоо, дене тарбиясынын системасынын тарыхый белгиси боюнча 4 кө бөлүнөт:

- Гимнастикалык кышкылар;
- Оюн кышкылар;
- Туристтик физикалык кышкылар;
- Спорттук кышкылар.

II. Физикалык кышкылардын классификациялоо, тамырдын иштөө өзгөчөлүгүнүн белгиси боюнча 4 кө бөлүнөт:

- Кышкы-ылдамдык кышкылар, кыска убакыттын ичиндеги жогорку кышкы аракетин колдонулушу;
- Чыдамкайлыкты талап кылуучу физикалык кышкылар;
- Кыймылдын координациясын талап кылуучу физикалык кышкылар;
- Кыймыл сапаттарын өстүрүүчү комплекстүү физикалык кышкылар.

III. Билим берүүчү милдеттерди чечүү белгиси боюнча, физикалык кышкылардын классификациясы.

- Негизги кышкылар.
- Жакындатылган кышкылар.
- Даярдоо кышкылар.

IV. тамыр системаларын өнүктүрүүчү кышкылардын классификациясы.

V. Спорттун түрлөрү боюнча, физикалык кышкылардын классификациялоо.

**6. Физикалык кышкылар – бул дене тарбиясынын негизги куралы болуп эсептелинет.**





- **Көрсөтүш ыкмасы** (мугалим өзү көрсөтөт жана сүрөттөрдү пайдаланып көрсөтөт ж.б.). Окуучулардын өздөрүнө (мыкты өздөштүргөнүн тандап чыгарып) аткарып көрсөтөт (бирок балдар кокустукка учурабагандай шарт түзөт).

**Щйрөнүш** учурунда сөз менен түшүндүрүшү жана көрсөтүш берүү ыкмалары эми азыркы кылат. Жалпы жана бир чекенден щйрөнүш методунун негизинде кыймылдын өз негизги механизми өздөштүрүлөт. Мында кемчиликтерди өз убагында оңдоо жана аларга жол бербөө методун колдонгон жакшы (ар кандай белгилерди пайдалануу, акырындык менен алып баруучу кенешчилер, кыймылды күчөтүшү көрсөтүшү ж.б.).

**Өркүндөтүш** стадиясында кыймылды көп ирет кайталап, жыйынтык чыгаруу методун да колдонуш керек (байкоо, баа коюу, окуу мелдештерин өткөрүшү ж.б.). Ар бир баскычтагы уюштургуч-методикалык көрсөтүшчүлөрдүн саны жана сапаты ар башка экенин айта кетишибиз керек.

## 9. Практикалык щйрөнүш ыкмалары (кенешчилерди так аткаруу ыкмасы жана так эмес аткаруу ыкмасы)

Практикалык щйрөнүш ыкмалары, активдүү кыймыл аракеттер менен тыгыз байланышта. Бул ыкмаларды эки тайпага бөлүшү караса болот:

1. Кыймыл-аракеттерди щйрөнүшчү багытталган ыкмалар:  
Буларга: кенешчилерди бөлүшү жана толугу менен жасоо;
2. Негизги кыймыл сапаттарын өткөрүшчү багытталган ыкмалар;

### Кыймыл сапаттарын өркүндөтүшчү багыт берүүчү ыкмалар

#### I. ТАК РЕГЛАМЕНТ МЕНЕН АТКАРЫЛУУЧУ КЕНЕШЧИЛЕР ЫКМАСЫ

Мындай тайпадагы ыкмалардын мүнөздөмөсү төмөндөгүчү:

- кыймылдын так бөлүктөрү;
- жиктөмдөрдүн так чен-өлчөмдөрү;
- жиктөмдөрдүн жана танapistин аралыктарын так башкаруу.

Мисал катары, ыкмалардын катары төмөнкүчү:

1. Стандарттуу кенешчилер ыкмасы (кайталоо, тынымсыз, интервалы менен);
2. Өзгөрүшү туруучу кенешчилер ыкмасы;
3. Аралашма ыкмасы - кайталап-өзгөртүшү туруучу;
4. Айлампа машыгуу ыкмасы (тынымсыз жана интервалы менен).

#### II. ТАК ЭМЕС РЕГЛАМЕНТ МЕНЕН АТКАРЫЛУУЧУ КЕНЕШЧИЛЕР ЫКМАСЫ

##### Бөлүшү – бөлүшү менен аткарылуучу кенешчилер ыкмасы

Буга, оюн ойноо жана мелдешчү же жарышуу ыкмалары кирет.

**Оюн ойноо ыкмасына төмөнкүчү кирет:**

- оюндагы кыймыл-аракеттер;
- оюн ойноо убагындагы, максатка жетүүчү шарттар ар түрдүү ыкмаларды колдонуу;
- ар түрдүү кыймыл аракеттерди колдонуу мүмкүнчүлүгү;

Оюндун негизги өзгөчөлүгү – бул эмоционалдуулугу жана жшктөмдөрдүн чен өлчөмдөрүнүн чектелүүсү.

Оюндарды ойнотууда, окуучулардын тапкычтыгы, шамдагайлыгы, тездиги, мейкиндиктеги тулку бойду алып жүрүүсү өркүндөйт.

**Мелдешүү ыкмасы.** Мелдешүүдө, окуучулардын ар тирди турмуш шарттарында уюштуруу жана стимулдарга багыт берет. Ал эми спортто болсо, жешике жетишүүгө, моралдык жана материалдык канаттанууга алып келет.

Мелдешүүнүн негизги жетишкендиги – бул биринчиликке болгон умтулуу, жогорку көрсөткүчкө жетишүү болуп эсептелинет.

Сыйлыктар менен сыйлоо, бул окуучулардын кенешчилердин аткаруудагы демилгеси катары бааланат.

Бирок, мелдешүүдөгү ар тирдин терс көрсөткүчтөрдүн жоюу үчүн мугалим каттуу чараларды колдонуу менен бирге, жол бербөөгө умтулушу абзел.

## **10. Башталгыч класстын окуучуларынын физикалык сапатын өнүктүрүүдөгү өзгөчөлүктөрү**

### **Кыймыл сапаттарын өркүндөтүү өзгөчөлүгү**

Окуучулардын дене тарбиясынын усулу дененин таяндыргыч- кыймылдаткыч мүнөздөрүнүн, кызматтарынын жана психологиялык өзгөчөлүктөрүнүн негиздерине жооп берүүсү зарыл. Башталгыч класс окуучуларынын омуртка сөөктөрү жакшы өнүгө элек болгондуктан көп мезгилге чейин бир калыпта отуруу кыйынчылык түзөт. Ошого байланыштуу белдин булчуңдарына айрыкча көңүл бурулуп оңго, солго, астыга, артка ийилүү кенешчилердин аткарылат. Окуучулардын 6-7 жаш курагында боюнун узаруусу бат болуп, скелети жана булчуңдары өсүп, омуртка жана көкчүрөк сөөктөрү калыптана баштайт. Өнүгүү бир калыпта болбогондуктан дененин түзүлүшүнө жана кызматтарына дал келбей, айлана чөйрөнүн жагымсыз шарттарына, кыймыл активдүүлүгүнүн, бир абалда туруунун, психикалык чыңалуунун чектелүүсү кыйынчылык жаратат, ошондуктан окуучунун күндөлүгүндө ар тараптуу кыймыл аракеттер, дене кенешчилердин өткөрүлүүсү зарыл.

Жүрөк – кан тамыр жана дем алуу системалары салыштырмалуу тирдө бир аз өнүккөндүктөн, чыдамкайлык кыймылын аткарууда денеге жүк (күч) келүүнүн керек болгон мүнөздүүлүгүнүн 60-70% гана камсыз кылат. Бир калыпта жай баракат басуу, чуркоо 8-9 минута аралыгында, 1000-1500 метрге, дененин кызматтарынын мүнөздүүлүктөрүн өнүктүрүп, ден соолугун чыңдайт. Кыймыл сапаттарынын бардык тирлердин комплекси чыдамкайлыкка багыт бурулуу менен тарбиялоо, түзүлүш боюнча өз кыймылын көзөмөлдөөгө бир аз татаалдарын өнүктүрүүгө негиз түзүлөт.

7-9 жаш куракта дененин түзүлүшү жана кызматтары бир аз өзгөрүлүш менен өнүгүүсү кечеедеп, кыймылдын кызматтары бир кыйла жогорулап тездик, шамдагайлык кыймыл-аракеттердин техникасын өздөштүрүүгө шарттар түзүлөт. Бул курактагылар аткаруу ылдамдыгы азыраак болгон кенешчилердин бир топ мезгилге чейин жасоого жөндөмдүү. 9-11 жашта эркек балдардын күчтүүлүккө сезгичтиги жогорулайт.

Башталгыч класс окуучулары менен иштөөдө ой жүгүртүүсүн өркүндөтүүгө айрыкча көңүл бурулат, көрүнү образ түзүүдөн, сөздүн түшүнүшү, ойлоо жана талкуулоо

ой жшгшртшщсшн ётшщ менен ёспшршм мезгилине чейин улантылат. Кёхшл буруусу начар ёншгшщ менен, кыймыл-аракетке болгон талабы жогору болгондуктан аны канаттандыруу шчшн дене кёншгшщлёрдш ар тараптуу пайдалануу зарыл. Физиологиялык жактан чарчагандыкка каршылык кылууда коргонуу реакциясы аркылуу ёткёршлёт.

Ар бир балага кыймыл ишмердшщлшгшшн белгилшщ жёндемдшщлшгш ата-энесинен тукум куучулук жолу менен берилип, ёз алдынча ойноодо, жана мектептеги максатка ылайыктуу багытталган дене тарбия сабагында ёншктшршлёт. Кыймыл сапаттардын деьгээли ар бир куракта тшрдшщ сапаттык-сандык кёрсёткшчкё ээ болуп, жыныстык ёзгёчёлшгшн жана ёншгшщсшн дене тарбия мугалимдери билшщ менен мыйзам-ченемдшщлшктёрдш эске алып жшргшзшщсш зарыл.

### **Кыймыл сапаттарына:**

- шамдагайлык,
- тездик,
- кшчтшщлшк,
- чыдамкайлык,
- ийкемдшщлшк кирет.

Кыймыл сапаттарына тийешелшщ дене тарбияда тшшшшшктёр «ёншктшршщ» табигий жол менен сапатын ёзгёршщсш, ал эми «тарбиялоо», «ёркшндётшщ» активдшщ жана багытталган таасир этшщ менен сапаттык кёрсёткшчшн жогорулатуу шчшн колдонулат. Кыймыл сапаттарын тарбиялоо мектеп окуучуларынын денесинин ёсшщ жана ёншгшщ ёзгёчёлшгш менен тыгыз байланышта:

1. Бир кыймыл сапатын ёркшндётшщ башкаларына да таасир этип, тарбиялоодо комплекстшщ мамиле жасоону керектшщлшгшн тастыктайт;
2. Дененин тшрдшщ кызматтарынын ёншгшщсшндё «сезгич» мезгилдер белгиленет, ушул учурларда тарбиялоо жогорку натыйжага жетишет;
3. Кыймыл сапаттарын тарбиялоо кёншгшщлёрдшн жшк (кшч) келшщсшн бир топ жогорку деьгээлин талап кылгандыктан так иретёё жана жекече ёзгёчёлшк менен мамиле жасоо зарыл.
4. Кыймыл сапаттарын ар тараптуу (комплекстшщ) тарбиялоого кёьшл бурулуусу керек.

### **Шамдагайлыкты тарбиялоо**

**Шамдагайлыкты-ёзшшн кыймылын кёзёмёлдёп, жаьыны ёздёштшршщ, ёзгёршлшп турган бир кыймылдан экинчисине ётшщ жёндемш.** Балдар 7-11 жашында мээ ишмердшщлшгшшн кыймыл, кёршщ анализаторлорунун тшзшлшшщ жана кёлёмш, нерв-аппаратынын кыймылдуулугу боюнча чоь адамдарынын деьгээлинен азыраак болот, ар тшрдшщ учурларда туура чечим кабыл алууга жана жаьы кыймылдарды тез шьрёншп кетшщгё жагымдуу шарттар тшзшлшп, шамдагайлыкты ёншктшршщгё болот.

Гимнастикалык кёншгшщлёр кыймылдын мейкиндиктеги абалын, теь салмактуулукту ёркшндётшщгё кёмёктёшсё, ар тшрдшщ оюндардагы кыймылдар ёзгёршлгён шарттарда ёз кыймылын туура багыттоонун ёншктшрёт.

Шамдагайлык сапатын ёркшндётшщ убакытты жана мейкиндикти, булчуьдун чыгьалуусун сезшщ менен байланыштуу. Кёншщшщлёрдщ тандоодо тубаса рефлекстердин жардамы аркылуу тулку бойду туура абалда кармоо (баштын туш тарапка ийилшщщ, бурулуусу), абалдарды бир калыпта, теь салмакта сактоо (кёршщ анализаторлору, булчуь, тери рецепторлору аркылуу), айлануу, тегереншщ аркылуу кёз (кёршщ) жана баштын абалынын ёзгёршщщ. Кыймылдарды ёз ара макулдашуу мщмкшнщлщщ жёнёкёйдён татаалга карай щйрётшщщ, цикликалык кыймылдар (басуу, чуркоо тщрлёрщ), бир убакта – ар тарапка багыттоо (оь кол астыга, сол кол артка, анан тескерисинче), кезек менен бир багытка (оь кол белге, сол кол белге ж.б.), ар тарапка айлантуу (оь кол астыга, сол кол артка), кщзщ сымал аткаруу, кол менен буттун кыймылын айкалыштыруу иретинде жщргшщщлёт. Шамдагайлыкты тарбиялоо кёншщшщлёрщ сабактын негизги бёлщщщнщн башында, окуучулардын кёьщл буруусу, кабыл алуусу жогорку, булчуьдары кызуу, чарчабаган мезгилде аткарылат.

### **Кщчтщщлщктщ тарбиялоо**

**Кщчтщщлщк – бул булчуьдун чыгьалуусу аркылуу сырткы каршылыкты жеьщщ же каршылык кёрсётшщ мщмкшнщлщщ.**

Денени даярдоо кщчтщщлщктщ тарбиялоодон башталуусу керек, себеби ар бир кыймылдарды аткаруу щщн кщч керектелет, бардык кыймыл сапаттары кщчтщщлщк негизинде жатат. Мугалим кщчтщщлщктщ тарбиялоо учурунда негизинен темёнкщ милдеттерди чечшщщ керек:

1. Бардык булчуьдарды ар тараптуу ёркшндётшщ;
2. Кщчтщщлщк аракеттин тщрлёрщн (динамикалык, статикалык, ётщщ, жеьщщ кетшщ, каршылык менен жеьщщ) аткарууга щйрётшщ;
3. Окуучуларга ар тщрдщщ шарттарда ёзщнщн кщчщн пайдалуу деьгээлде колдонууга щйрётшщ.

Кщчтщщлщк кёншщшщлёрщ жаратылышта тщрдщщ каршылыктар аркылуу тарбияланат, алар ёзщнщн салмагынын каршылыгы жана сырткы каршылыктардан турат(ёнёктёшщнщн каршылыгы, тщрдщщ салмактагы оордуктар ж.б.). кёншщшщлёрдщн денеге таасир этшщщщ жогору болгондуктан, мщмкшн болушунча кщч чыгьалуусу аркылуу, мщмкшн болгон салмакты кётёршщ, кёп убакытка чейин кичине салмактагы оордук менен аткаруу сыяктуу аракеттер жумшалып тарбиялоодо ёзгёчё кёьщл бурулат.

Кщчтщщлщктщ тарбиялоодо тщрщнё карата темёнкщ ыкмалар колдонулат. Мщмкшн болушунча аракет жасоо ыкмасында окуучу мщмкшн болушунча турнике тартынуу, ошондой эле оордукту кётёршщ, отуруп туруу, колду бщщщ тщздёё, астыга эькейшщ. Бул жол менен каршылык мщмкшн болушунча кайталоо саны 1-4 тщзщ, 3-4 жолу кайталанып, эс алуу 3-5 минутаны тщзёт.

Аракет жасоону кайталоо ыкмасы абсолюттук кщчтщ, тездик-кщчщн, кщч чыдамын тарбиялоого колдонулат.

### **Тездикти тарбиялоо**

**Тездик – адамдын кыймыл-аракетти аткарууга мүмкүн болушунча аз убакыт жумшоо мүмкүнчүлүгү.**

Дене тарбияда тездик кыймылдын реакциясы жана кыймылдын ылдамдыгы аркылуу аныкталат. Кыймылдын реакциясы жөнөкөй жана татаал болуп бөлүнөт. Жөнөкөй реакция белгилүү сигналга белгилүү кыймылды аткаруу менен жооп берүү. Татаал реакция кыймылдагы нерсеге (топту көрүп кыймыл жасоо), же абалга карата жооп берүүнү (атааыдаштын аракетине карап кыймыл жасоо) түшүндүрөт.

Жөнөкөй кыймылдын реакциясын тарбиялоодо түрдүү сигналдарга жооп берүү (ышкырык, кол чабуу, кыйкырык) аркылуу тапшырмаларды аткаруу менен жүргүзүлөт. Кыймылдагы нерсе реакциянын кыймылынын тездигин жогорулатуу, аралыгын өзгөртүү, кокустан пайда болуусу аркылуу өркүндөтүлөт. Абалга карата реакцияны түрдүү оюндар аркылуу атааыдашынын кыймылына карата өзгөрүү шарттарын татаалдандыруу менен жетишилет.

Кыймылдын ылдамдыгы тездикти аныктоодо күчкө, чыдамкайлыкка, ийкемдүүлүккө, техникага ж.б. байланыштуу болот. Ошондуктан тездик тарбиялоо эки багытта: тездик чогуу өркүндөтүү жана жетишпеген, керектүү түрлөрдүн өркүндөтүү аркылуу жүргүзүлөт.

Көңүлүнүн толугу менен мүмкүн болушунча тез ылдамдыкта аткаруу, бирок аткаруу убакыты 15-20 секундадан ашпоосу зарыл жана эс алуу толугу менен денени калыбына келүүсү аркылуу тездик чогуу тарбиялоодо колдонулат. Аткаруу убактысы начарлай баштаганда машыгууну токтотуу керек, себеби чарчаганда тездик тарбияланбайт. Ар бир кайталоодо мурунку убакыттык көрсөткүчтүн жакшыртууга аракет жасоо зарыл.

## **Чыдамкайлыкты тарбиялоо**

**Чыдамкайлык – бул адам баласынын кыймыл-аракет аткаруудагы чарчагандыкка каршылык көрсөтүү жөндөмдүүлүгү.**

Чыдамкайлыктын жалпы жана атайын деген түрлөрдүн дене тарбиясында өркүндөтүлөт. Жалпы чыдамкайлыкта дененин бир канча мүчөлөрдүн, булчуңдары жана кызматтары катышкан ишмердүүлүк болуп, аны өркүндөтүүдө бирдей же бир аз өзгөрүлмө чыгууда көңүлүнүн түрдүү аткаруу ыкмалары колдонулат. Пайдалуу деңгээлде көңүлүнүн түрдүү колдонууда жүрөк-кан тамыр жана дем алуу системаларынын ишке жөндөмдүүлүгү 2-4 эсе жогорулап, кычкыл текти максималдуу пайдалануу, булчуңдарда креатинфосфат жана гликогендин курамы көтөрүлүп, ферменттердин активдүүлүгү жогорулайт. Жалпы чыдамкайлыкты өркүндөтүүдө көп убакытка созулган, тынымсыз ишмердүүлүк, бир калыптагы жана бир аз өзгөрүлмө ылдамдыкта аткаруу ыкмалары колдонулат.

Чыдамкайлыкты тарбиялоодо көңүлүнүн негизги багытталуусу ишмердүүлүктүн түрүнө, мүнөзүнө байланыштуу берилет. Алар:

- Максималдуу аракет менен чыгуу ишмердүүлүгү;
- Субмаксималдуу аракет менен чыгуу ишмердүүлүгү;
- Өзгөрүлмө аракет менен чыгуу ишмердүүлүгү;

- Чоь ёлчёмдөгш аракет менен чыгалуу ишмердшщлщгш.

Максималдуу аракет менен чыгалуу ишмердшщлщгшндё кайталоо ыкмалары менен мщмкшнчщлщктшн 70% нен жогорку деьгээлде аткарууну кёздёйт. Субмаксималдуу аракет менен чыгалуу ишмердшщлщгшндё кошумча аралашма ыкмасында эс алуу менен айкалыштырылат. Чоь ёлчёмдөгш аракет менен чыгалуу ишмердшщлщгшндё кайталоону жогорулатуу (200 м, 300 м, 400 метрге чуркоо), кайталоону ылдыйлатуу (300 м, 250 м, 200 м чуркоо), ылдамдыгын тездетшщ менен кайталоо (100 м тез, 100 м жай чуркоо).

Чыдамкайлыкты тарбиялоо кёншгшщлёрдшн жшк (кшч) келшщсшнё айрыкча кёьшл бурулуп, кээ бир талаптарга жооп бершщсш зарыл.

1. Аракеттеншщншн чыгалуу ишмердшщлщгш аткарылуучу жумушка жетишшщ болуп, чыдамкайлыктын тшршнё дал келшщсш.
2. Аткарылган иштин кёлёмш жумшалган убакыт жана кайталоо саны менен аныкталат.
3. Дененин кызматтарын калыбына келшщсшн камсыз кылуу шщшн эс алуу жетишшщ болуусу зарыл.

Жогоруда белгиленген чыдамкайлыкты тарбиялоо усулдуктары тшршнё, астыга коюлган милдетке, окуучулардын жашына даярдыгына ж.б. жагдайларга байланыштуу колдонулат.

## **Ийкемдшщлщктш тарбиялоо**

**Ийкемдшщлщк – бул адамдын кыймыл-аракетти мщмкшн болушунча чоь амплитуда менен аткаруу жёндёмдшщлщгш же таяндыргыч- кыймылдаткыч аппаратынын ишке жёндёмш.** Дене тарбияда ийкемдшщлщк дене мщчёлёршншн муундарынын кыймылга жёндёмш менен аныкталып, активдшщ жана пассивдшщ тшршндё болот. Активдшщ – кыймылдарды аткарууда булчуьдардын кыскаруу кшчш аркылуу кыймыл жасоону билдирет. Пассивдшщ болгондо ёнётёшшншн же сырткы таасир этшщ жардамы менен кыймыл аткарылат. 9-13 жаштагы окуучулардын булчуьдарынын, муундарынын созулуусу чоь жаштагыларга караганда 2 эсе пайдалуу ёншгёт. Ийкемдшщлщктш тарбиялоодо дененин булчуьдарын жакшы кызытуудан кийин кёншгшщлёрдш аткарууга ётшщ керек, талап кылынган кёрсёткшчтёргё жетишшщ бир топ убакытты талап кылгандыктан шашылбай туура иреттёё менен такай багыттоо зарыл. Тарбиялоодо чоюлуу, шилтёёлёр, бир абалды кармоо кёншгшщлёрш колдонулуп, милдетти так аныктап, ар бир кайталоодон кийин булчуьдарды бошоьдотууга кёьшл буруу зарыл.

Тулку бойдун туура калыптануусу дене мщчёлёршншн кызматтарын ььгайлуу шарттарда жшргшщлщсшншн пайдубалын тшзёт. Шдгшщлщ тулку бойдун тшзшщлщшщ омуртка менен баштын бир тшз сызыкта жайгашуусу аркылуу аныкталат. Мектеп окуучуларында 7-13 жашында тулку бойдун туура эмескалыптануу мщмкшнчщлщгш жогору болгон мезгили болгондуктан, айрыкча эмгек жана эс алуу шарттарын тшзшщгё, сабак учурунда келбетти туура алып жшршщгё ылайык кёншгшщлёрдш, кыймыл сапаттарын ар тараптуу ёркшндётшщгё кёьшл бурууну эске тутуу керек. Башка предметтик сабактарда дене кёншгшщлёр тыныгуусу менен айкалыштыруу, тшз отурган абалын сактоо жёншндё эскертип туруу зарыл.

Мектеп окуучуларына кыймыл сапаттарын ар тараптуу (комплексстщ) тарбиялоодо «айлана боюнча машыгуу» ыкмасын кеъири колдонуу сунушталат. Кёнщгщлёр ёзщнщн тщзщлщщ боюнча окуучуларга тщщнщктщщ болуусу мененалардын жщк (кщч) келщщщ жакшы деъгээлде таасир этип, ар бири ёз багытына ээ болот.

«Бекитемин»  
МЧББ и Т бёлщмщнщн башчысы

« \_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20 \_\_\_\_ г.

**4-чщ -Лекция – Башталгыч класстардын мектептеги дене тарбия иш  
чараларынын формалары**



## **План:**

1. Дене тарбия сабагын уюштуруудагы формаларына жалпы мүнөздөмө;
2. Окуу кичи тартибиндеги дене тарбия иш чаралары:
  - эрте мененки сабак башталаар убагындагы гимнастика;
  - физкультуралык минутка;
  - физкультуралык тынгуу;
  - чөп танапистеги дене тарбиясы иш чаралары;
  - спорттук саат.
3. Дене тарбия сабагы (негизги форма);
4. Сабактан кийинки дене тарбия иш чаралары;
5. Массалык спорттук иш чаралар.

## **Литература:**

Программа по физическому воспитанию учащихся 1-4 классов. Бишкек: Изд. «Билим». – 2011.- 20 с.

Узакбаев И.С. Жалпы орто билим берүү мектептердин дене тарбия сабагы. Окуу куралы. – Ош.: 2011. – 132 б.

Мектепте дене тарбияны өркүндөтүү: метод. Колдонмо /А.А. Мукамбетов, Н.С. Бервинова, К.Ч.

Жанузак, ж.б.; М.К.Саралаевдин ред. м-н. – Ф.: Мектеп, 1988. – 168 б.

Программы 12-летней общеобразовательной школы (с русским языком обучения). Подготовительный I-III классы. - Министерство образования РБ, 2000г.

Варавко В.Д., И.И. Пузина. Уроки физической культуры в подготовительном классе. - Мн. УП «ИВЦ Минфина», 2002. - 95с.

Шурухина В.К. Физкультурно-оздоровительная работа с учащимися I-IV классов. - М.: Академия педнауки РСФСР, 1961.

Козленко Н.А., Мацулевич В.П. Физическое воспитание в подготовительных классах. - Киев: Радзянска школа, 1983.

Перевошиков Ю.А. Домашние задания по физической культуре (Для учащихся 1-4 классов). - Мн.: Полымя, 1988.

Гугин А.А. Уроки физической культуры в начальной школе. - М.: просвещение, 1969.

Ковалева Е.С. Утренники отдыха в начальных классах. - Мн.: народная асвета, 1971.

Ломейко В.Ф. Развитие двигательных качеств на уроках физической культуры в I-X классах. - Мн.: Народная асвета, 1980.

Глазырина Л.Д., Лапатик Т.А. Физическая культура: Учебник для 2-го класса. - Мн.: «Асар», 1996.

Качашки В. М. Методика физического воспитания. Учеб.пособие для учащихся школьных пед. училищ. Изд. 4-е, испр. н доп. М., «Просвещение», 1972. 320 с. с ил л.

## **1. 1-4 класстын окуучуларына дене тарбиясы сабагын уюштуруу формаларына жалпы мүнөздөмө**

1-4 класстын окуучуларына дене тарбиясынын формаларын турмушка төмөнкүчө аркылуу ашырылат:

- Негизгиси, дене тарбиясы сабагы;
- Окуу кичи тартибиндеги дене тарбиясы;

- Сабактан тышкаркы денени чыгдоочу иш чара;
- Массалык спорттук иштер.

Дене тарбиясы сабагы – бул негизги формасы болуп эсептелинип, билим берещ, денени чыгдоочу жана тарбиялык масалалерди чечещ менен бирге, окуучулардын коопсуздугун камсыз кылуу кызматын дагы аткара.

Дене тарбиясын жекече тшптөөдө, дене тарбиясы сабагы, окуу кшн тартибиндеги дене тарбиясы, сабактан тышкаркы дене тарбиясы жана массалык-спорт иш чаралары менен тыгыз байланышта болгон, билим берещ жана тарбиялык педагогикалык комплексинин негизги максаты – бул окуучулардын дене тарбиясы.

#### **Дене тарбияга жекече мшнөздөмө:**

- Буга спорттук же дене тарбиясы далил;
- Сабакка керек болгон, кыймылдын билгичтиги жана кендшмш;
- Ар тараптуу физикалык жактан даярдыгы;
- Дене тарбиясы тармагындагы иш чараларга активдшщ катышуу.

Жогорудагы иш чараларды ишке ашыруу менен өз алдынча кыймыл активдшщлшгшнө жетишшщ менен окуучунун биологиялык кыймылга болгон муктаждыгын кандыруу.

Окуу кшн тартибиндеги дене тарбиясы иш чаралары жана дене тарбиясы сабагынын мазмундары, окуу программасында кеэири керсөтшлгөн (адабияттардын тизмесин кара).

Негизги жана даярдоо медициналык тайпалардагы дене тарбиясы сабагынын мазмундары, дене тарбиясы сабагынын программасында керсөтшлгөн.

#### **Дене тарбиясы сабактары негизинен эки бөлшктөн турат:**

- **Негизги;**
- **Тандоо (вариативдик) болуп.**

#### **Негизгибөлшгшншн окуу материалдарына төмнкшлөр кирет:**

- **Дене тарбиясы билимин жана тшщшншгшн калыптандыруу;**
- **Кыймыл кендшмдөршн жана билгичтигин жогорулатуу;**
- **Физикалык сапаттарды өркшндөтшщ.**

Окуу материалдарынын негизги бөлшгшн баардык мектептерде милдеттшщ тшрдө өтшлшщш абзел.

**Тандоо (Вариативдшщ) бөлшгшндө,** окуучулардын кызыгуусун жараткан дене кыймылынын сапатын өншктшршщшщ жана шй тиричилигинде колдонулуучу тапшыпмаларды чечшщшщ дене тарбиясы кирет.

Ал эми мазмундары, дене тарбиясы мугалими тарабынан ар бир класска иштелип чыгат. Вариативдшщ бөлшктшщ тшщшщдө, төмөнкшщ жагдайларды эске алуу керек:

- Мектептин материалдык-техникалык базасынын жабдуулар менен камсыздандыруусу;
- Мугалимдин чыгармачылык деьгээли;
- Окуучулардын ден соолугунун физикалык даярдыгы;
- Балдардын кызыгуусу.

Дене тарбиясы сабагын катышуу шщшн окуучулар, бир жылда бир жолу, дарыгердик кеземөлдөн өтшщшщ зарыл.

Кеземөлдшн жыйынтыгы боюнча окуучулар төмөнкшщ дарыгердик тайпаларга бөлшншшөт:

- Негизгиси – бул дене тарбиясы программасын толугу менен өтө турган тайпасы;
- Даярдоо тайпасы – бул окуу программасын дарыгердин сунушу менен дене тарбиясынын атайын программасы боюнча сабакка катышат;

- Атайын медициналык тайпа – бул тайпадагы окуучулар КР билим берүү министрлигинин макулдугу менен атайын билими бар мугалим аркылуу, атайын программа аркылуу ишке ашырылат.

Кыргыз Республикасынын «Дене тарбиясы жана спорт» жөнүндөгү мыйзамына ылайык, жумасын 2 жолу дене тарбиясы сабагы каралган.

**Дене тарбиясы сабагын, бөлөк сабактар менен алмаштырып окутуу, мыйзам менен тыюу салынат.**

## **2. Дене тарбиясы сабагы.**

### ***а) Сабакка жалпы мүнөздөмө***

**Мазмуну жана милдети.** Дене тарбиясы сабагы – бул балдарга физикалык көнүгүүлөрдүн шайырланган негизги формасы. Дене тарбиясы сабагынын атайын милдети болуп - бул балдарды туура кыймыл көндүмүнө жана физикалык сапатын өркүндөтүү каралган.

Дене тарбиясы сабагынын мааниси, билим берүү, ден соолукту чыңдоо жана тарбиялык маселелерди ишке ашыруудагы негизги ролду ойноо менен бирге, балдардын ден соолугун чыңдоого, өркүндөтүүгө, туура кыймылдардын көндүмүнө жана дене тарбиясына жана спортко болгон мамилесин өзгөртүү менен адамдык калыптануусуна жардам берүүчү курал.

### ***Дене тарбиясынын мазмуну жана тицилици.***

Балдардын кыймыл аракет иш чараларын, ар бир жаш куракка ылайык, дене тарбиясынын программасынын негизинде, дене тарбиясы сабагындагы физикалык көнүгүүлөр тициет.

Азыркы убакта, шч кырдуу тицилици дене тарбиясы сабагында каралган, алар: физиологиялык, психологиялык жана педагогикалык мыйзамдуулуктар.

Бул, балдарды негизги иш чараларга катыштырууга, эмгек өндүрүмдүүлүгүн бир калыпта кармап турууга, жшктөмдү азайтууга, дененин функцияларын теңдөөгө, психологиялык жактан дем алууга өзшн-өзш даярдоо.

Ошондуктан эмгек өндүрүмдүүлүгү, сабакта 4 тепкичтүүлүккө бөлүнүшөт. Алар, башталар алдындагы абал, иштеп чыгуу, туруктуу абал жана эмгек өндүрүмдүүлүгүн азайтуу болуп бөлүнүшөт.

Ошого байланыштуу дене тарбиясы сабагы, шч бири-бирине байланышкан бөлүктөрдөн турат, алар:

Даярдоо бөлүгү;

Негизги бөлүк;

Жыйынтыктоочу бөлүктөрдөн турат. Билим берүүчү, тарбиялык жана денени чыңдоочу бөлүктөрдөгү сабактын милдеттери бирдей мааниде кароо зарыл. Жогоруда көрсөтүлгөн сабактын максаты, балдарга ар тараптуу таасир этишш камсыздалат.

### **Сабактын типтүү бөлүнүшү:**

#### ***Даярдоо бөлүк (10-15 мин.)***

**Милдети:** окуучуларды сапка тизүү, сабактын милдетин тициндирүү, негизги бөлүктөгү жшктөмдөрдү аткаруу шчш денени кызытуу.

**Мазмуну:** Саптык көнүгүүлөр (катарга тизүү, буруулу), басуу жана басуунун тирилөрү, жшгшрш жана жшгшршшш тирилөрү, жалпы өншктшршш жана даярдык көнүгүүлөрү, саптык көнүгүүлөрдүн элементтерин колдонуу менен ар тиридш оюндарды уюштуруу.

#### ***Негизги бөлүк (20-25 мин.)***

**Милдети:**жааы материалды щйрөнщщ, мурда щйрөнгөндщ ёркщндөттщщ, физикалык сапаттарды ёнщктщрщщ.

**Мазмуну:** буюм менен буюмсуз жалпы ёнщктщрщщщщ, негизги кыймыл, акробатикалык, тулку бойго арналган жана жогорку активдщщлщктөгщ оюндрга арналган кёнщгщщлёрдщ аткаруу.

**Жыйынтыктоочу бөлцк (3-5 мин.)**

**Милдети:**дем алуу процессин калыбына келтирщщщщ кёнщгщщлёрдщ жасатуу, сабактын жыйынтыгын чыгаруу, щйгё тапшырма берщщ, уюшкандык менен спорттук аянчадан чыгуу.

**Мазмуну:**катарга тизилщщ, басууну акырындатуу, тынч оюндарды уюштуруу жана дем алуу кёнщгщщлёрщн аткартуу, мугалимдин жыйынтыктоо сөзщ жана щйгё тапшырма берщщ.

Сабактарды бөлщп кароо – бул салыштырмалуу гана көрсөткщщ. Ар бир сабактын бөлщгщ бири-бирине байланыштуу чогуу процесс.

### **Сабактын тиби**

Дене тарбиясы сабагы төмөнкщ типтерден турат:

- **Кирищщ сабагы;**
- **Жааы теманы ёздөштщрщщ сабагы;**
- **Ётщлгөн сабактарды бышыктоо, же болбосо ёркщндөттщщ;**
- **Аралашма сабак(комплектщщ);**
- **Жыйынтык сабак(контролдук).**

**Кирищщ сабагы:**окуу жылынын башындагы, же болбосо чейректин башындагы сабак. Мугалим бул сабакта, жааы окуу жылындагы дене тарбиясынын программасы менен тааныштырат, спорттук сарайдагы ёзщн алып жщрщщ эрежелери менен тааныштырат, спорттук кийим кече тууралуу маек курат ж. б.

**Жааы теманы ёздөштщрщщ сабагы:** негизги кёьщлдщ мугалим жааы кёнщгщщлёрдщ аткарууга жумшайт. Кыймыл активдщщлщгщ бул сабакта анча деле жогору болбойт.

**Ётщлгөн сабактарды бышыктоо, же болбосо ёркщндөттщщ:**негизги кёьщлдщ,щйрөнгөн кыймылдарды бир канча жолу ёзгөртщлгөн шарттарда кайталоого, Кыймылдын активдщщлщгщ ётё жогору болууга тийиш.

**Аралашма сабак(комплектщщ):**жааы тема менен ётщлгөн темадагы кёнщгщщлёрдщ биргеликте чогуу ётщщ. Бул сабак кёьщнчё, башталгыч класстардын окуучуларына тиешелщщ.

**Жыйынтык сабак (контролдук):**бул сабак, окуучулардын дене тарбиясы сабагына жетищщщщн аныктоочу болуп саналат.Негизинен бул сабакты чейректтик, жылдык, жыйынтык(дене тарбиясы сабагы боюнча чен ёлчёмдёрдщ аткартуу) чыгаруу щщщн колдонулат.

### **Сабактын тирилери**

Дене тарбиясы сабагындагы колдонулган куралдардын тирилери жараша, сабактар төмөнкщ тирилергё бөлщнёт:

- Жеьил атлетика;
- Гимнастика;
- Кыймылдуу оюндар;
- Улуттук оюндар ж.б.

### **Дене тарбиясы сабагында колдонулуучу ыкмалар**

Сабак ётщщдөгщ колдонулуучу ыкмалар:

**Фронтальдык ыкма** - Баардык окуучуларга бирдей тшрдгшц жалпы жасалуучу кёнщгшцлёрдщ аткаруудагы ыкма. Бул ыкмада, мугалим, бет маъдай сапка тизип, жалпы керсётмё берилет.

**Щзгшцтшцксшз агымдүү ыкма**–окуучулар кёнщгшцлёрдщ агым сыяктуу биринин артынан бири тынбай аткаруу болуп эсептелинет. Бул ыкмага миасал: гимнастикалык отургучтардын щтшц аркылуу, теъ салмактуулукту мейкиндикте алып жшцршц кёнщгшцщц. Ушундай агым 2-3 болушу мщмкщц.

**Кезек менен аткарылуучу ыкма** – окуучулар кезек менен аткарылуучу кёнщгшцлёр. Бир топ окуучулар кёнщгшц аткарып жатканда, бир тобу байкоо жшцргшцщцп турат.

**Тайпалык ыкма**–окуучулар 2-3 топко бёлшнщшёт. Бир топ менен окутуучу жабы кёнщгшцлёрдщ ёздёштщрёт, ал эми экинчи топ окутуучунун берген тапшырмасы боюнча ёздёштщршлгён кёнщгшцлёрдщ жасап турушат, же болбосо кыймылдуу оюндарды ойноп турушат. Андан кийин, окуучулар алмашышат. Затем дети меняются местами.

Дене тарбиясы сабагында **жекче ыкма** дагы колдонулат. Окутуучунун керсётмёсщ боюнча, ар бир окуучуга ёз алдынча тапшырма берилет.

Жогорудагы керсётшлгён ыкмаларды, окутуучу койгон максатка , сабак ётшцп жаткан аянтчанын шартына жана жаш курагына ылайк колдонулат.

Негизинен, кёбщнесе аралашма ыкма колдонулганы эффективдщщ болуп саналат.

**Денетарбиясы сабагынын физикалык жана психикалык жшцктёмдёршщцн мищнёщц жана алрды жёнгё салуу ыкмалары.**

Кан тамырдын согушу аркылуу физикалык жшцктёмдёр аныкталат. Дене тарбиясы сабагындагы туура тандалып алынган физикалык жшцктёмдёр тёмёнкшцифралык керёсткшцтёр менен бааланат:

- 20-25% даярдоо бёлщгшцндёгшц жшцктёмдёр;
- 50% жалпы ёнщктшцршцщц кёнщгшцлёрдщ аткаргандан кийин;
- Негизги бёлщктёгшц кёнщгшцлёрдён кийин 70-90% ке дейре кётёршцшцп, жыйынтыктоочу бёлщктё, калыбына келтиршцщц кёнщгшцлёрдщ бершц менен кан тамырдын согушун калыбына келтиршцп аракетин жшцргшцщцлёт.

Мугалим окуучулардын сырткы келбети аркылуу, жшцктёмдёргё болгон тлаптарды, жёнгё салуусу зарыл.

### Сырткы келбет аркылуу чарчоонун керсёткшцтёрш

| Окуучулардын абалы жана байкоо керсёткшцтёрш | Чарчоо даражасы керсёткшцтёрш |   |
|--|-------------------------------|---|
|  | Анча чоъ эмес                 | Орточо  |
| Бетинин жана мойнунун тшцщ.                  | Азыраак кызгылтым             | Ётё кыпкызыл  |
| Тулку бетинин кёрщнщщц                       | Тынч ахыбалда                 | Чымыркануу абалда   |
| Бетинин тердеши                              | Анча эмес                     | Тер куюлуп туруу абалы                                    |
| Дем алуусу                                   | Дем алуусу тегиз, бир калыпта | Ёпкёсщ кёпкён   |
| Кыймылы                                      | Шаъдуу, кыймылдары так        | Кыйналгандай, кыймылы так эмес                            |
| Ахыбалы                                      | Жакшы, нааразылыга жок        | Чарчоо белгилери бар, кёнщгшцлёрдщ аткарууга ахыбалы жок. |

Башталгыч класстардын окуучуларына дене тарбиясы сабагын өтүүдө, физикалык жактан менен дем алууну айкалыштырылып өтүү талапка ылайык.

Сабак учурунда дем алуу процесси, **активдүү жана пассивдүү** болуп каралат. Сабак учурундагы чарчоо белгисинен кийин, **активдүү** дем алуу колдонулат.

**Пассивдүү** – салыштырмалуу тынч абалда дем алуу процесси. Окуучунун калыбына келтирүүчү кенешчилер аркылуу, дем алуу процессин уюштуруу менен коштолуучу жактан өтүүдөн азайтылышы бааланат.

### **3. Окуу кичи тартибиндеги дене тарбиясы иш чаралар**

I-IV класстардагы окуу кичи тартибиндеги дене тарбиясы иш чаралары, милдеттүү түрдө өтүүсү зарыл.

Алар төмөнкүлөр:

#### **Сабак башталаарга чейинки таъки гимнастикалык кенешчилерди жасатуу.**

Ар бир мектеп окуучулары, сабак башталаар алдында, гимнастикалык кенешчилердин топтомуна аткаруу менен башталат.

Таъки гимнастика төмөнкү маселелерди чечет:

- Окуу кичинин психологиялык даярдыгын күчөтөт жана сабактарды активдүү баштоодо өз салымын кошот;
- Окуу иштерине активдүү киришүүсүн кырдаал түзөт;
- Тулку бойду кызыктануусуна салымын кошот;
- Физикалык кенешчилерди дайым аткарууга калыптандыруу адатына ээ болуу.

Таъки гимнастика өзнө 6-8 кенешчинин топтому кирет жана алар төмөнкүлөрдөн турат: тулку бойду түздөөгө, белден жогорку тамыр тарамыштарды, кол, бут жана башка органдарды кызытуу болуп саналат.

Таъки гимнастиканы, басуу жана жүрүш менен баштоо сунушталат.

Таъки гимнастиканын топтому, ар бир жумада белгиленген күндө жүрүш керек.

Гимнастика ачык абада, спорттук сарайларда жана мектептин ичинде шамалдатууга шарт бар белгиле өткөрсө болот.

#### **Сабак учурундагы, дене тарбиясынын минуталык танакиси**

Бул сабак балдардын чарчоо, жадоо учурундагы өткөрүлүшү менен дене тарбиясы иш чарасы. Бул танакис бардык окуучуларга тийешелүү болуп, милдеттүү өтүлүшү зарыл.

Бул танакис төмөнкү маселелерди чечет:

- Балдардын чарчоосуна болгон иш чара;
- Тулку бойду түздөөнү алдын алуучу процесс;
- Балдарды физикалык кенешчилерди аткарууга кызыктыруу;
- Физикалык кенешчилердин денеге болгон таасирин байкоо менен бирге ахыбалына болгон таасирин калыптандыруу;
- Өз алдынча кенешчилерди жасоо күндүзүнө ээ болуу.

Физкультминутканы өткөрүүгө дейре, айнектеги желдетүүчү кичине айнекти ачып коюу керек.

Денени калыбына келтирүүчү 3-4 кенешчилерден турат. Алар жөнөкөй жан ар түрдүү, тулку бойго жана денеге таасир этүүчү кенешчилер бодууга тийиш. Узактыгы 1-3 минутка дейре болсо болот.

Биринчи кёнщгщц – бул омурткаларды кыймылга келтирип, тулку бойду тшздёегё арналышы керек.

Экинчиси – буутун тарамыштарына таасир этщщщ кёнщгщцлёр.

Щщщщщщщ – белге болгон кыймылдарды жасатуу зарыл.

Тёртщщщщщщ – кёзгё, колго, салааларга жана моюнга болгон кыймылдарды жасоо.

Кёнщгщцлёрдщ, парталардын арасына, шаьдуу аткарууга, бири-бирине жолтоо болбогондой сапка тургузуп, аткартуу керек.

Комплексти ар жума сайын ёзгёртщп туруу зарыл.

### **Узартылган танапистеги физикалык кёнщгщцлёр жана кыймылдүү оюндар**

Организуются учителями начальных классов с помощью учителя физической культуры. Проводятся на открытом воздухе после второго или третьего урока. В подготовительном классе являются **обязательным** компонентом режима дня, **рекомендуются** для проведения в I-IV классе.

Во время занятий физическими упражнениями и подвижными играми на переменах решаются следующие задачи:

- создать условия для активной двигательной деятельности и развлечения учащихся;
- включить детей в активную двигательную деятельность;
- направленность двигательной активности учеников в соответствии с принципами физического воспитания;
- решать задачи оздоровительной направленности;
- формировать и развивать интерес у учащихся к самостоятельным физкультурным занятиям;
- обучить учащихся необходимым для таких занятий умениям и навыкам, знаниям.

Подвижная перемена проводится на заранее подготовленных местах, но без принуждения учащихся к обязательному выполнению намеченных упражнений и игр.

Не следует начинать перемену с построения учащихся. Выйдя на площадку, они сами должны выбрать упражнения или игры (только в этом случае подвижная перемена оправдывает свое назначение). Руководит подвижной переменой - учитель при активной помощи старшеклассников. На перемене не следует копировать организационную форму построения урока физической культуры. Перемена - это прежде всего отдых для детей - исключаются команды, высокая степень заорганизованности.

При проведении подвижных игр и физических упражнений на перемене надо следить за правильным распределением физической нагрузки на организм учащихся, для чего соблюдается определенная последовательность упражнений: в начале малоинтенсивные (разминочные) упражнения и игры, затем - более динамичная нагрузка и к концу перемены - постепенное снижение нагрузки.

*Содержание* данной формы физкультурно-оздоровительной работы в режиме дня составляют различные подвижные игры и игры с элементами спортивных; гимнастические упражнения на снарядах; бег, прыжки, метания; зимой - катание на лыжах, коньках, санках, игры с постройками из снега и др.

Игры и упражнения во время больших перемен надо проводить на открытом воздухе, что способствует закаливанию и укреплению здоровья детей. В случае неблагоприятных условий (дождь, мороз, ветер и т.п.) занятия переносятся в помещение школы и проводятся в хорошо проветренных коридорах и рекреациях. Подвижные перемены проводятся в течение 30-50 минут.

### **Ежедневные физкультурные занятия на воздухе (в группе продленного дня [спортивный час])**

Проводятся в I классах, работающих в режиме детского дошкольного учреждения, учителем начальных классов или воспитателем группы продленного дня, и рекомендуются для проведения в II-IV классах.

На таких занятиях решаются следующие задачи:

- создать условия для развлечения и физической разрядки детей;
- добиться оздоровительного эффекта;
- совершенствовать двигательные навыки, изучаемые на уроках физической культуры;
- вызвать и закрепить у детей интерес к физкультурным и спортивным занятиям.

В содержание спортивного часа включаются упражнения и игры, ранее разученные детьми на уроках физической культуры:

- упражнения с большими и малыми мячами;
- разновидности бега;
- разновидности прыжков;
- метания;
- игры (не более 2-3);
- простейшие соревнования (в беге, прыжках, метании в цель, в даль), проводимые в игровой форме;
- спортивные развлечения и аттракционы (самокат, велосипед, бочко [наброс колец на щит со штырями], зимой - лыжи, коньки, хоккей и т.д., проводимые в игровой форме.

Спортивный час проводится в свободной, непринужденной обстановке и во многом носит игровой характер, тем не менее он требует определенной организации.

В настоящее время в практике школы *спортивный час* обычно проводят в форме урока.

#### 4. Внеклассная работа по физическому воспитанию

К внеклассной работе в школе относятся *массовая* физкультурно-оздоровительная и *спортивная* работа. Основными задачами внеклассной работы является:

- удовлетворение потребностей школьников в регулярных занятиях по физическому совершенствованию; дать возможность проявить свой физический потенциал в различного рода соревнованиях.

Основные формы организации самостоятельной и физкультурно-оздоровительной работы:

1. **Кружки по подготовке** к сдаче нормативов ФОК РБ. Задача - подготовить учащихся к сдаче тех или иных конкретных нормативов комплекса (например, в ходьбе на лыжах). Такой кружок организуется за 1-1,5 месяца до проведения соревнований. После проведения соревнований кружок прекращает свою работу, а вместо него открывается кружок по другому виду программы Комплекса (например, лыжи - легкая атлетика). Кружок работает 2-3 раза в неделю по 45-60 минут, занятия носят тренировочный характер. Содержание занятий составляют в основном упражнения и нормативы Комплекса.
2. **Спортивные секции** по видам спорта. Решают задачи специализации в избранном виде спорта, подготовка и выступление в соревнованиях по этому виду. Занятия проводит учитель физической культуры или тренеры по видам спорта 2-3 раза в неделю по 1-1,5 часа в соответствии с программами ДЮСШ по виду спорта.
3. **Спортивные соревнования.** Спортивные соревнования проводятся в соответствии с *положением* и *программой* соревнований. Для участия в соревнованиях от каждой команды подается *заявка* на участие, в которой так же ставится виза врача о допуске каждого школьника к соревнованиям. С учащимися начальных классов школы могут



проводиться соревнования по подвижным играм, лыжам, легкой атлетики, конькам, гимнастике. В настоящее время для учащихся младшего школьного возраста широко практикуется проведение таких соревнований, как «Смелые и ловкие» (по программе ФОК РБ), «Веселые старты» (соревнования по подвижным играм), «Спортландия» (соревнования по основным разделам школьной программы).

4. **Массовые физкультурные мероприятия.** К ним относятся Дни здоровья; физкультурно-спортивные праздники; туристические слеты и походы. Массовые мероприятия должны быть учтены в планах учебно-воспитательной и внеклассной физкультурной работы. В этих мероприятиях участвуют все учащиеся.

Непосредственное руководство по проведению мероприятий осуществляют *учителя начальных классов*, координирует их работу и несет ответственность за нее - *директор школы*.

В организации и проведении таких мероприятий обязательно участвует родительский комитет, учащиеся старших классов.

«Бекитемин»  
МЧББ и Т бөлшмшншн башчысы  
«\_\_» \_\_\_\_\_ 20 г.

## **5 - чи -Лекция - Башталгыч класстардагы дене тарбиясы сабагы**

### **План:**

1. Дене тарбия сабагы-окуу иштеринин негизги уюштуруу - усулдук тшрщ;
2. Дене тарбия сабагынын тшзшлшщ;
- 3.

### **1. Дене тарбия сабагы-окуу иштеринин негизги уюштуруу - усулдук тшрщ**

Мектепте дене тарбия сабагы мугалимдин жетекчилигинде уюштурулуп, бардык окуучулардын милдетшщ тшрдё катышуусунда такай ёткёршлшп, ар тараптуу ёркшндёсшнё билим, билгичтик жана кёндшм менен камсыз кылууга багытталат. Сабак-дене тарбия боюнча иштердин негизги тшрщ болгонунун себеби:

- **Сабакка катышуучулардын курамы бирдей болуп, жамаатты тшзшщш (класс).** Ар бир класстын окуучуларынын ишмердшщлшгш максатка ылайыктуу чогуу, бирдей болгондуктан, уюштуруусу, ёнётёшшнё жардам бершщшщ, тшшшншщш ёншгшп бир жамаатка биригет. Ар бир окуучунун мшмкшнчшлшгшн эске алуу менен дене тарбия башчыларын, машыктыруучуларды жардамчыларды, калыстарды уюштурууга шарт тшзшлёт.

- **Сабакка бөлүнгөн убакыттын бирдей жана иреттеме боюнча өткөрүлүшү** мугалимге окуу жараянында педагогикалык, психологиялык, физиологиялык мыйам ченемдүүлүктөрүн сабаттуу эске алуу менен пайдаланууну касыздайт. Окуучуларга кенешчилердин кич келүүсүн, тыгыздыгын так иреттөө менен билим берүү, ден соолукту чыңдоо жана тарбиялоо милдеттерин ишке ашырууга шарт түзөт.

- **Сабактын мазмунунда колдонулган каражаттардын көп түрдүүлүгү жана алардын окуучуларга ар тараптуу таасир этүүсү.**

Окуу материалдарында берилген спорттун түрлөрү ( жеңил атлетика, гимнастика, баскетбол, волейбол, футбол ж.б.) сабактын көпчүлүк түрлөрү менен бирге окуучулардын дене мичелерин ар тараптуу таасирин тийгизип, турмушта керектелүүчү кыймыл-аракеттердин билгичтиги жана кендишин өнүктүрүүгө багытталат.

- **Мугалимдин жетекчилиги астында өткөрүлүшү.**

Сабактагы окуу-тарбиялык жараянды түзүүчү, жаратуучу жана астыга коюлган максаттарды, милдеттерди иш жүзүнө ашыруучу – мугалим. Ошондуктан өтө жоопкерчиликтүү ишмердүүлүктө мугалимдин сабаттуулугу, билими, уюштуруулук жөндөмү, усулдук тажрыйбасы, интеллектуалдуу мичкүнчүлүгү окуучуларга тапшырмаларды так белгилөөдө, кыймыл-аракеттерин иликтөөдө, кенешчилердин жич (кичи) келүүсүн, тыгыздыгын жана жич – турумун башкарууда аныкталат. Дене тарбия сабагы гана окуучуларга билим берүү, ден соолугун чыңдоо, тарбиялоо милдетин аткарат.

## **2. Дене тарбия сабагынын түзүлүшү**

Сабактын түзүлүшү-белгилүү деңгээлде, бири-бири менен байланышкан абалда, бөлүктөрдүн өз ара жайгашуусу. Азыркы учурда дене тарбия сабагы өз ара байланышкан, багытталуусу, жекече милдеттери, мазмуну жана талаптары аныкталган, даярдоо, негизги, жыйынтыктоо бөлүктөрүнөн турат.

### **2.1 Сабактын даярдоо бөлүгү**

**Багытталуусу:** Сабактын негизги бөлүгүндөгү ишмердүүлүккө окуучулардын денесинин кызматтарын даярдоо.

**Милдеттери:**

- Окуучуларды уюштуруу;
- Окуучулардын көңүлүн буруп, астыдагы ишмердүүлүккө психологиялык, физиологиялык жактан даярдоо;
- Дене кенешчилерин туура тандоо менен кыймыл-аракеттерди толук кандуу жандандырып, дененин кызматтарын астыдагы ишмердүүлүккө даярдоо;
- Колдонуучу кенешчилердин туура аткарууга жетишүү;
- Руханий байлыгын, акыл-эс, адеп-ахлак жана эстетикалык тарбияны камсыз кылуу.

**Колдонулуучу каражаттар:** Тизилүү, катардагы кенешчилер, сабактын милдеттерин тааныштыруу, көңүл буруу, мейкиндикте өз абалын аныктоо, кыймыл реакциясын өнүктүрүү кенешчилерин, басуунун, чуркоонун түрлөрү, бийлөө кенешчилерин, кыймыл, эстафета оюндары, буюмсуз жана буюмдар менен жалпы өнүктүрүүчү кенешчилер жана атайын-даярдоо кенешчилер.

Жогоруда аталган каражаттар сабактын түрүнө, милдетине, катышуучулардын өзгөчөлүгүнө жана шарттарга карата ар бир сабакта тандалып өткөрүлөт. Сабактагы

окуучулардын өзгөчөлүгүнө, сабактын тирилдеринө карата даярдоо белгилеништин убактысы 10-15 минутага чейин өзгөрүлүшү мумкүн.

## Сабактын даярдоо белгилеништин талаптары

1. **Педагогикалык мүнөзгө ээ болуусу.** Аткарылуучу кенешчилер белгилеш милдеттерди чечүүгө багытталып, билим алуусун, тарбиялануусун, ден соолугун чыңдоосун камсыз кылуусу зарыл.
2. **Уюштурууга айрыкча көңүл бурулуусу.** Сабак кандай башталса, ошондой жүрөт жана аяктайт. Ошондуктан уюштуруу маселесинде окуучулардын катарга тизилеш, спорттук кийимде катышуу, нөмөргөш окуучуну пайдалануу, өздөрүнүн тартибин өз алдынча башкаруулар мугалимге жардам берип, жогорку уюшкандыкта ишмердештиштиги баштоого шарт түзөт.
3. **Сабакка коюлган милдеттердин так болуусу.**

Милдеттердин так болуусу окуучулардын ишмердештиги жогорулатып, учурунда ийгиликке жетишүүгө шарт түзүп, андан ары аракеттенишүүгө шарт болот. Аны угузуу кыска, тиешелештиги жана жеткиликтештиги болуусу зарыл.

4. **Колдонулуучу каражаттардын көп тириштиги жана тармактуу болуусу** окуучуларга ар тараптуу таасир этишүү менен кызыктуу болуп, аракетин жогорулатат жадатууну жокко чыгарат.

5. **Жалпы өнөктештиги кенешчилердин комплекстерин камтуусу.**

Ал кенешчилер буюмсуз, тириштиги буюмдар (желекчелер, гимнастикалык таякчалар, ныкталган топтор, секиргичтер (скакалка), гантелдер ж.б.) менен, тириштиги катардагы тизилешилерде (айланада, 2,4 катарда, экиден ж.б.) өткөрүлөт. Жалпы өнөктештиги кенешчилер комплекси өшүнө тиешелештиги талаптарга жооп берүүсү зарыл. Алар:

- Кенешчилер жай баракат башталып, денени жогору жагынан ылдый кездөй берилип, татаал, оор, көпчештиги булчуңдарга багытталгандары орто ченинде болуп, аягында секириш, дене мөчөлөрүн бошоңдотуу менен аяктайт;
- Кенешчилердин кайталоо саны, татаалдыгы окуучулардын жашын, жынысын, даярдыгын эске алып жогорулануусу керек;
- Кенешчилердин мазмуну жана өткөрүшү усулу сабак өтештиги жайга, мезгилге жана окуу материалдарынын тиришнө дал келештиги;
- Кенешчилердин мазмуну жана өткөрүшү усулу окуучулардын мурунку сабактагы ишмердештиги эске алуусу зарыл;
- Кенешчилердин мазмуну жана өткөрүшү усулу сабактын милдетине тириден-тири байланышта болуп, негизги белгилештиги мазмунуна даярдоого көмөк берүүсү керек. Жалпы өнөктештиги кенешчилер өшүнүн багыты боюнча ар тараптуу кызмат өтөөгө мумкүнчештиги бар экендигин эске тутуу менен, аларды тандоону туура жолго коюу зарыл.

6. **Сабакта атайын-даярдоо кенешчилердин кошуп өткөрүшү.**

Алардын жалпы өнөктештиги кенешчилерден өзгөчөлүшү, денени атайын кызматына багытталып негизги чуркоо, секириш, ыргытуу, акробатикалык ж.б. кенешчилерге даярдайт. Мисалы: жеңил атлетика сбагында атайын чуркоо секириш, ыргытуу кенешчилер, спорттук оюндарда абалдары өзгөрүлгөн чуркоолор токтоолор,

секиришлөр атайын белгилер (ышкырык, мугалимдин колунун абалы, сигналдар ж.б.) аркылуу аткаруу колдонулат.

#### **7. Көншгшлөр жөнүндө туура ой жаратууда тшрдшщ ыкмаларды колдонуу.**

Көншгшщнщ тшщщндшрщщдө жана аткарууда сөздш пайдалануу жолу кыска, жеткиликтшщ жана кёшщл бурууну талап кылса, кёрсөтшщ ыкмасында тшщщндшрщщ жана кёрсөтшщ аркылуу жшргшщшлөт, ал эми чачыранды ыкмада бөлшктөргө бөлшщ аркылуу, ар бир кыймыл айтылып аткарылат.

**8. Мелдештерди жана ойноо усулдарын колдонуу окуучулардын** кызыгуусун жаратып, ишке жөндөмдшщшщгшн жогорулатып, эмоционалдуу абалы кетөршщш, сабакка берилшщсшн камсыздайт.

**9. Окуучуларды уюштуруунун ар тшрдшщ жолдорун колдонуу** менен кызыгуусу артылып, денесин даярдоого, жалпысынан сабактын милдетин сапаттуу чечшщгө ёбөлгө жаратылат.

## **2.2 Сабактын негизги бөлшщ**

**Багытталуусу:** Окуу материалдарындагы спорттун тшрлөршщнщ техникасын өздөштшрщгө коюлган милдеттерди чечшщ.

**Милдеттери:** Окуу материалдарынын тшрлөршщндөгш кыймыл-аракеттердин билгичтигин жана көндшщн калыптандыруу жана өркшщдөтшщ:

- Кыймыл сапаттарын өншктшрщщ жана өркшщдөтшщ;
- Адеп-ахлак, руханий, эрк жана акыл-эс сапаттарын тарбиялоо;
- Өздөштшрщлгөн кыймыл-аракеттердин билгичтигин жана көндшщн өзгөршщмө жана татаал шарттарда колдоно билшщ менен, кыймыл сапаттарын чоь чыьалуу аркылуу өркшщдөтшщ;
- Турмушта керектшщ оозеки билимдер менен куралданып, өз алдынча дене көншгшщлөрш менен машыктырууну билшщ.

**Каражаттары:**Негизги бөлшктө окуу материалдарынын (жеьил атлетика, гимнастика, волейбол, баскетбол ж.б.) тшрлөршщндөгш негизги, атайын-даярдоо, алып баруучу көншгшщлөр, эстафеталар, кыймылдуу оюндар, тоскоолдуктардан өтшщ каражаттары болот.

**Негизги бөлшщ 25-30 минута** аралыгында өткөршщш, кээ бир учурларда бир аз азайтууга же көбөйтшщгө туура келет.

#### **Сабактын негизги бөлшщнщ талаптары**

Физиологиялык, психологиялык жана педагогикалык мыйзам ченемдердин негизинде дене тарбия сабагынын негизги бөлшщ төмөнкш талаптарга жооп бершщсш зарыл:

#### **Окутуу жараяны тарбиялык мшнөзгө ээ болуусу керек.**

Педагог окуу жараянын уюштурууда каражаттарды, ыкмаларды, усулдуктарды тандоодо жана колдонууда кыймыл-аракеттердин билгичтиги жана көндшщ, кыймыл сапаттарын өркшщдөтшщ менен тарбиянын тшрлөршщн(акыл-эс, таза адеп-ахлак, руханий байлык, эстетикалык табити ж.б.) менен бирге өншктшрщщгө кёшщл бурат.

**Жаьы, татаал кыймылдарды шьрөншщ милдеттери негизги бөлшктшн биринчи жарымында аткарылуусу зарыл,** себеби денеси, кёшщл буруусу чарчабаган мезгилде жакшы кабыл алынат.

**Кыймыл сапаттарын өркшщдөтшщ дене кызматынын өншгшщсш аркылуу жшргшщшщш, аларды пайдалуу иреттөө жолун сактоо керек.**

Мисалы: кыймыл сапаттарын тарбиялоонун ирет шамдагайлык, тездик, кычкылдык, чыдамкайлык тирчиде өткөрүлөт. Ийкемдүүлүк негизги бөлүктүн бардык учурларында тарбиялоого болот.

**Тизүүлүк жана мүнөз боюнча ар тирди кенешчилер айкалышуусу керек.**

Мындайда кызыгуусу жогорулап чарчагадык азайып ар тараптуу таасир этилет. Мисалы: гимнастикада таянуу менен асылууну, жеңил атлетикада чуркоо менен секириш, ыргытууну.

**Кенешчилдин техникасын ийгиликтүү өздөштүрүшү шарт алып баруучу кенешчилердин тобун тизүү, тандоо зарыл.**

Бул кенешчилер тизүүлүк боюнча окшоштугу бар болгондуктан борбордук нерв системасында эсте тутууну пайда кылып, бат шыренишкө шарт тизет.

**Кенешчилердин аткарууну элестетүү (имитациялоо), ойлоо аркылуу (аутогенная) жолдорун этияттык менен колдонуу, себеби акыл-эс менен аткаруу, тизүүлүк, бучуьдардын катышуусунда аткарууга жетпейт, кенешчилдин дене аркылуу сезүү мүнөздүүлүгүнө ээ болбойт жана керектүү сапаттар тарбияланбайт.**

**Усулдуктардын көп тирлерин жана окуучулардын усулдук даярдыгын эске алуу.**

Бул жерде ар тирди жөнөкөй жана татаал шарттарды, алгачкы абалдарын, мелдештер аркылуу ж.б. өздөштү менен өркүндөтүшкө жетишүүкө болот. Мугалим окуучуларды бири-бирине жардамдашуусу, шыренишкө, балоого катышуусу, калыстык кылуусу аркылуу уюштуруучулук, усулдук жактан даярдайт. Жогорку класс окуучуларын жардамчы катары колдонууга болот.

### **2.3 Сабактын жыйынтыктоо бөлүгү**

**Мазмуну:** сабакты туура нукта аяктоо.

**Милдеттери:** дене кенешчилердин жшк (кшч) келешчин акырындап тизүүлүк менен, эмоционалдык абалын калыптандырып, сабакты жыйынтыктап, шйгө тапшырмаларды берш.

**Каражаттар:** жай басулар, чуркоолор, жай-баракат оюндар, бий кыймылдары, булчуьдарды бошоьдотуу, дем алууну, кёшл бурууну, дене тизүүлүк, калыптандыруу кенешчилерш.

Жыйынтыктоо бөлүгү оdayдыгына, жашына карата жана сабактын тирин, тибин, шартын эске алуу менен 3-10 минутага чейин созулат.

### **Сабактын жыйынтыктоо бөлүгүндүн талаптары**

**Педагогикалык багытка ээ болуусу** окуучуларды баалоо менен жетишкендигин жана кемчиликтерин белгилеп, кийинки сабактарда аларды жоюуга сунуштарын берип, шйгө тапшырманы тактап, уюшкандыкта кийинки сабактарга узатып коюусу зарыл.

**Кийинки ишмердүүлүккө өтүшкө дененин кызматтарын калыптандырууга шарттарды тизүү.**

Окуучуларды сабакка келген учурдагыдай өздөрүнүн абалын калыбына келтириш шчин, ишмердүүлүктүн тиринө байланыштуу каражаттарды туура пайдаланып, дене тизүүлүк, келбетин тиздөө, калыптандыруу кенешчилерин өткөрүш керек.

**Окуу кичиндөлүгүндө предметтик сабактар менен туура айкалышуусун эске алуу.**

Айрыкча кийинки сабактарга жолтоо болбоону камсыздап кенешчилердин жшк (кшч) келешсин туура өткөрсш.

Сабактын бөлүктөрү тыгыз байланышып, астыга коюлган милдеттерди чогуу чечшгө керектш шарттарды жаратат.

## **2.4 Дене тарбия сабагынын типтери**

Дене тарбия сабагы турмуштук тажрыйбада көп тармактуу жана тшрдш экендигин байкоого болот. **Алар өзшнн мазмунуна, чечилшчш милдетине карата бөлшншөт. Мазмунунун мшнөзш боюнча дене тарбия сабактарынын тшрлөрш предметтик жана комплекстш болуп эки топтон турат.**

**Биринчи тобу** - предметтик болуп, окуу программасынын материалдарынын (жешил атлетика, баскетбол, волейбол, гимнастика ж.б.) бирөөсшн гана камтыйт.

**Экинчи тобу** – комплекстш сабактарда окуу программадагы материалдардын бир нече тшрлөрш кошулат, бирок дайыма негизги кенешчшгө, кыймыл-аракетке тшзшлшш боюнча окшош, көмөктөшкөн жана мурда өздөштшрлгөн болуусу шарт. Мисалы: Эстафета оюндарында баскетбол тобун өнөктөшшнө узатуудан мурда астыга ошкочок ашууну аткаруу өз кыймылын көзөмөлдөөгө кыйынчылык тшзш, шартын татаалдандырат.

Предметтик сабактар көбшнчө орто жаштагы жана жогорку класс окуучуларына өткөрсшшп, алардын милдеттери:

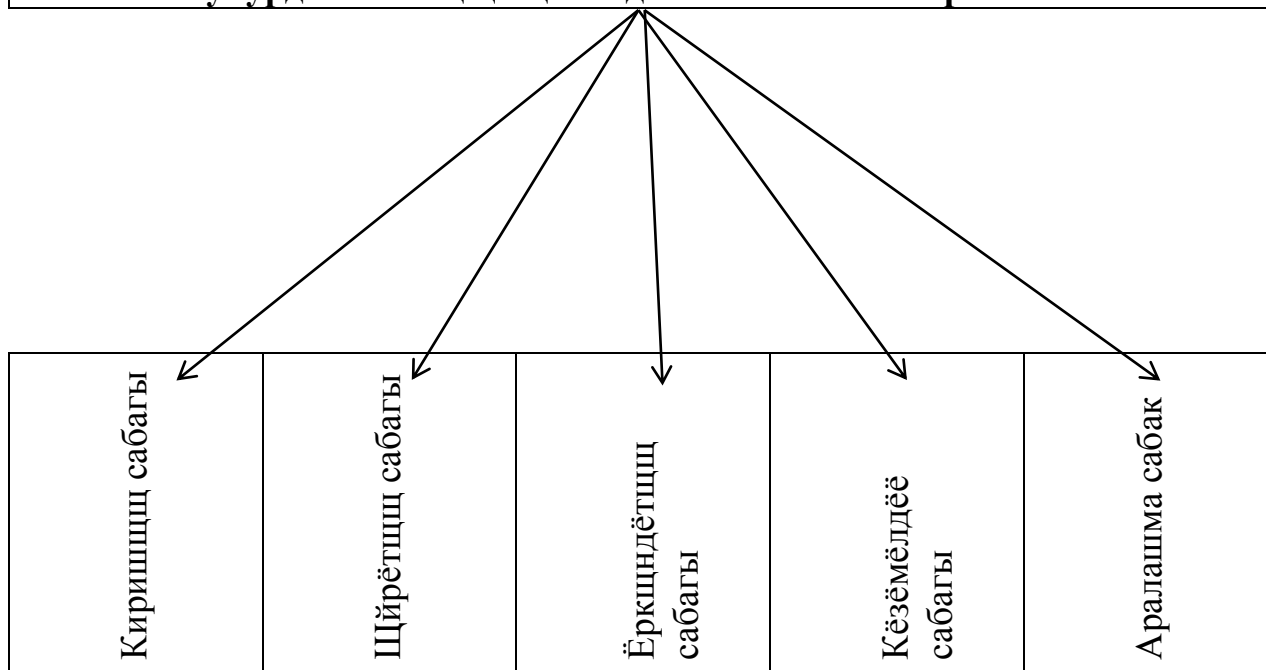
1. Окуу материалындагы спорттун тшрш боюнча техниканы жана тактиканы өздөштшрш;
2. Окуу материалындагы спорттун тшрш боюнча керектш кыймыл сапаттарын өркшндөтш.

Комплекстш сабактар көпшлшк учурда башталгыч класстарга өткөрсшшп, негизги кыймыл-аракеттердин техникасынын негиздери калыптандыруу менен кыймыл сапаттарын тарбиялоо милдетин чечшгө багытталат.

Дене тарбия сабактары учурдагы чечилшчш милдетине жана келечекте чечилшчш милдетине карай да типтерге бөлшнөт.

|  |
|--|
|  |
|--|

## Сабактын учурда чечилшич милдети боюнча типтери



Сабактын жогорудагы тиби окутуунун баскычтарына (этаптары) дал келшич менен ар бирин ёз алдынча иликтее, тереырээк тишицигё, айрымалай билшигё жана ишмердшицтиктё толук кандуу колдонууга тицтик берет. Ар бирин ёзшичё карап керёлши.

1. **Киришич сабагынын багыты** окуучуларга ёздёштиришич окуу материалдары жёншидё элес, тишицик пайда кылуу менен алардын деьгээлин жана даярдыгын аныктоо.

**Милдеттери:** окуу программасынын тиешелиц бёлшиктёрш, окуу иштеринин милдеттери, талаптары, кыймыл-аракеттерди жана кёншицилёрдши техникасын, тактикасын ёздёштиришиц, керектиц сапаттарды ёркндетиц деьгээли менен тааныштируу.

**Колдонулуучу каражаттар** жаш ёзгёчёлшици, жынысын жана даярдыгын эске алып, керектиц билимин жогорулатууга жана тишицигё тереьдетшигё багытталат. Аларга кёншицини жалпы тицилишиц, турмуштагы жана спорттогу мааниси, ёздёштирицдё уюштуруу жолдору, сширёттёрдён, кино-тасмалардан жана башка керёмдёлгён каражаттардан керсётши менен тишицик, элес жаратуу. Ошондой эле аткарып кершиц, жеьилдетилген шарттарда мелдеш (ким жакшы, туура аткарат) катары аткаруу, даярдоо, атайын кёншицилёрдши пайдалануу, ёзши сезшичшици, ёздёштирицгнё даярдыгын аныктоо максатында колдонулат.

**Окутуу ыкмаларынын** кёпшицик учурларда сёзди пайдалануу (тишицицици, сширёттёп бершиц, аьгемелешшиц, маектешшиц ж.б.) жана кабыл алууну жакшыртуу максатында керёмдшиц (кино-тасма, сширёт, макет, мугалимдин жана даярдалган окуучунун аткаруусу) каражаттары колдонулат. Аткарууда чогуу (бшици) ыкмада болуусу кыймылды тицилишици жана башынан аягына чейин кершиц тишицигё, ал эми тици кершиц, угуу жана сезши ориентирлерин колдонуу жаракат алуудан жана коопсуздуктан сактоого мшицицик берет.

Киришщ сабактары окуу жылынын, чейректин, жабы окуу материалдарынын башталышында ёткёрщщп, окуучуларга алдыдагы ишмердщщщккё багыт берет.

**Сабакка коюлган талаптар:**

- Окуучуларды сабакка, предметке, окуу материалдарынын тщщндёгщ кёнщщщлёргё болгон кызыгуусун калыптандыруу;
- Астыга коюлган окутуунун милдеттерин тщщщщ менен аларды чечщщгё мщмкщнщщщщ жумшоо;
- Окуучулардын аь сезиминде кёнщщщлёрдщн элесин жаратуу;
- Окутууда окуучулардын даярдыгын, жынысын, жаш ёзгёчёлщщщн эске алуу;
- Кёнщщщлёрдщ 1-2 жолу гана даярдыгын аныктоо щщщ аткаруу;
- Тапшырманы жёнёкёлётщп, жеылдетип, жардам берщщщ пайдаланып окутууга жагымдуу шарт тщщщ уюштуруу;
- Жаракат албоо, коркуп калбоо щщщ мугалимдин, ёнётёщщщн жардамын, колдоосун пайдалануу.

2. **Щйрётщ сабактары** окуу материалдарынын кыймыл аракеттеринин, кёнщщщлёрщщн техникасын ёздёштщщщп жалпысынан аткара алууга багытталат.

**Милдеттери:** окуу материалдарынын тщрлёрщндёгщ кыймыл-аракеттерди, кёнщщщлёрдщ мейкиндиктеги, убакыттык тщщщщщ билип, жалпысынан аткарууга жетищщщ.

**Колдонулуучу каражаттар:** Кыймыл-аракеттин, кёнщщщщн негизги техникасы, алардын бёлщкчёлёрщщн мааниси жана щйрёнщщ усулунун негиздери жёнщндё тщщщнщкёлёрдщн бар болуусу жана билщщщ, алып баруучу, атайын, даярдоочу жана негизги кёнщщщлёр жана алардын бёлщкёлёрщ, мелдеш кёнщщщлёрщ.

**Окутуунун ыкмалары** сёздщ пайдалануу (буйрук берщщ, талкулоо, балоо, эскертщщ ж.б.), кёрщщ кабыл алуу (даярдалган окуучу же мугалимдин кёрсётщщщ, щрёттёр, кино-тасмалар, макеттер, схемалар ж.б.) жана практикалык ыкмалардан кёнщщщщн бёлщкчёлёрщн щйрётщщ жана толугу (бщщщ) менен щйрётщщ жана алып баруучу, даярдоочу, атайын жана негизги кёнщщщлёрдщ пайдалануу.

**Сабакка коюлган талаптар:**

- Кёнщщщщн техникасынын негизин, механизмин, бёлщкёлёрщн жана фазаларын тщщщщщщнё жетищщщ;
- Сабакка кызыгуусун калыптандыруу;
- Кёнщщщщн техникасын туура аткарууну кёзёмёлдёнщ, кемчилик, катасын аныктоону жана иликтёнщ, жетищщщщ туура баалону камсыз кылуу;
- Кёнщщщщн техникалык мщнёщн тщщщщщщщщн бекемдёё;
- Окутууда кёл тармактуу, тщрщщ усулдуктарды жана ыкмаларды колдонуу;
- Кёнщщщлёрдщн кщч келщщщн жана эс алууну айкалыштырууну дайыма так сактоону унутпоо;



- Ёз ара окутуу, жардамдашуу, баалоо, тишшидщрищ мщмкщнчщлщктёрщн кеъири пайдалануу;
- Кёнщгщщнщ аткаруудагы каталарын оъдоодо негизгилерине, кёпчщлщгщнё, башкыларына, окшошторуна кёъщл бурулат;
- Окуучулардын усулдук даярдыгын жогорулатуу менен, ёнёктёщщнё жардамдашууну дайыма камсыздоо.

3. **Ёркщндётщщ сабагы** окуу материалдарынын кёнщгщщлёрщнщн техникасын бекем ёздёштщрищ менен абалга, шартка карата тандап колдоно алууга жетищщнщ камсыз кылууга багытталат.

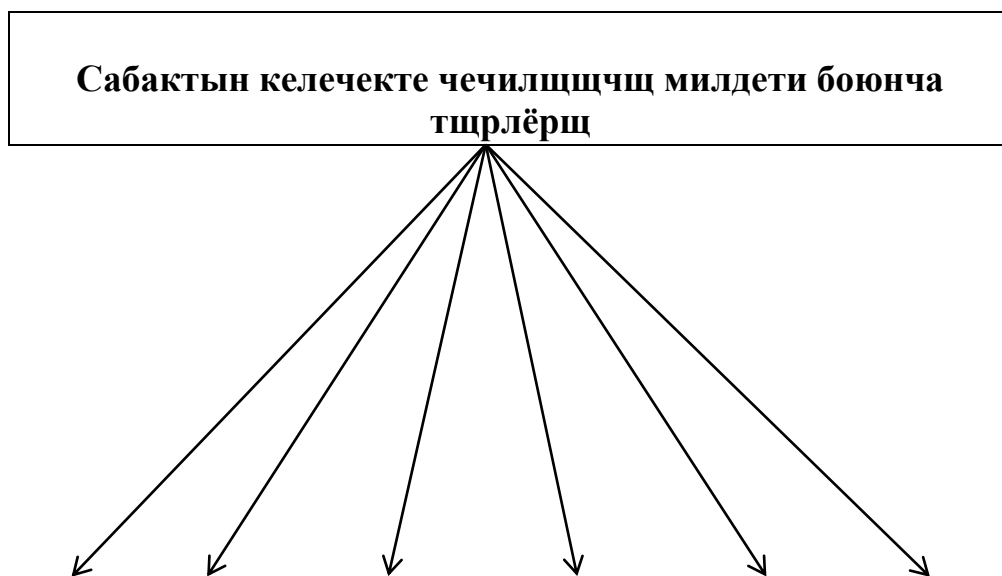
**Милдеттери:** Кыймыл-аракеттердин, кёнщгщщлёрдщн техникасын ёркщндётщщ, окуучулар жекечеликке (ёзгёчёлщккё) жетищщщщ, аткаруу шарттарын такай татаалдандырууга щйрётщщ, окутуунун жыйынтыгын жана кёрсёткщщн аныктоо.

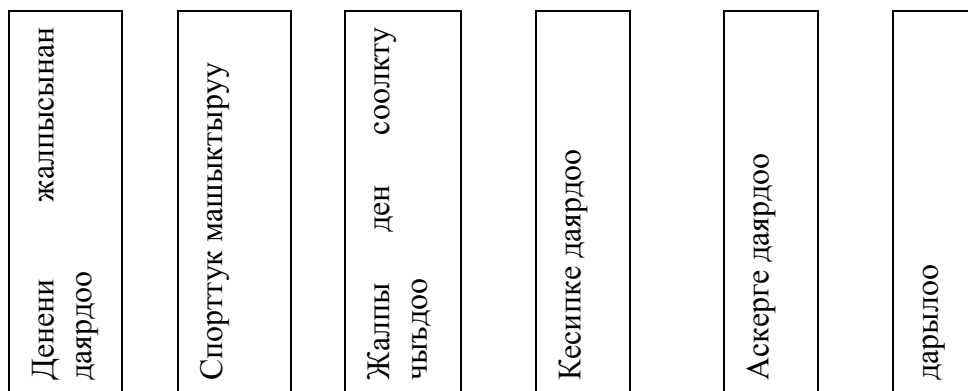
**Каражаттар:** Мурдагыларга кошумча окуучунун билим алууга ёз алдынча ишмердщлщгщнщн жогорулоосу, алып баруучу, даярдоо, атайын кёнщгщщлёрдщн кёп тармактуулугу жана кёп тщрлёрщн колдонулуусу, мелдешщщ шарттарын ёзгёртщп татаалдап ёткёрщщ, уюштуруучулук жана усулдук даярдыгын жогорулатуу.

**Окутуу ыкмалары:** Сёздщ пайдаланууда окуучуларды иликтёёгё, каталарын аныктоого, ёнщгщщ жолдорун табууга, ёз ойлорун ортого салууга, талкуулоого мщмкщнчщлщк берщщ. Практикалык ыкмаларда мурдагылары эле колдонулуп, багытталуусу техникалык деъгээлин ёркщндётщщгё, жекечеликке жана шартка, абалга карата ёзгёрщлщп тандоо мщмкщнчщлщгщн калыпандырууга басым жасалат.

Сабакка коюлган талаптар:

- Кёнщгщщнщн техникасынын бёлщктёрщ боюнча билимди ёздёштщрищнщ улантуу;
- Кёнщгщщнщ андан ары ёркщндётщщ жолдорун аныктоо;





- Ёз ара окутууну пайдалануу;
- Окуучуларды кёнщгщщщ аткарууда чыгармачылыкта, артистик аткарууга жетищщщщщнё шарт, мищкщнщщщщ тщщщщ;
- Кёнщгщщ кщч келщщщщ жана эс алууну керектщщ айкалыштыруу;
- Окуучулар начар ёздёштщргён кёнщгщщщлёрдщ кёп кайталоо;
- Ёркщндётщщдё татаал шарттарды, кошумча тапшырмаларды, ёнёктёшщщщн каршылыктарын пайдалануу;
- Техниканы ёркщндётщщдё тапшырмаларды тандоо укугун пайдалануу менен жекече стилди ёнщкщщщщщ;
- Окуучулардын усулдук билимин жогорулатып, ёз алдынча щйрётщщщщн жолдорун ёздёштщщщщщ камсыз кылуу.

**Кёзёмёлдёё сабагы** ёркщндётщщ сабактарына жана аралашма сабагы кирищщщ, щйрётщщ, ёркщндётщщ сабактарына ёзщщщн тщщщщщщ боюнча окшош болгондуктан же аларды камтыгандыктан, атайын токтолуунун керектиги жокко чыгууда.

**Денени жалпысынан даярдоо сабактары** – адамды жашоодогу, турмуштагы тщрдщщ ишмердщщщщккё керектелщщщщ билиминин, тарбиясынын, дене ёнщгщщщщщн негизин тщщщщгё багытталат.

**Сабактын милдети:**

- Ден соолукту чыгдоо, жашоодогу жана эмгек ишмердщщщщщндёгщ жагымсыз шарттарга туруштук берщщ менен картаюну кечёдетщщ жана ар тараптуу денесинин ёнщгщщщщн камсыз кылщщ;
- Кщндёлщк турмушта керектелщщщщ кыймыл-аракеттердин билгичтигин жана кёндщщщн калыптандыруу менен дененин сапаттарын жетиштщщ ёнщгщщщщн камсыз кылуу.

Денени жалпысынан даярдоо сабактарында каражаттар катышуучулардын өзгөчөлүгүнө карата кыймылдуу жана спорт оюндарынан, бий жана ритмикалык кыймылдардан, гимнастиканын тирилүүдөгү кенешчилерден ж.б. спорттун тирилүү пайдаланууга болот. Сабактар ар тирилүү каражаттарды камтуусу, мазмуну боюнча комплекстүү болуусу, катышуучуларды ар тараптуу, өркүндөтүү ыкмаларын колдонуу, аткаруу техникасынын талаптарына көңүл бурбоосу жана дененин кызматтарынын тирилүү таасир этүүсүн камсыз кылуусу талаптарын сактоо максатка жетишүүнү камсыз кылат.

**Спорттук машыктыруу сабактары** – тандап алган спорттун тирилүү жогорку ийгиликтерге, көрсөткүчтөргө жетишүү.

#### **Сабактын милдети:**

✓ Дене, техникалык, тактикалык, эрктик, моралдык, психологиялык даярдыктардын тирилүү билимин өздөштүрүү, керектүү сапаттарды жана мүнөздүлүктөрдү өркүндөтүү;

✓ Спорттук мелдештерде жогорку деңгээлде пайдаланууну камсыз кылуу мүнөздүлүгүндө кенешчилердин билгичтигин жана кенешчилер тарбиялоо.

Сабактын милдеттери өтө кеңири жана ар тараптуу такталган болгондуктан биз негизгилерине ган токтолууну туура таптык, алар жөнүндө спорттук машыгуунун негиздери предметинде окулат.

Каражаттары жалпы даярдоо, атайын даярдоо, алып баруучу жана негизги кенешчилер жана алардын тирилүү болуп эсептелет.

Сабактардын талаптары каражаттарды колдонууда багытталышын алдын ала ойлоноу, даярдоонун ыкмаларын жана усулдуктарын көп тирилүү, көп тармактуу пайдалануу, спорттук мыйзам ченемдүүлүктөрдү так сактоо менен машыгууну өткөрүү, окутуу жана тарбиялоо негиздерине таянуу жана машыгуучу машыктыруучу, жана дарыгер менен тыгыз кызматташуусу.

**Жалпы ден соолукту чыңдоо сабагы** – ден соолугунун жана жалпы дене өнүгүүсүнүн абалын жакшыртуу менен өнүгүүнү курдаштарына кошо дене сабактарына катышуу жетишүү.

#### **Сабактын милдеттери:**

- Дененин кызматтарынын, ден соолугунун абалын жакшыртуу жана жогорулатуу;
- Кыймыл-аракеттердин тажрыйбасын өнүктүрүү жана такай дене кенешчилер менен машыгууну калыптандыруу.

**Колдонулган каражаттар** (басуу, чуркоо, секирүү, жалпы өнүктүрүүчү кенешчилер, кыймыл жана спорт оюндары, бий кыймылдары, сууда сүзүү ж.б.) өнүгүү жөнөкөй болуусу менен ден соолугуна туура таасир этүүсүн камсыз кылуусу зарыл.

**Сабактын талаптары:** ден соолук, дененин тирилүү жөнүндө билимин тереңдетүү, машыгуунун мазмунун, өнүгүү-өзү кеземелдөөнү, кенешчилер таасир этүүсүн кеземелдөөнү билүү боюнча маалыматтарды, шерттүүлүктү камтуусу зарыл.

Сабактардын калган тирилери боюнча маалыматтар башка, дал келген предметтерде кезири окутулат.

## 2.4. Дене тарбия сабагын уюштуруу

Уюштуруу – бул, бир нерсени тургузуу, башкаруу, өткөрүш, бир деңгээлге жайгаштыруу дегенди түшүндүрөт. Дене тарбия сабагын уюштуруу негизги маселелерде болуп, айрыкча кезири бурууну талап кылганынын себеби окуучулар өздөрүн эркин абалда сезип, кыймыл-аракеттердин көп тирилери аткаруусу менен байланыштуу.



1. **Фронталдык ыкмада** – окуучулардын бардыгы бир мезгилде кезирилерди, кыймыл-аракеттерди аткаруусун камсыз кылат.

Сабакта бул ыкманы колдонуу бир учурда бардык окуучулардын ишмердештиги жогорулатууга алып келип, башталгыч класстарга даярдоо, негизги, жыйынтыктоо бөлүктөрдө ал эми орто жаштагы жана жогорку класстарга даярдоо бөлүгүндө колдонууга болот. Бул ыкманы жакшы жактары башкарууга, тартипти сактоону кеземелгө алууга ыңгайлуу, сабактын тыгыздыгы, кезирилердин жшк (кшч) кезири бийик, бирок жекече мамиле жасоодо, катарды оодоо, техниканы өркшндөтшдө кыйынчылыктарды жаратат.

2. **Топтук ыкмада** класс окуучулары бир нече топторго бөлүнүп, белгиленген жайларда тапшырма аткарышат. Мазмуну боюнча кезирилер ар тирилери болгондуктан өз алдынча болуп, белгилеш убакытта орун алмашылат. Кезири учурда бул ыкманы 5-6 класстардан баштап колдонулат. Жакшы жактары кезири техникасын өздөштүршдө ыңгайлуу, өз ара жардамдашууну, катарын оодоу шйрөтшп, жекече мамиле жасалат, сабак тыгыздыгын, жшк (кшч) кезири жогорулатат,

бирок мугалимдин кеземелшиши жетишпееши, өз алдынча болуусун, тартиптшишти, уюшкандыкты талап кылат.

**3. Айлана боюнча машыгуу ыкмасы** – окуучулардын денесинин кызматтарынын мцмкшншлштктёршн ёнштшршцгё жана ёркшндётшцгё багытталат. Башталгыч класстардын окуучуларына кыймыл сапаттарын тарбиялоо кёншгшшншн техникасын ёнштшршц менен бир дегээлде жцргшзшлсё, орто жаштагы жана жогорку класстарга кёншгшшншн техникасын ёнштшршц кыймыл сапаттарын ёнштшршщснё таасири начар буюлот. Ошондуктан айлана боюнча машыгууда каражаттардын мазмуну жана багытталуусу бир аз ёзгёршлшп, сезгич мезгилдерди эске алуу менен 4-5 класстарга өз кыймылын кеземелдёё, шамдагайлыкка, 6-8 класстарга тездик-кштшлшлшккё жана чыдамкайлыкка, 9-11 класстарга бардык сапаттарды ёнштшршцгё багытталып жцргшзшлёт. Кёншгшшлёр ёзшншн тшзшлшшц боюнча окуучуларга жакшы таанымал болуп, 3-8 жайга бёлшштшршлшп , жшк (кшч) келшщсшн жекече иретёё менен (башында мцмкшншлшгшшншн жарымынан баштап, бара-бара жогорулатуу менен) аткарылуусу зарыл.

**4. Кезектик ыкма** – окуучулар кёншгшшлёрдш бири-биринин артынан кезеги менен аткаруусу. Кёпшлшк учурда гимнастикалык снаряддарда, чуркоодо, секиршлёрдё, ыргытууда, акробатикалык кёншгшшлёрдш аткарууда, техникалык ёздёштшршщсшн кеземелдёёгё ыгайлуу шарт тшзшлшп колдонулат.

**5. Агымдуу ыкма** - окуучулар кёншгшшнц биринин артынан бири агым сыяктуу аткаруусу. Узундукка, бийиктикке, таянып секиршлдё орто жана жогорку класстарга колдонулат. Сабактын тыгыздыгы, жшк (кшч) келшщсш жогору болуп, аткаруу техникасын кеземелдёёгё ыгайсыздык туудурат.

**6. Жекече ыкма** – окуучуларга кёншгшшнц ёзшнчё тапшырма боюнча аткарууну кездёйт. Негизинен жетишпеген жана алдыгы окуучуларга өз алдынча максатка ылайыктуу тапшырмалар берилип, кызыгуусун жогорулатууга багытталат.

Жогоруда белгиленген окуучуларды уюштуруу ыкмалары дене тарбия сабагында билим бершц, ден соолугун чыгдоо жана тарбиялоо милдеттерин натыйжалуу чечшцгё кёмёк бершщсшн эсте тутуу менен, ар бирин өз учурунда колдонуу максатка жеткирет.

### **Уюштурууда төмөнкшлёргё кёшл буруу зарыл:**

➤ Сабак ётшлшщшц жай жана керектшц шаймандар жана жабдыктар менен камсыз болуусу. Ёткёршлшщшц жай тазалык, коопсуздук талаптарына жооп бершщсш, дайыма таза аба, жарык менен камсыздалуусу, шаймандар жана жабдыктар ойлонуштурулуп өз убагында коюлуп жана жыйналып туруусу, тазалыкты, бири-бирине жардам бершшнц, коопсуздук эрежелерин, тартип сакталуусу, бош турууну жокко чыгарып, окуу сабактары өз максатына жетишщсшнё шарт тшзшлёт.

➤ Сабакта окуучуларды катарга тизилшщсшн, кыймылын, кайра тизилшщнц, жайылууну, башка тшрлёршнё ётшшнц, орун алмашууну пайдалануу менен өз убагында уюшкандыкта жцргшзшц керек.

➤ Окуучулардын арасынан коомдук жардамчыларды даярдоо менен мугалим сабакты башкарууда бир топ ийгиликтерге жетишет.

- Окуучулардын сабактагы ишмердешүүсүн жогорулатууда уюштуруу, көнүгүүлөрдүн аткаруу (фронталдык, топтук, кезектик, агымдуу, айлана боюнча, жекече) ыкмаларын сабактын милдеттерине, тиричиликке, окутуунун баскычтарына, окуучулардын жаш өзгөчөлүгүнө, даярдыгына жана шаймандардын жана жабдыктардын жетиштүүлүгүнө, өтүүсүз жайдын шартына карата тура пайдалануу зарыл.

## **2.5. Дене тарбия сабактарын педагогикалык кеземелдөө**

Окуу-тарбиялык иштерди уюштурууда окуучулардын, педагогдун ишмердешүүсүн кеземелдөө жана көрсөткүсүн аныктоо сапатын жогорулатуунун жолу болуп эсептелет.

**Дене тарбия сабагын педагогикалык кеземелдөө:**

- Мугалимдин билимин жана көндүмүн кеңейтүүгө, окуучулардын аракетин кароого, иликтөөгө жана баалоого ыңгайлуу шарт түзөт;
- Тандап алынган каражаттарды, усулдуктарды, ыкмаларды жана уюштурууну тиричилик шарттарда жана абалдарда керектүүлүгүн жана пайдалуулугун аныктайт;
- Педагогдун жетишпегендиктерин, кемчилдиктерин аныктап, кийинки сабактарда алдын алууга же жоюуга мүмкүнчүлүк берет;
- Мурда түзүлгөн пландарга толуктоолор киргизүүгө;
- Педагогду өзүнүн усулдук, илимий деңгээлин дайыма жогорулатып, алдыкы, жабылырын өйрөнүүгө тиричилик берет.

Дене тарбия тажрыйбасында кеңири жайылтылган жана көпчүлүк колдонулган педагогикалык кеземелдөөнүн тиричилик теменикчелер:

1. Сабактын иш кагаздарын изилдөө менен иликтөө;
2. Көнүгүүлөрдүн жүк (күч) келүүсүн жана аны туура бөлүштүрүүнү кан тамырдын сокконунун өзгөрүүсүн аркылуу аныктоо (сабактын пульсометриясы);
3. Сабактын тыгыздыгын жана окуучулардын ишмердешүүсүн аныктоо (сабактын хронометражы).

Жогорудагы кеземелдөөнүн тиричилик ар бири өз алдынча жүргүзүлүүсү менен, колган максаты боюнча сабакты ар тараптан иликтөөгө мүмкүнчүлүк түзөт.

### **2.5.1. Дене тарбия сабагын иликтөө**

Сабакты иликтөө окуу тарбиялык жараяндын милдетинин негизинде анын бөлүкчөлөрүн, усулдук жактарын өз алдынча баалоону түшүндүрөт. Дене тарбия сабагын жекече жана жалпы иликтөөнүн тиричилик бар. Жекече иликтөөдө (мисалы: уюштуруу ыкмаларын пайдалануу, кыймыл сапаттарын өнүктүрүүгө тандалган каражаттар, сабактын тыгыздыгы ж.б.) бир же бир нече суроолор изилденип жана бааланат. Жалпы иликтөөдө сабакты өткөрүүнүн бардык тараптарынын усулдуктары каралат.

**Теменик талаптарды жетекчиликке алуу менен жүргүзүлү зарыл:**

- Ар тараптуу жана чукул иликтөө (иш кагаздарынын абалы, окуучуларды уюштуруу, каражаттардын, ыкмалардын максатка ылайыктуулугу, тарбиялык багыты ж.б.);

- Сабакта кѳргѳн бардык жагдайлардын баалануусу (жакшы, жаман, туура, тура эмес ж.б.);
- Балoo негизделген жана далилденген болуусу (кемчилигин оодоо такталган сунуштар жолдор белгиленшщщ) зарыл;
- Тшщщнщкщщ, сабаттуу жана таза жазылуусу керек.

Дене тарбиясы сабагын иликтѳѳ белгилшщщ иретте жщргщщлѳт.

### Мисалы:

Меѳнѳтщ: \_\_\_\_\_

Класс жана окуучулардын саны: \_\_\_\_\_

Сабактын тщрщ: \_\_\_\_\_

Сабактын тиби: \_\_\_\_\_

Сабак ѳтщщщщ: \_\_\_\_\_

Иликтѳѳ жщргщщгѳн: \_\_\_\_\_

Сабактын милдеттери: (план конспектиден кѳчщрщлщщп жазылат)

- Билим берщщ
- Ден соолукту чыодоо
- Тарбиялоо
- ✓ **Сабакка даярдык** (сабактын план конспети чейректин иш планына дал келшщщщ, жалпы бекитилген тщрдѳ туура, сабаттуу жазуу, милдетин так коюлуп талапка жооп берщщщщ, чечщщгѳ мщмкщнщлщщщ, тандалган каражаттар, усулдуктар, ыкмалар, уюштуруучулар окуучулардын жашына, даярдыгына дал келшщщщ).
- ✓ Сабакты уюштуруу (мугалимдин сырткы кѳрщнщщщ, ѳтщлщщщщ жайды, шаймандарды, жабдыктарды даярдоо, тазалык, коопсуздук эрежелери сакталуусу, убакыттытуура сабактын бѳлщктѳрщнѳ, снаряддарга бѳлщнщщщщ, ѳтщлщщщщ жайды, снаряддарды, шаймандарды, жабдыктарды максатка ылайыктуу пайдалануу, окуучуларды уюштуруу ыкмаларынын пайдалануусу, сабактын тыгыздыгына, жщк (кщч) келшщщщнѳ таасири, туура келшщщщ, жардамчыларды, даярдоо, пайдалуу деьгѳѳли).
- ✓ Сабакта колдонулган каражаттарды иликтѳѳ (даярдоо, негизги, жыйынтыктоо бѳлщктѳрщнѳ топ келшщщщ, щйгѳ тапшырма).
- ✓ Окутуу ыкмаларын пайдалануу (сѳздщ пайдалануунун сапаты, тщрлѳрщ дал келшщщщ, маданияттуулугу, амалда кѳрсѳтщщ, щйрѳтщщ, катасын оодоо, ыкмаларды колдонуусу, атайын даярдоо, алып баруучу кѳнщгщщлѳрдщ колдонуу).
- ✓ Кыймыл сапаттарын тарбиялоо усулу (тулку бойду туура калыптоо, кыймыл сапаттар кѳнщгщщлѳрщн тандоосу аткаруу жщк (кщч) келшщщщ, ѳс алууну айкалыштыруу).
- ✓ Тарбиялык иштерди жщргщщщщ (акыл-ѳс, адеп-ахлак, ѳстетикалык, ѳмгек, коргоо, экологиялык тарбия жщргщщщщщ, ѳз алдынча ишмердщщлщщщ, ѳнѳктѳщщнѳ жардамы, биримдщщлщщщ, проблемалык кырдаалдарды тщзщщ, изденщщгѳ мажбурлоо).

- ✓ Жыйынтык жана сунуштар (билим берүү, ден соолук, тарбиялык баалуулугу, ийгиликтери, кемчиликтери, баасы).

Берилген иреттеги иликтөөдө сабактар ар тараптуу каралып, жетишкендигин жана кемчилдиктерин өз алдынча бөлүп белгилөө менен болтурбоо же жоюу жолдоруна айрыкча көңүл буруу керек.

### **2.5.2. Дене тарбия сабагында окуучуларга кенешчилердин жшк (кшч) келешсин иреттөө**

Дене тарбия сабагында окуучулардын ишмердештиги кенешчилердин жшк (кшч) келешсин аркылуу так иреттөөнү талап кылат. Сабакта билим берүүдө кенешчинин өздөштүрүшү шундай бир канча жолу кайталоону, аткарылган кыймыл-аракеттердин денеге таасир этишсин бийик болсо, ден соолукка зыян келтире жана кыймыл сапаттарын тарбиялоодо жшк (кшч) келеш талаптары сакталбаса ийгилик жаралбайт.

Дене кенешчинин, кыймыл-аракеттин жшк (кшч) келешсин-аткарылган ишмердештиктин денеге таасир этиш өлчөмүн тшшнөбшз.

Жшк (кшч) келешсин иреттөө-анын келешин жана аткарууга жумшалган убакытты өзгөртүш аркылуу шчргшзшлөт.

Жшк (кшч) келешсин келеш-аткарылган кенешчинин саны, оордуктун салмагы, өткөн аралыктын узундугу менен аныкталат.

Аткарууга жумшалган убакыттын жшк (кшч) келешсин-аракеттин чыгуу деңгээли менен аныкталып, аткаруу ылдамдыгы, темпи, ритми жана оордукка байланыштуу болот.

Дене тарбия сабагында жшк (кшч) келешсин биринчи кезекте келешин жогорулатуу менен кийинчерээк аткарууга жумшалган убакытты көбөйтүш аркылуу шчргшзшшгө көңүл буруу зарыл. Жшк (кшч) келеш тийгизген таасиринин орду боюнча жалпысынан жана белгилеш жерге, аткарууга жумшалган убакыты боюнча ылдыйкы (умеренный), орточо (средней), жогорку (большой), бийик (высокий) жана мшмкшн болушунча (максимальный) болуп бөлүнөт.

Жшк (кшч) келешсин таасирин аныктоодо окуучулардын сырткы көрүнүшүнө көңүл бурулат. Дем алуусу тездеп, бетинин терлери кызаруусу пайда болуп, тердеп чыгуусу аркылуу аныкталат. Эь эле жөнөкөйш жана ыггайлуусу кан тамырдын соккону (пульсу) боюнча аныктоо, оь колдун билегинин кан тамырына, сол колдун манжаларын коюп 15 секунд аралыгында эсептелип 4 кө көбөйтүшү бир минутадагы деңгээли аныкталат.

Окуучуларга кенешчилердин жшк (кшч) келешсин жеткиликтеш болуп, жашына, жынысына, мшмкшнчшшшнө жана даярдыгына дал келешсин зарыл. Дене тарбия жанаспорт менен машыгуу боюнча көпчшшшк окуу-усулдук адабияттарда жаш спортчуларга кенешчилердин жшк (кшч) келешсинин төмөнкшдөй тшрлөрс (классификациясы) сунушталат, аларды белгилеш деңгээлде дене тарбия сабагында пайдаланууга болот:

- Минутасына кан тамырдын согуусу 130 жолуга жетешсин, ишмердештиктин 30-40% ылдыйкы деңгээлин тшзөт;
- Минутасына кан тамырдын согуусу 150 жолуга жетешсин, ишмердештиктин 50-60% орточо деңгээлин тшзөт;
- Минутасына кан тамырдын согуусу 160 жолуга жетешсин, ишмердештиктин 70-80% жогорку деңгээлин тшзөт;



- **Минутасына кан тамырдын согуусу 180 же андан жогорку жолуга жетүүсү, ишмердүүлүктүн 100% мцмкн болушунча (максималдуу) деьгээлин тшзёт.**

Дене тарбия сабактарында мугалимдерге кёнцгшлёрдшн жшк (кшч) келшсшн 2-3 жолу, 2 минутага чейинки убакты аралыгын мцмкн болушунча деьгээлге жеткиршш сунушталат. Кёнцгшлёрдш аткаруудан кийин эс алуу мцмкнчшлшгш толук, толук эмес, ишке жёндёмдшлшгш жогору калыбына келшш иреттери белгиленип, астыга колган милдетке карата жшргшшлёт.

Кёнцгшлёрдшн жшк (кшч) келшсшн аныктоодо пульсометрия ыкмасын кеьири колдонулат.

Пульсометриянын ёткёршшншн жолдору:

- 1) Жазууну жшргшшгё иш кагазынын шлгшсшн даярдоо;
- 2) Убакытты ёлчёёгё секундомер же секундалык жебеси бар саа даярдоо;
- 3) Дене тарбия сабагына катышкандардын ичинен орточо бир окуучуну тандап алуу;
- 4) Сабак башталганга чейинки убакытта тандап алган окуучунун кан тамырынын согуусун ёлчёп алуу, ыьгайлуу, мугалимге, окуучуларга жолтоо болбогон учурларда ар бир 3-5 минута аралыгынан ашырбай, кайрадан ёлчёп туруу.
- 5) Кан тамырдын согуусу 10-15 секунда аралыгында ёлчёншп, кайсы кёнцгшлёрдён кийин же алдында болгонун так жазуу керек.
- 6) Кёнцгшлёрдшн кшч келшсшн график тшршндё жайгаштыруу.
- 7) Алынган кёрсёткштрдшн негизинде адис катары сабаттуу иликтёё жшргшшп, тиешелшш сунуштарды бершш.

**Дене тарбия сабагында кёнцгшлёрдшн жшк (кшч) келшсшн кан тамырдын согуусун (пульсометрия) аныктоо боюнча жшргшшш протоколу**

Мёёнётш:

Класс:

Окуучулардын саны:

Анын ичинен эркек балдар:

Сабактын тшрш:

Сабактын тиби:

Кёзёмёлгё алынган окуучунун аты, жёнш:

Сабак ётшшшш:

Сабакты кёзёмёлдёгён:

Сабактын милдеттери: (планг конспетиден кёчшршп жазылат)

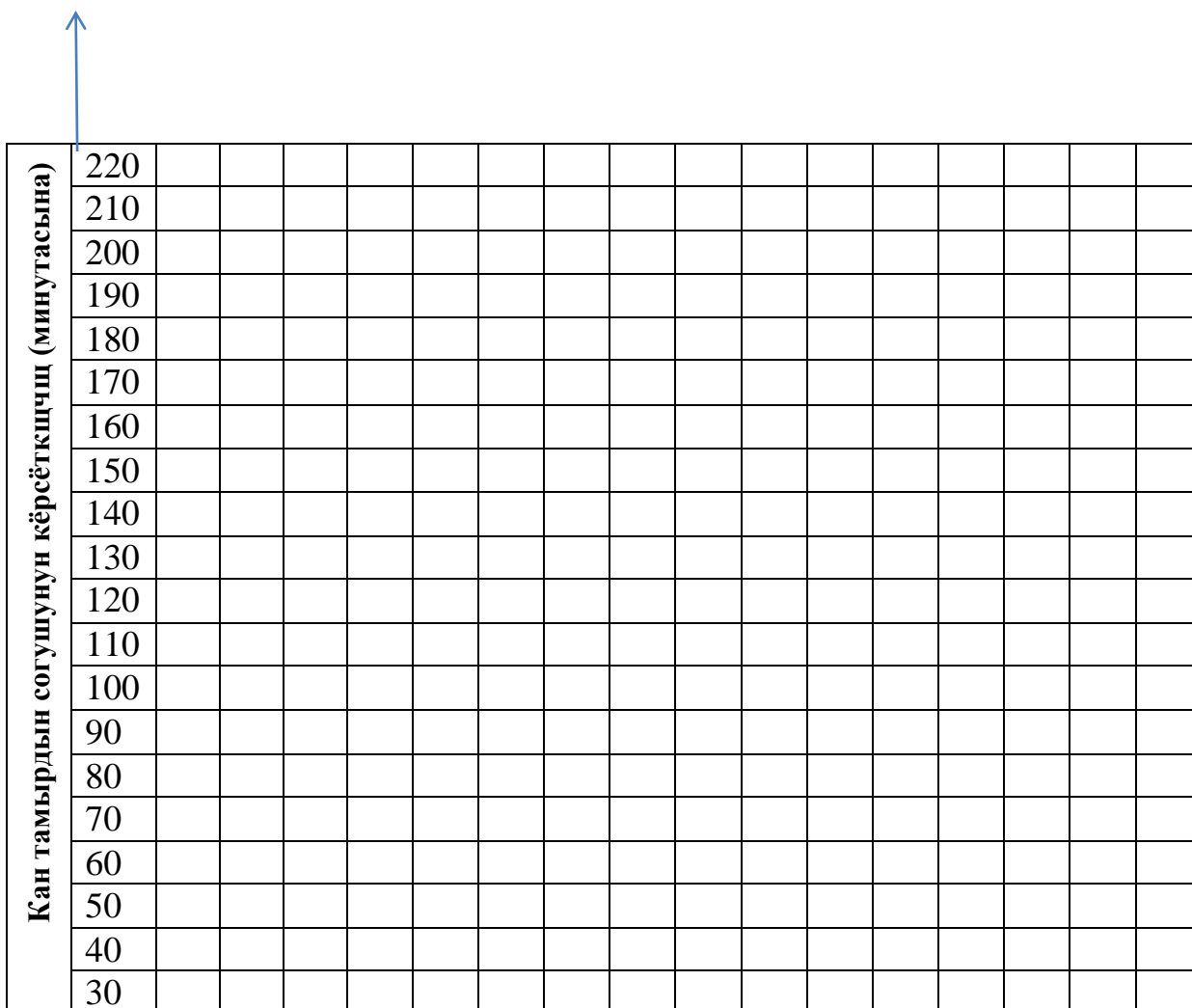
1. Билим бершш – окуутуу, шйрётшш жана ёркшндётшш багыты;
2. Ден соолукту чыьдоо (Кыймыл сапаттарын ёркшндётшш: шамдагайлык, тездик, кшчтшшшшш, чыдамкайлык жана ийкемдшшшшш);
3. Тарбиялоо – окуу материалдарын окутууда патриоттук, акыл-эс, эстетикалык, экологиялык, эмгек, коргоо, адеп-ахлак, эрк сапаттарын калыптандыруу.

| №  | Сабактын бөлүгү | Өлчөнгөн убактысы                | Кан тамырдын бир минутада согуу көрсөткүчү | Аткарылган ишмердүүлүктүн тири                      |
|----|-----------------|----------------------------------|--|---|
| 1  | Даярдоо бөлүгү  | 0                                | 72   | Сабак башталганга чейин                             |
| 2  |                 | 1 <sup>1</sup> 50 <sup>11</sup>  | 84   | Тизилүү, рапорт, сабактын милдети менен тааныштыруу |
| 3  |                 | 4 <sup>1</sup> 10 <sup>11</sup>  | 102  | Басуу, чуркоонун тирилери                           |
| 4  |                 | 5 <sup>1</sup> 30 <sup>11</sup>  | 96   | Кайра тизилүү ЖЕК                                   |
| 5  |                 | 7 <sup>1</sup> 50 <sup>11</sup>  | 108  | Оьго, солго, астыга, артка ийилүүдөн кийин          |
| 6  |                 | 9 <sup>1</sup> 45 <sup>11</sup>  | 114  | Таянып жатууда колду бөлүгү тириден кийин           |
| 7  |                 | 10 <sup>1</sup> 30 <sup>11</sup> | 132  | Эки буттап секерүүдөн ордууда басууга өткөндө       |
| 8  |                 |                                  |  |   |
| 9  |                 |                                  |  |   |
| 10 |                 |                                  |  |   |
| 1  | Негизги бөлүк   |                                  |  |   |
| 2  |                 |                                  |  |   |
| 3  |                 |                                  |  |   |
| 4  |                 |                                  |  |   |
| 5  |                 |                                  |  |   |
| 6  |                 |                                  |  |   |
| 7  |                 |                                  |  |   |
| 8  |                 |                                  |  |   |
| 9  |                 |                                  |  |   |
| 10 |                 |                                  |  |   |
| 11 |                 |                                  |  |   |
| 12 |                 |                                  |  |   |
| 13 |                 |                                  |  |   |
| 14 |                 |                                  |  |   |
|    |                 |                                  |  |   |
|    |                 |                                  |  |   |
|    |                 |                                  |  |   |
|    |                 |                                  |  |   |
|    |                 |                                  |  |   |
|    |                 |                                  |  |   |
|    |                 |                                  |  |   |
|    |                 |                                  |  |   |
|    |                 |                                  |  |   |
|    |                 |                                  |  |   |
|    |                 |                                  |  |   |
|    |                 |                                  |  |   |
|    |                 |                                  |  |   |
|    |                 |                                  |  |   |
|    |                 |                                  |  |   |
|    |                 |                                  |  |   |
|    |                 |                                  |  |   |
|    |                 |                                  |  |   |
|    |                 |                                  |  |   |
|    |                 |                                  |  |   |
|    |                 |                                  |  |   |
|    |                 |                                  |  |   |
|    |                 |                                  |  |   |
| 1  | Жыйынтык тоо    |                                  |  |   |
| 2  |                 |                                  |  |   |
| 3  |                 |                                  |  |   |
| 4  |                 |                                  |  |   |
| 5  |                 |                                  |  |   |

|    |  |  |  |  |
|----|--|--|--|--|
| 6  |  |  |  |  |
| 7  |  |  |  |  |
| 8  |  |  |  |  |
| 9  |  |  |  |  |
| 10 |  |  |  |  |
| 11 |  |  |  |  |
| 12 |  |  |  |  |
| 13 |  |  |  |  |

Ошентип сабактын жщрщщщ боюнча аягына чейин жазалап бщткёндён кийин атайын тщзщлгён графикке тщщщщлёт.

### Сабакта кёнщгщщлёрдщн жщк (кщч) келщщщщн аныктоо графиги



|  |    |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |  |
|--|----|---|---|---|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|--|
|  | 20 |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |  |
|  | 10 |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |  |
|  | 0  |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |  |
|  | 0  | 3 | 6 | 9 | 12 | 15 | 18 | 21 | 24 | 27 | 30 | 33 | 36 | 39 | 42 | 45 |  |

### Сабактын убакыты (минута менен)

Тигинен кан тамырдын бир минутада согуусу, узунунан сабактын убакыты белгиленип, экөөнүн кесилишкен жерине чекит коюлуп кеншиктелердин жшк (кшч) келшиктелердин графикалык жайгашуусун аныкталат

Алынган көрсөткүчтөрдүн негизинде иликтөөнү жазууда төмөнкү суроолорго жооп берүү зарыл:

- 1) Даярдоо, жыйынтыктоо бөлүктөрүнүн милдеттерине берилген кеншиктелердин жшк (кшч) келшиктелердин дал келшиктелер, кетирилген кемчилдиктер жана аларды жоюунун жолдору.
- 2) Сабактын негизги бөлүгүнүн милдеттерине берилген кеншиктелердин жшк (кшч) келшиктелердин дал келшиктелер, кетирилген кемчилдиктер жана аларды жоюунун жолдору.

Сабакты кеземелдеген жарандын колу \_\_\_\_\_ аты, жөнү.

Мугалимдин педагогикалык чеберчилиги сабакта кеншиктелердин кшч келшиктелерин өз убагында жана сабаттуу иреттөөсү менен аныкталат. Сабак учурунда кеншиктелердин кшч келшиктелерин башкаруу, усулдуктардын бардык тшрлөрүн билүү менен өз убагында максатка жана абалга ылайыктуу айкалыштырып колдонуу дайыма эстен чыгарбоо зарыл.

Аларга төмөнкүлөр кирет:

- Окуучулардын ишмердиктерин туура уюштуруу;
- Ойлоону менен каражаттарды тандап алуу;
- Окутуунун жана тарбиялоонун ыкмаларын чыгармачылык менен пайдалануу;
- Окутуу жараянын баскычтарын, окутуу принциптерин ишке ашыруу.

### 2.5.3. Дене тарбия сабагынын тыгыздыгын аныктоо

Дене тарбия сабагынын милдеттерин аткарууда ага бөлүнгөн убакытты максатка ылайыктуу пайдалануу тыгыздыгын аныктайт.

Сабактын тыгыздыгынын жалпы жана кыймылдарды аткаруу тшрлөрү педагогикалык тажрыйбада аныкталган. Жалпы тыгыздык сабакка бөлүнгөн убакытты педагогикалык максат боюнча пайдаланууну билдирет. Кыймыл-аракеттерди, кеншиктелердин сабак учурунда аткарууга жумшалган убакыт кыймылды аткаруу тыгыздыгын аныктайт.

Дене тарбия сабактарында окуучулардын ишмердиктеринин убакыты төмөнкү тшрлөрү боюнча бөлүнөт:

1. Сабактын билим берүү, ден соолукту чыңдоо жана тарбиялоо милдеттерин чечүүдө кыймыл-аракеттерди, кеншиктелердин аткаруу;
2. Окуучулардын тапшырмаларды угуусу жана көрүүсү, кошумча өз ара жардамдашуу, шйрөтүү, талкуулоо, каталарын оңдоо, коопсуздугун сактоого катышуулар кирет;

3. Уюштуруу – жардамдашуу аракеттери, керектеш жабдыктарды, шаймандарды орноштуруу, чогултуу, жыйноо, алып келешчлөр, эгерде сабак башталганга чейин тургузууга мүмкүн болбосо аны эске алуу зарыл;
4. Керектеш эс алуу жана кийинки аткарууга чейин кезек кешчеш;
5. Окуучунун бош туруусу сабактын милдетин чешчеш боюнча эч кандай аракет жасалбаганы.

### **Дене тарбия сабагынын тыгыздыгын аныктоонун формуласы:**

Максатка пайдалуу жумшалган убакыт X 100 %

Жалпы тыгыздык = -----;

Сабактын убактысы

Кешчеш аткарууга жумшалган убакыт X 100 %

Аткаруу тыгыздыгы = -----;

Сабактын убактысы

### **Сабактын тыгыздыгын аныктоону жшргешчешгё даярдык иштери:**

- 1) Жазууну жшргешчешгё иш кагазынын шлгешчеш даярдоо;
- 2) Сабакка коьгуроо кагышы менен секундомерди иштешчеш;
- 3) Сабак учурунда №2 тилкеге окуучу аткарган бардык кыймылдарды белгилеш, №3 тилкеге секундомердеги сабактын убакыттык кешсешкешчеш жазуу, бирок секундомер токтотулбайт;
- 4) Кезек менен аткарууда бир ган окуучуга кешчеш бурулат;
- 5) Сабак бешкешндё мугалимдин окуучулар менен коштошуусу же чыгуга коьгуроо берилгенде секундомер токтотулат;
- 6) Протоколду кайрадан иштеп чыгуу, сабактын башталышынан ар бир кыймылга жумшалган убакытты, туура келген тилкеге, ылдыйкысын, шешчешкешдеш кемитешчеш жолу менен бешчешчеш жазыла;
- 7) Сабактын шчеш бешчешчеш жыйынтыгын ёз алдынча жана жалпы чыгарып, ар бир тилкеге пайыздык кешсешкешчеш жазуу керек;
- 8) Сабак тыгыздыгынын пайыздык кешсешкешчеш боюнча жазуу шешчешндё иликтёё жшргешчеш, сунуштарды белгилеш жыйынтыктоо.

### **Дене тарбия сабагынын тыгыздыгын аныктоонун (хронометраждык) протоколу**

Мешешчеш:

Класс жана окуучулардын саны;

Сабактын шешчеш;

Сабактын тибеш:

Кешешмелгё алынган окуучунун аты, жешчеш:

Сабак ешчешчеш:

Сабакты кешешмелдешеш:

Сабактын милдеттери% (план конспектен кѣчщрщлщп жазылат)

1. Билим берщщ
2. Денсоолукту чыъдоо
3. Тарбилоо

| № | Сабактын бѣлщгщ                                 | Ишмердщщлщкщщн тщрщ | Секундом ердин кѣрѣткщч | Угуу, кѣрщщ, билим | Кѣнщгщщ нщ аткауу | Уюштуруу, жарда иштери | Керектщщ эс алуу | Бош туруу, эчтеке аткарбоо |
|---|---|---------------------|-------------------------|--------------------|-------------------|------------------------|------------------|----------------------------|
|   | Даярдоо бѣлщгщ 10 <sup>1</sup> -15 <sup>1</sup> |                     |                         |                    |                   |                        |                  |                            |
|   |   |                     |                         |                    |                   |                        |                  |                            |
|   |   |                     |                         |                    |                   |                        |                  |                            |
|   |   |                     |                         |                    |                   |                        |                  |                            |
|   |   |                     |                         |                    |                   |                        |                  |                            |
|   |   |                     |                         |                    |                   |                        |                  |                            |
|   |   |                     |                         |                    |                   |                        |                  |                            |
|   |   |                     |                         |                    |                   |                        |                  |                            |
|   |   |                     |                         |                    |                   |                        |                  |                            |
|   |   |                     |                         |                    |                   |                        |                  |                            |
|   |   |                     |                         |                    |                   |                        |                  |                            |
|   |   |                     |                         |                    |                   |                        |                  |                            |
|   |   |                     |                         |                    |                   |                        |                  |                            |
|   |   |                     |                         |                    |                   |                        |                  |                            |
|   |   |                     |                         |                    |                   |                        |                  |                            |

|  |                                    |  |  |  |  |  |  |  |
|--|------------------------------------|--|--|--|--|--|--|--|
|  | Негизги бѣлщк 20 <sup>1</sup> -251 |  |  |  |  |  |  |  |
|  |                                    |  |  |  |  |  |  |  |
|  |                                    |  |  |  |  |  |  |  |
|  |                                    |  |  |  |  |  |  |  |
|  |                                    |  |  |  |  |  |  |  |
|  |                                    |  |  |  |  |  |  |  |
|  |                                    |  |  |  |  |  |  |  |
|  |                                    |  |  |  |  |  |  |  |
|  |                                    |  |  |  |  |  |  |  |
|  |                                    |  |  |  |  |  |  |  |
|  |                                    |  |  |  |  |  |  |  |
|  |                                    |  |  |  |  |  |  |  |
|  |                                    |  |  |  |  |  |  |  |
|  |                                    |  |  |  |  |  |  |  |
|  |                                    |  |  |  |  |  |  |  |

|  |   |  |  |  |  |  |  |  |
|--|---|--|--|--|--|--|--|--|
|  |   |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Жыйынтыктоочу бөлүк<br>3 <sup>1</sup> -5 <sup>1</sup> |  |  |  |  |  |  |  |
|  |   |  |  |  |  |  |  |  |
|  |   |  |  |  |  |  |  |  |
|  |   |  |  |  |  |  |  |  |
|  |   |  |  |  |  |  |  |  |
|  |   |  |  |  |  |  |  |  |
|  |   |  |  |  |  |  |  |  |
|  |   |  |  |  |  |  |  |  |
|  |   |  |  |  |  |  |  |  |
|  |   |  |  |  |  |  |  |  |
|  |   |  |  |  |  |  |  |  |
|  |   |  |  |  |  |  |  |  |
|  |   |  |  |  |  |  |  |  |
|  |   |  |  |  |  |  |  |  |
|  |   |  |  |  |  |  |  |  |
|  |   |  |  |  |  |  |  |  |

Сабактын тыгыздыгын аныктоо боюнча иликтөөдө жооп берилүүчү суроолор:

1. Сабактын даярдоо бөлүмүнүн аткаруу тыгыздыгын балоо, аны жакшыртууга сунуштар;
2. Сабактын негизги бөлүмүнүн аткаруу тыгыздыгын балоо, аны жакшыртууга сунуштар;
3. Сабактын жыйынтыктоо бөлүмүнүн аткаруу тыгыздыгын балоо, аны жакшыртууга сунуштар;
4. Сабактын жалпысынан аткаруу тыгыздыгын балоо, аны жакшыртууга сунуштар;
5. Сабактын бөлүктөрүнө жалпы тыгыздыгы боюнча мүнөздөмө берүү.

**Сабактын тыгыздыгы көптөгөн факторлорго тиешелүү болот:**

- Сабактагы окуучулардын саны;
- Материалдык-техникалык базанын сапаттуулугу;
- Шаймандардын жана жабдыктардын саны жана сапаты;
- Окуучуларды уюштуруунун пайдалуу ыкмаларын колдонуу;
- Окуучулардын ичинен жардамчыларды даярдоо;
- Сөз ыкмаларын кыска, тиешелүү колдонуу;
- Кошумча тапшырмаларды пайдалануу.

«Бекитемин»  
МЧББ и Т бөлүмүнүн башчысы

«\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

**6 чы - Лекция – Дене тарбиясы процессин пландаштыруу**

**План:**

1. Башталгыч класстардыгы дене тарбиясын окутуу ишин пландаштыруу
2. Окуу жараянынын план-графиги
3. Чейректин жумушчу планын тизмелештирип ирети
4. Сабактын план-конспектиси
5. Физикалык кенешчилердин аткаруудагы, эмеректердин жана шаймандардын колдонуучу орду. Планирование как основа организации учебной работы.



## Литература:

Гужаловский А.А., Ворсин Е.Н. Физическое воспитание в школе: Учеб пособие.- Мн.: Полымя, 1988.

Качашкин В.М. Методика физического воспитания: Учеб. пособие для учащихся школьных пед. училищ. 5-е изд., испр. и доп.- М.: Просвещение, 1980.

Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: Учебник для институтов физической культуры. - М.: ФиС, 1991.

Теория и методика физического воспитания/ Под ред. Б.А. Ашмарина. - М.: Просвещение, 1990.

Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. 2-е изд., испр. и доп. - М.: Академия, 2001.- 480с.

## 1. Башталгыч класстардыгы дене тарбиясын окутуу ишин пландаштыруу

Мектепте дене тарбия боюнча сабактын сапаты кепчылдик учурда мугалимдин туура пландаштыруусуна байланыштуу болот. Туура уюштурулган пландаштырууга дене тарбия боюнча сабактын жергиликтүү, натыйжасы, ал натыйжага жетишсиз алгылыктуу жолдорун белгилөө, жана жалпы эле дене тарбияны окутуунун программасы кошулат. Пландаштыруу мугалим тарабынан мамлекеттик документтерди:

- **Жалпы билим берүүчү мектептин окуу планын, дене тарбия боюнча окуу планын**(сааттар сеткасын), дене тарбия боюнча комплекстүү программасын колдонуп өз алдынча окуу жылына, чейрекке, сабакка керектүү документтерди (жылдык план, окуу процессинин графиги, чейректик иш планы, сабактын конспекти) иштеп чыгышын талап кылат.

Дене тарбия сабагы боюнча окутуу ишин пландаштырууда жалпы билим берүүчү мектептин окуу планы өз негизги документ болуп саналат. Дене тарбия жана жалпы эле окуу иши боюнча пландаштыруунун схемасы төмөнкүдөй мүнөздөлөт.

Бул документте мындайча белгиленет:

- Мектепте окула турган сабактар (кыргыз тил, физика, дене тарбия ж.б.);
- Бир окуу жыл мөөнөтүндөгү ар бир жумага белгиленген ар кайсы сабактар боюнча сааттык келем;
- Окуу сабактарынын кезектеги ирети.

Бул документ боюнча дене тарбия сабагы башка сабактардай эле маанилүү сабак экенин билебиз. Бир жылдын ичинде дене тарбия сабагына 66 саат(33 жума)1чи класстар үчүн, 68 саат(34 жума) 2-3-4 чү класстар үчүн шарттык эсеп менен өткөрүлөт.

- **Дене тарбиясы боюнча окуу планы (сааттар сеткасы).**

Бул документтин өзү дене тарбия боюнча комплекстүү программанын тизмелендирилген берилди.

Бул документте:

- Мектептеги дене тарбияга тиешелүү программанын белгилөөчү (көнүлгүчлөрүнүн тизмелендирилген – гимнастика, жеңил атлетика, кыймылдуу улуттук оюндар ж.б.) көрсөтүлөт;
- Ар бир класста окуу жылы бою, ар бир белгилүү боюнча сааттардын саны ( мисалы, гимнастика 1 класстан 4 класка чейин бир жылда 28 саат келеминде өткөрүлөт);

- Программанын бөлүмдөрүнүн окулушунун ирети ( мисалы, жеңил атлетика 4 класстан) белгиленет.

### Дене тарбия боюнча окуу планы (сааттардын сеткасы)

| Программанын бөлүмдөрү | Класстар       |    |    |    |
|------------------------|----------------|----|----|----|
|                        | 1              | 2  | 3  | 4  |
| Теориялык маалыматтар  | Сабак учурунда |    |    |    |
| Гимнастика             | 28             | 28 | 28 | 28 |
| Жеңил атлетика         | 8              | 8  | 8  | 10 |
| Кыймылдуу оюндар       | 24             | 24 | 24 | 22 |
| Улуттук оюндар         | 6              | 8  | 8  | 8  |

Дене тарбия сабагын окутуу планында ар кайсы бөлүм боюнча окуу мөөнөтүнүн өтүшү болжол менен берилген. Бирок таблицада берилген сааттардын бөлүнүшүнүн өз алдынча эле бир себеби жок өзгөртүшүгө болбойт.

Өзгөртүшүлөр кайсы бир себептерге байланыштуу болушу керек:

- Кар ташпеген республиканын аймактарында, лыжа боюнча машыгуунун ордуна кросско даярдоону пландаштыруу туура болот. Кросс боюнча даярдоону жаз жана кыш айларында ачык абада өткөрүшү керек;
- Эгерде мектептин бассейни болсо, 4 класстарга 26 саатты сууда сүзүшү сабагына пландаштырып өткөргөн туура болот (башка тирлөрдүн саатын кыскартуунун натыйжасында). Ушундай жол менен 5 класстан 11 класска чейин жылына 14 сааттан пландаштырып сууда сүзүшү сабагын өткөрүшү керек;
- Мектептин кыраш боюнча машыгууга ылайыктуу шарты болсо, спорттун бул түрү боюнча 10-11 класстарда жылына 10 сааттан(эркек балдар үчүн), башка тирлөрдүн кыскартуу жолу менен.

**Окуу процессинин жылдык план графиги-мугалим тарабынан өз алдынча түзүлүшү документ болуп саналат.**

План-график окуу планынын (сааттар сеткасы) жана дене тарбия боюнча комплекстүү программанын негизинде түзүлөт.

Бул документте төмөнкү маселелер такталат:

1. Чейректер жана окуу жылы боюнча өткөрүлүшү сабактардын саны;
2. Программанын бөлүктөрү жана ар бир бөлүктүн бир жылга, ар бир чейрекке, ар бир жумага бөлүнүп көрсөтүлгөн сааттардын келөмү;
3. Жыл бою өтүшү программанын ырааттуулугу.

Окуу процессинин графигин тцзгён кезде ар бир мугалим бул документтин реалдуу ишке ашырышына аракет кылыш керек. План-графиктин жергиликтцц сезондук-климаттык шарттарын эсепке алганда гана план-графиктин реалдуу тцзцлцщц мццмкцщ. Мисалы, Жалал-Абад шаарынын шартына байланыштуу лыжалык даярдоону кроско даярдоо менен алмаштырып, I жана IV чейректе (сентябрда, октябрда, апрелде, майда) ёткёрсё туура болот. Кар жаап лыжа инвентары жетиштцц болгон кезде II жана III чейректе лыжа боюнча даярдоону пландаштыруу керек.

Окуу процессинин графигинин реалдуулугу материалдык базанын шартына байланыштуу экени белгилцщ. Мисалы, бассейн жана кцррёштё пайдаланучу атайын килемдер жок болсо, бул спорттун тцрлёрцщ планга киргизцщцщ зарылдыгы жок. Спорт мелдештеринин календарын эске алыш керек.

### Окуу процессинин графигин тцзцщцщц ирети:

- a) Окуу процессинин графигинин формасын тцзцщ;
- b) Сабак ётцлцщцщ класска саат сеткасынан программанын окула турган бёлцктёрцщ бёлцщ жана сааттардын кёлёмцщ жазып алуу;
- c) Берилген сааттарды сабактар, жана чейректер боюнча бёлцштцрцщ;
- d) Сааттар сеткасы ёзгёрцлгён кезде ага атайын тцщщцщцк берцщ зарыл.

### Окуу процессинин графигинин формасы

| Программанын бёлцктёрцщ | Сааттардын кёлёмцщ | I                | II             | III                 | IV         |
|-------------------------|--------------------|------------------|----------------|---------------------|------------|
|                         |                    | Сентябрь-октябрь | Ноябрь-декабрь | Январь-февраль-март | Апрель-май |
|                         |                    |                  |                |                     |            |
|                         |                    |                  |                |                     |            |
|                         |                    |                  |                |                     |            |
|                         |                    |                  |                |                     |            |
|                         |                    |                  |                |                     |            |
|                         |                    |                  |                |                     |            |

|  |  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|--|
|  |  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|--|

**Чейрекке тизилгән иш планы** мугалим тарабынан өз алдынча ар бир класстар щщщ тизилет.

Иш планында мына булар керсетилет:

- 1) Чейректеги сабактардын саны;
- 2) Чейректеги окууунун максаты жана окуу чен өлчөмдөрү;
- 3) Ар бир сабак щщщ, сабактын ар бөлүгү жана чейрек щщщ теориялык алган билимдердин жана практикалык ыктардын жана кенешчилердин көлөмү;
- 4) Ар бир керектеш кич сапаттарын өнөктөшүшүш кенешчилердин системасы жана сабактардын рационалдуу саны;
- 5) Өздөштүрүшүнүн жыйынтыгынын эсебинин материалы жана өткөрүш мөөнөтү.

**Чейрек щщщ иш планын тизүүдө мына буларды билүү керек.**

Иш планын тизүүшүш окуу процессинин графиги тизилгөн кезде гана башташ керек. Э ө алды менен мугалимдин чейректе балдарга эмне өйрөтөөрүн белгилеп алганы туура.

1. Чейректеги баардык сааттын керсетилгөнү жана анын ичинен окулуп өтүлө турган бөлүктөр боюнча да башкача кошумча керсетилгөнү туура болот.
2. Чейректин алдына коюлган максат белгиленип, иш планын тизүү кезде дене тарбия боюнча программада берилген щщщщщщ колдонсо болот: Дене тарбия сабагы боюнча жетишкендиктер, окуу нормативдердин окуучулардын кенешчилердин өз алдынча кенешчилер турмушунда колдонуп, аткара билүүшүнө байланышат.

Дене тарбия сабагы боюнча төрт түрдүш керсеткүчтөрдүн негизинде баа коюлат. Ошондуктан чейректин максаттар мындайча белгиленет:

- 1) Теориялык маалыматтарды окуу;
- 2) Зачеттук комбинацияларды же болбосо алардын элементтерин аткаруу (эгерде чейректе гимнастика сабагы өткөрүлгөн болсо). Бул комбинациялар жана элементтер программалык материалдын негизинде тизилет;
- 3) Кыймыл режими боюнча жумалык шй тапшырмаларын аткара билүү(бул маалыматтар таблица түрүндө программадан алынып жазылат);
- 4) Окуу чен - өлчөмдөрүн аткаруу (таблицаны карагыла).

Андан кийин бардык сабактарга жана сабактын ар бир бөлүгүнө ылайыктап чейрекке толугу менен керектеш материалды тандап алыш керек. Э ө алды менен иш планын тизүү алып, биринчи сабактын негизги бөлүгүн пландаштырса болот.

Сабактын аяктоочу бөлүгүнө зарыл болгон спорттук шаймандарды бөлүп алуу менен окуучулардын бой келбетин сымбаттоочужана калыптандыруучу, көшүлдүш кетерүүшүш жана дем алууну калыбына келтирүүшүш кенешчилергө өтүү керек. Ошол максатта жай аткарылуучу кыймылдуу оюндарды жана бий ыкмаларын өйрөнүүшүн колдонсо болот. Шйгө тапшырма берүүшүн унутпоо керек. Ал тапшырмалар жумалык кыймыл режими боюнча кенешчилердин ыкмаларын өздөштүрүүшүш багытын көздөйт.

Сабактын даярдоо бөлүгүнүн мазмуну программадан алынып жазылат (кенешчилер, щщщщщщ жана кыймыл сапаттарын өнөктөшүш) деген бөлүктөн

тиешелщц класстын материалын алып, ёз алдынча тцщщ керек. Сунуш кылынган темаларды кунт коюп окуп чыгып, тиешелщц чейректе окутула турган кёнщгщцлёрдщ бёлщп ажырата тцщщп чыгуу керек.

Даярдоо бёлщгщцнщн каражаттары эь эле ар тцрдщщ болгону менен ошондо ёзщнчё бир иретке салынган болот:

- Теориялык маалыматтар;
- Катарда турганда аткарылуучу кёнщгщцлёр (бурулуу, катарга туруунун тцрлёрщ, катар сабында бойдон бир жерден экинчи жерге которулуу)%
- Прикладдык кёнщгщцлёр (басуу, жщгщрщщ, ж.б.);
- Бийлөө кёнщгщцлёрщ;
- Оюндар, эстафеталар;
- Жалпы ёнщктщрщщщщ кёнщгщцлёр;
- Атайын даярдоочу кёнщгщцлёр.

Мына ушинтип, даярдоого арналган материалдын мазмуну сабактын теориялык негизги бёлщгщцнён башталып практикалык кёнщгщцлёргё даярдоо бёлщгщ менен аяктайт.

Материалды сабактар боюнча жайгаштырууну да сабактардын негизги бёлщктёрщнён баштаган туура. Иш планына сабактарды белгилегенде жнёкёйлщк, тынымсыздык, тыкан ёздёштщрщщ (жёнёкёйдён татаалга, белгилщщдён белгисизге, ар тцрдщщлщгщ менен кайталанышы жетишеерлик дёгээлде) сыяктуу принциптердин талабына ылайыктуу ёткёрщщ керек. Техникасы татаал кыймылдарды щйрёнщщ убакытты кёбщрөөк талап кылат, ал эми зачеттук комбинация болсо 3-4 жолдон кем эмес сабактарда пландаштырат.

Негизги бёлщктщ шарттуу белгилерди пайдаланса болот (м-балдар аткарышат, д-кыздар аткарышат, ал эми + - кыздар жана балдар бирдей аткарышат).

Даярдоо бёлщгщндёгщдёй эле аяктоочу бёлщктщн, каражаттарын негизги бёлщктщн кёнщгщцлёрщнё байланыштырып ёткёрщщ керек жана аларга тёмёндёгщдёй кёнщгщцлёрдщ киргизщц мактаска ылайыктуу:

- a) 1-2 катарга туруп аткарылуучу кёнщгщцлёр;
- b) Прикладдык кёнщгщцлёрдён кёбщрөөк кошуу (басуу, жщгщрщщ, жщктщ кётёрщп ташуу ж.б.);
- c) Сап-катардагы (строй) ёзгёрщцлёр, андан кийин окуучулардын араларын алыстатып тургузуу жана денени жалпы ёнщктщрщщщщ кёнщгщцлёрдщ же ыргактуу гимнастиканы аткартуу;
- d) Атайын даярдоочу кёнщгщцлёр.

**Сабактын конспектиси** – пландаштыруучу бардык документтердин эь акыркысы болуп саналат. Бул документте мугалим менен окуучулардын аракеттери чагылдырылышы керек. Сабактын конспектиси дене тарбияны окутуунун атайын ыкмалары менен жолдорунун ишке ашырылышына шарт тцщщгё багытталат. Сабактын конспектиси негизги кандай талаптарга жооп бериши керек?

**Ар бир сабактын максатына туура коюуну белгилөө:**

- a) Эь алды менен кёп тцрдщщ максат коюлган тура (ден соолукту чыьоо, эрктщщлщк, чыдамкайлыгына щйрётщщ жана тарбиялоо);
- b) Максаты ачык коюу (мисалы, жёнёкёй эле ыкчамдыкты тарбиялабастан кыймылдап турган нергесе ылайыктуу ыкчамдык реакцияны ёнщктщрщщщ). Мисалы: воейбол, баскетбол, футбол, кол тобу ж.б. учурунда топту кабыл алуу жана бирөөгё багыттоо аракети;

- с) Окуунун алдына койлган максатты аткаруу мцмкцнчщлцктёрщ жана кщчщ жеткидей болгону туура (окуучулардын ар кандай кщч сапаттарынын деьгээлин жана кщч, шамдагайлык, ийилгичтик, чыдамдулукка щйрөнщп жаткан кыймылдардын татаалдыгын эске алуу);
- д) Максаттын коюулушу окуунун баскычтарына ылайык болушу керек (таанышуу, щйрөнщп, ёркцндётщп).

**Пайдаланган каражаттардын сабакта коюулган максатка туура келиши.**

Конспекте кёргёзщлгён кыймыл-аракет, кёнщгщлёрдщн баардыгы сабакка коюулган максатты ийгиликтщп ишке ашырууну кёздөйт.

Даярдоочу бёлщктщн ёзщ жалаь ган организмди жибитип, эмоционалдуу абалды кётёрщп максатында колдонбостон, атайын даярдоочу, жана сабактын негизги бёлщгщндё щйрөөнщп кыймылдарга акырындап алып келщчщ кёнщгщлёрдщ да аткарып – окуучуларды негизги бёлщккё активдщп даярдаш керек. Сабактын акыркы бёлщгщнщн тщщлщщ сабакты тура аяктоону максат кылат, эмоционалдуу абалды ылдыйлатуу, дем алууну кадимки абалга келтирщп, турпатты оьдоо ж.б. Спорт шаймандарынын туура колдонулушун, материалдын мазмуну деген графаны карап текшерсе болот.

**Окутунун ылайыктуу методдорун колдонуу жёнщндё, уюштургуч – методикалык кёрсётщлёр деген графа** боюнча текшерип кёрсё болот. Алдыга коюулган максатка туура келген методдрду эске алу керек. Мисалы, **тааныштыруу** мезгилинде мугалим негизинен ооз эки тщщндщрщп методун кеьри пайдаланат:

**Сёз ыкмасы** (тщщндщрёт, техника жёнщндё айтып берет, аткаруунун ыкмаларын жёнёкёй жеткиликтщп тил менен тщщндщрёт ж.б.);

**Кёрсётщп ыкмасы** (мугалим ёзщ кёрсётёт жана сщрёттёрдщ пайдаланып кёрсётёт ж.б.). Окуучулардын ёздёрщнё (мыкты ёздёштщргёнщн тандап чыгарып) аткартып кёрсётёт (бирок балдар кокустукка учурабагандай шарт тщзёт).

**Щйрөнщп** учурунда сёз менен тщщндщрщп жана кёрсётщп берщп ыкмалары эми аздык кылат. Жалпы жана бир чекеден щйрётщп методунун негизинде кыймылдын эь негизги механизми ёздёштщрщлёт. Мында кемчиликтерди ёз убагында оьдоо жана аларга жол бербёё методун колдонгон жакшы (ар кандай белгилерди пайдалануу, акырындык менен алып баруучу кёнщгщлёр, кыймылды кщчётщп кёрсётщп ж.б.).

**Ёркцндётщп** стадиясында кыймылды кёп ирет кайталап, жыйынтык чыгаруу методун да колдонуш керек (байкоо, баа коюу, окуу мелдештерин ёткёрщп ж.б.). Ар бир баскычтагы уюштургуч-методикалык кёрсётщлёрдщн саны жана сапаты ар башка экенин айта кетишибиз керек.

**Баскычтан баскычка ёткён сайын уламдан-улам окуучулардын билимин тынымсыз тереьдетщп жёнщндё.**

Программанын талаптарына ылайыктуу дайыма 12 минуталык кабарларды берип турган жакшы. Бул кыскача кабарларда окуган сабактын маанисин тщщндщрщп, дене тарбиянын жана ар тщрдщп кёнщгщлёрдщн организмге тийгизген таасирин кёрсётщп, аь-сезимине нравалык жана тарбиялык жактарына таасир кылышын тщщндщрщп керек. Ар бир окуучу гигиеналык жана медициналык эь зарыл эрежелерди ёздёштщрщп, ёзщнщн организми жёнщндё илимий маалыматтарды кичинекейинен эле билип, аны жакшы сактоону щйрөнщщп зарыл.

## **Баскычтан баскычка өткөн сайын кёнщгщцлёрдщн техникасын ёздёштщрщ талаптарынын улам татаалданышы.**

Кёнщгщцлёр менен оозеки тааныштырууда мугалим техниканы атайын бир регламентке келтирбейт, кёп учурларда ал ыкмаларды жёнёкёйлётщп, оёююраак кылып берет. Мисалы, граната ыргытуунун ыкмасын щйрёткён кезде жён эле ташты же топту ыргыттырып машыктырышы мщмкщн.

Щйрётщц баскычында болсо техниканы щйрётщщнщн талабы бир топ татаалданышы керек. Бул баскычта жён эле ыргытууну гана щйрёнщц максат болбостон, эми кыймылдын амплитудасын жана багытын, берилген бир темпи менен ылдамдыгын сактап, бардык элементтерди туура аткарып, кщчтщ аягына жеткире пайдалануга жетишщц керек. Башкача айтканда мугалим окуучулардан кыймылдын кинематикалык жана динамикалык параметрлерин тура аткарышын талап кылат. Ошол максатта ар тщрдщц методикалык ыкмаларды пайдаланат (кёрщц жана угуу баамдоолору, жай аткарылган кыймылдар ж.б.). Мунун бардыгы теь уюштургуч-методикалык кёрсётщцлёр деген графага жазылат.

Ёркщндётщц баскычында кёнщгщцнщ аткарунун шарттары татаалдашат, снаряддын бийиктиги жана алгачкы абалы ёзгёрщлёт, ар кандай элементтер байланыштырыла аткарылат. Бирок кёнщгщцнщ аткарылуу техникасы жогорку деьгээлде аткарылышы эь маанилщц талап болуп кала берет.

### **Окуучулардын дене тарбия сабагында чын дилин коюуп чымыркана аракеттенщщнщнё жетишщц жёнщндё.**

Чымыркана иштёёнщн деьгээли ёлчёмдё жан уюштургуч-методикалык кёрсёткщчтёр деген графаларда кёрсётщлёт. Бул графаларда кёнщгщцнщ канча жолу кайталоонун саны (8-10 жолу) жана аткаруу убактысынын ёлчёмщ (3-4 минута), аралыктын узундугу (800м, 1500м ж.б.) кёрсётщлёт.

Кыймыл-аракеттин ийкемдщцлщгщнё жетишщц щщщн мугалимдин кылган аракеттери кёпщцлщк учурда уюштургуч-методикалык кёрсёткщчтёр деген графага жазылып, анда дене мщчёлёрщнщн ар тщрдщц абалы кыймылдын ылдамдыгы, темпи ж.б. жёнщндё маалыматтар чагылдырылат.

Аткарыла турган иштин деьгээлин белгилеш щщщн кыздардын жана балдардын дене тарбия сабагынан канчалык деьгээлде мщмкщнщцлщгщц бар экендигин жана жаш ёзгёчёлщгщн да эске алуу керек.

### **Сабактын конспектиси жалпы кабыл алынган формага салынып так жана туура жазылышы керек.**

Баарыдан мурда конспектинин мазмуну алдыга коюулган талаптарга толук жооп бериши керек:

- a) Сабактын алдыга коюулган максаты сабаттуу, даана жазылышы шарт;
- b) Спорттук шаймандардын сабактын алдына коюулган максатка айкалышы;
- c) Окутуунун ылайыктуу методдорун пайдалануу;
- d) Окуучулардын билимин тынымсыз бекемдёё;
- e) Сабакта чын дилин коюуп аракеттенщщнщн деьгээлинин жетишээрлик болушу.

Мына ушундай талаптарга жооп берген кезде гана пландаштыруучу документтер эь туура жана кесипчиликке максатты жогорку деьгээлде алып барууга жакшы шарттарды тщзёт.

Пландаштыруучу документтердин кыскача мнннздмнссц так мына ушул максаттарга тыгыз байланышат.

## **Дене тарбия сабагында окуу иштерин эсепке алуу**

Окуу-тарбиялык иштердин негизги бёлшгшншн бири эсепке алуу же кеземёлдөө, текшершц, ишмердшцлшцктшн жыйынтыгын балоо кээ бир окуу-усулдук адабияттарда ушундай сөздөр (терминдер) колдонулат, бирок алардын бардыгынын аткарган кызматы, маызы бирдей. Алардын негизги багыты аткарылган иштин жыйынтыгы аныкталып, педагогикалык таасир этшсшц жогорулап, андан ары ёншцктшршцгё, ёркшндётшцгё умтулууга шарттарды жана жолдорду аныктоого мшмкшнчшлшцк берет.

Окуу иштерин эсепке алуу ётё керектшц, жоопкерчиликтшц болуусунун негизинде, аны жшргшцшцдё негизги эсепке алынуучу элементтерин белгилёёншц (техникалык деьгээли, кыймыл сапаттарынын кёрсёткшчш, ёз алдынча шйдё аткарылууга берилген тапшырмалардын ёздёштшршцшсш), балоо критерийлеринин мнннзшн (убакыт, метр, упай ж.б.) аныктоо, жекече ёзгёчёлшцктёршн (бою, салмагы, дене тишцшлшцш ж.б.) эске алуу, окуучуларга боорукер, урмат-сыйда, жоопкерчиликтшц болуу менен бирге талап коюуну, кёшл буруу менен кызматташуу мамилесин тшцшц кыйнчылыктарына ээ.

### **Окуу иштерин эсепке алуунун негизги кызматы тёмёнкшлёр:**

1. Кеземёлдөө кызматы билим бершц жана илиминистирлигинин аймактын, шаардын билим бершц бёлшмдёршц, дене тарбия жана спорт комитеттери, мектеп жетекчилиги, ёз ара мугалимдердин кеземёлшц аркылуу жшргшцшлёт.
2. Билим бершц кызматы окуучулардын билимин чукул,кыймыл-аракеттердин билгичтигин жана кёндшмшн ёркшндётшц, эрк мшмкшнчшлшцктёршн калыптандыруу ёздёштшршцгё кызыгуусун жогорулатууга багыт бершсш.
3. Тарбиялоо кызматы окуучулардын инсандык кёп тармактуу мнннзшн адеп-ахлак, акыл-эс, эстетикалык, экологиялык жактан ёншцккён, эмгекке жана коргоого даяр, патриоттук сезими жогору, руханий дшйнёёсшц таза жана туруктуу, эрк жагынан ёншцккён деьгээлди камсыз кылуусун аныктайт.

Дене тарбия боюнча окуу иштерин эсепке алуу алдын ала, учурдагы жана жыйынтык болуп шч тшргё бёлшнёт.

- Алдын ала эсепке алуу окуучулардын даярдыгынынабалын аныктоо, салыштыруу шчшн, иш алып барууну белгилёё максатында окуу жылынын, чейректин же жаьы окуу материалдарын ёздёштшршцшн баштоо астында жшргшцшлёт.
- Учурдагы эсепке алуу окуучулардын окууматериалдарын ёздёштшршц мезгилинде ёткёршлшц сунушталган тапшырмалардын, кёншгшцлёрдшн, талаптардын пайдалуулугу, туура экендиги мшмкшн болушунча ар бир сабак учурунда текшерилет.
- Жыйынтык эсепке алуу окуу материалдары ётшлшцбшткёндё, чейректин жана окуу жылынын аягында ёткёршлёт. Бул учурда окуучулардын билиминин, даярдыгынын деьгээлин, окутуу жана тарбиялоонун жыйынтыгы аныкталып, астыга жаьы тапшырмалар белгиленет.



Окуу ишмердшиликте окуучулардын жетишсиз эсепке алуу төмөндөгү усулдук талаптардын сакталуусуна айрыкча көңүл бурулуусу зарыл:

- Ар тараптуу болуусу (оозеки билими, кыймыл-аракеттердин билгичтиги жана көндүмү, дене сапаттарынын көрсөткүчү, дене тиешелүүлүгүн калыптануусу жана кызматы ж.б.)
- Негизделинүү (окуучунун кайсыл учурду, кандай каталар кетиргенин өздөштүрүүсү, бири-биринин баалоосу).
- Такай баалануусу (кыймыл-аракеттерди өздөштүрүүдө талаптарды жогорулатуу максатында, окуучунун ар бир ийгилиги көңүл бурулбай калбоосу керек, туура баалоо аркылуу ийгиликке жетишсиздикти түзгүзбөшү).
- Туура баалоо (окуу материалдарын өздөштүрүүдө чен-өлчөмдөрдүн көрсөткүчтөрүн окуучуларга белгилүү, баалоонун критерийлери так болуусу).
- Жекече мамиле жасоо (окуучулардын ден соолугу, дене тиешелүүлүгү, даярдыгы, салыштырмалуу өнүгүшүн).

Денен тарбия сабагында окуучулардын өздөштүрүүсүн, жетишсиз эсепке алуу төмөндөгү критерийлер негизинде жүргүзүлөт:

- «5» деген баа, эгерде окуучу дене көнүгүүлөрүн, кыймыл-аракеттерди жеңил, таза аткарып, амалиятта (практикада) колдоно алса, оюндардын эрежелерин билип колдонсо, окуу чен-өлчөмдөрдүн көрсөткүчтөрүн дал келсе коюлат.

- «4» деген баа, эгерде окуучу дене көнүгүүлөрүн, кыймыл-аракеттерди бир аз кыйналып, амалиятта (практикада) колдоно алса, оюндардын эрежелерин билип колдонсо, окуу чен-өлчөмдөрдүн көрсөткүчтөрүн дал келсе коюлат.

- «3» деген баа, эгерде окуучу дене көнүгүүлөрүн, кыймыл-аракеттерди аткарууда каталарга жол берип, амалиятта (практикада) колдонууда кыйналса, оюндардын эрежелерин сактабаса, окуу чен-өлчөмдөрдүн көрсөткүчтөрүн дал келсе коюлат.

- «2» деген баа, эгерде окуучу дене көнүгүүлөрүн, кыймыл-аракеттерди аткарууда орой каталары болсо, амалиятта (практикада) колдоно албаса, оюндардын эрежелерин толк билбесе, окуу чен-өлчөмдөрдүн көрсөткүчтөрүнүн көпчүлүгү боюнча жетишпей, жогорулатууга аракет начар жасалса коюлат.

- «1» деген баа, эгерде окуучу дене көнүгүүлөрүн, кыймыл-аракеттерди аткара албаса, же аткарудан баш тартса, амалиятта (практикада) колдонууну, оюндардын эрежелерин билбесе, окуу чен-өлчөмдөрдүн көрсөткүчтөрүн өтө начар болуп, жогорулатууга аракет кылбаса коюлат.

Дене тарбияда окуучулардын жетишсиз эсепке алуу астыга колган милдетке байланыштуу эки фронталдык жана тандалма түрдө өткөрүлөт.

**Фронталдык** эсепке алуда окуучулардын бардыгы камтылып оозеки билими, кыймыл-аракеттердин билгичтиги жана көндүмү, кыймыл сапаттардын өнүгүшүнүн абалы бир учурда же ар бири өз алдынча текшерилет.

**Тандалма** текшерүүнүн түрүндө мугалим текшерилүүчү окуучуларды жана текшерүү көнүгүүлөрүн, жактарын аныктап өткөрөт.

**Окуучулардын жетишсиз эсепке алууда сурамжылоо, педагогикалык көзөмөлдөө, тестирлөө, текшерүү көнүгүүлөрүн аткаруу,**

мелдештерди ёткёрщц жана дененин антропометриялык тцзщлщщщщщ ёлчөө ыкмалары колдонулат.

Жогорудагы эсепке алуу ыкмаларынын жыйынтыктары иш кагаздары (документи) болгон класстык журналда, окуучунун ёздщк кщндёлщгщндё (дневниги), мугалимдин иштөө журналында белгиленет.

«Бекитилди»  
Мектеп директору

«\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ ж.

№ \_\_ мектептин \_\_\_\_ классына дене тарбия № \_\_ сабагынын

### **План-конспекти**

Сабактын милдеттери:

1. Билим берщц-сабактын окуу материалдарын окутуу (оозеки билимдерди ёздёштщрщц, дене кёнщгщщлёрщн, кыймыл-аракеттерин тааныштыруу, щйрётщц, ёркщндётщц, бышыктоо).
2. Ден соолукту чыъдоо – окуу материалдарынын техникасын, ёздёштщрщц, кёнщщщ тарбиялоо менен, тиешелщц кыймыл сапаттарын (тездикти, кщчтщщлщктщ, шамдагайлыкты, чыдамкайлыкты, ийкемдщщлщктщ) ёркщндётщц.
3. Тарбиялоо – окуу материалдарын окутууда патриоттук, акыл-эс, эстетикалык, экологиялык, эмгек, коргоо, адеп-ахлак, эрк сапаттарын калыптандыруу.

Сабактын жабдылышы:

Сабак ётщлщщщц жай:

Сабактын мёёнётщ:

«Бекитилди»  
Мектеп директору

«\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ ж.

№ \_\_ мектептин \_\_\_\_\_ классына дене тарбия № \_\_ сабагынын

### **План-конспекти**

Сабактын милдеттери:

4. Билим берүү-сабактын окуу материалдарын окутуу (оозеки билимдерди өздөштүрүү, дене кенешчилерин, кыймыл-аракеттерин тааныштыруу, шйрөттү, өркүндөттү, бышыктоо).
5. Ден соолукту чыңдоо – окуу материалдарынын техникасын, өздөштүрүү, күндүзүн тарбиялоо менен, тиешелүү кыймыл сапаттарын (тездикти, күчтүүлүктү, шамдагайлыкты, чыдамкайлыкты, ийкемдүүлүктү) өркүндөттү.
6. Тарбиялоо – окуу материалдарын окутууда патриоттук, акыл-эс, эстетикалык, экологиялык, эмгек, коргоо, адеп-ахлак, эрк сапаттарын калыптандыруу.

Сабактын жабдылышы:

Сабак өтүүлүгү жай:

Сабактын мөөнөтү:

## **Сабактын план конспектисинин шүлүсү**

«Бекитилди»

Мектеп директору

«\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ ж.

№ \_\_ мектептин \_\_\_\_\_ классына дене тарбия № \_\_ сабагынын

### **План-конспекти**

Сабактын түрү: Жеңил атлетика

Сабактын тиби: милдетиндеги сабакты өркүндөттү

Сабактын милдеттери:

1. Узундукка чуркап келип «бутту бөгү» секиригиде жерден түрткүнүнүн техникасын шйрөттү, кыска аралыкка чуркоодо жапыз старттан чуркап күчлөнүнүн өркүндөттү.
2. Секиригиде, чуркоодо теңдикти, шамдагайлыкты тарбиялоо.
3. Чечкиндүүлүктү, тайманбастыкты, бири-бирине жардамдашууну тарбиялоо.

Сабактын жабдылышы: Рулетка, кшрэк, секиргич жип, секундомер, ышкырык.

Сабак ётшлщщщ жай: Спорттук аянча.

Сабактын мёёнётщ жана убактысы: 8<sup>00</sup>-8<sup>45</sup>, 16.12.15 жыл.

| №   | Сабактын мазмуну  | Убакыт бёлщщ же кёнщгщщщ кайталоо | Мугалимдин уюштуруу-усулдук кёрсётмёлёрщ  |
|---|---|-----------------------------------|---|
| <b>I. Сабактын даярдоо бёлщгщ 10<sup>1</sup>-15<sup>1</sup></b> |   |                                   |   |
| 1.  | Катарга тизилщщ, окуучуларды жоктоо, рапорт берщщ, сабактын милдети менен тааныштыруу.  | 1 <sup>1</sup>                    | Окуучулардын сырткы кийимине, келбетине жана тизилщщщнё кёщщ бурам. Милдети менен кыска тщщщндщрём.                                       |
| 2.  | Окуучулардын ордунда бурулуусу:<br>- оьго<br>- солго<br>- артка   | 30 <sup>11</sup>                  | «Оь-го!», «Сол-го!», «Арт-ка!» буйрук менен жардам берем, баардыгы чогуу бирдей аткаруусуна жетишемин.                                    |
| 3.  | Басуунун тщрлёрщ:<br>- буттун учу менен<br>- согончок менен<br>- жарым отуруп<br>- толук отуруп<br>- колду тщрдщщ абалда кармоо менен                           | 3 <sup>1</sup>                    | Басууда катарды бузбай келбетти туура алып жщрщщщщ, буйруктарды так аткаруусун талап кыламын. Катасын ёз убагында оьдоп жардам берем.     |
| 4.  | Чуркоонун тщрлёрщ:<br>- жай<br>- оь капталы менен<br>- сол капталы менен<br>- арты менен  | 3 <sup>1</sup>                    | Чуркоодо мурун менен туура дем алуусун, колдун иштёёщщ, аралыкты сактоосун буйруктарды так аткаруусуна жетишемин                          |
| 5.  | Кайрадан тизилщщ. Солго бурулуп 4тён, аралык-2 кадам.   | 8-10 жолу                         | Оьго бурулуп 4 саптан баскыла, аралык 2 кадам.  |
| 6.  | Буюмсуз аткарылуучу жалпы ёнщктщрщщщщ кёнщгщщлёр(ЖЁК).  |                                   |   |
|   | 1-кёнщгщщ:<br>- алгачкы абал<br>- жёнёкёй туруу<br>- колдорду жан жакка сунуу<br>- колдорду жогору кётёрщщ<br>- колдорду астыга сунуу<br>- алгачкы абалга келщщ | 8-10 жолу                         | Ёсептеп жардам берем, тулку бойду туура алып жщрщщщщнё кёщщ бурамын. Катасын оьдойм.  |
|   | 2-кёнщгщщ:<br>- А.А. колдор желкеде<br>- 1-4 ёсепте колдорду астыга айлантуу<br>- 5-8 колдорду артка айлантуу   | 8-10 жолу                         | Ёсептеп жардам берем, кёрсётщщ тщщщндщрём, мщмкщн болушунча чоь амплитуда менен аткарууну талап кылам.                                    |
|   | 3-кёнщгщщ:<br>- А.А. Кол белде, бут ийин кёьдигинде<br>- Астыга ийилщщщ колду четке сунуу<br>- А.А. Астыга ийилщщщ колду жерге сунуу<br>- А.А.                  | 8-10 жолу                         | Ёсептеп жардам берем, кёрсётщщ тщщщндщрём, бутту тизеде ийбегенди, колду чыканакта тщщ кармаганды талап кыламын. Катасын аткаруу учурунда |

|   |  |                                  |   |
|---|--|----------------------------------|---|
|   |  |                                  | оьдоймун.   |
|   | 4-көнцгщц:<br>- А.А. Ошол эле, тулку бойду оьго буруу кол четте<br>- А.А. Тулку бойду солго буруу кол четте<br>- А.А.  | 8-10 жолу                        | Эсептеп жардам берем, кёрсөтщп тцщцндщрём, бутту тизеде ийбегенди, колду чыканакта тцз кармаганды талап кыламын.Катасын аткаруу учурунда оьдоймун.  |
|   | 5-көнцгщц:<br>- А.А. Ошол эле, астыга ийилип, оь колду сол бутка тийгизщц<br>- А.А. Астыга ийилип, сол колду оь бутка тийгизщц<br>- А.А.   | 8-10 жолу                        | Эсептеп жардам берем, кёрсөтщп тцщцндщрём, бутту тизеде ийбегенди, колду чыканакта тцз кармаганды талап кыламын.Катасын аткаруу учурунда оьдоймун.  |
|   | 6-көнцгщц:<br>- А.А. Ошол эле, отуруу кол жерде<br>- таянып жатуу<br>- отуруу кол жерде<br>- А.А.  | 8-10 жолу                        | Таянып жатууда ичти тцз кармоону талап кылам. Катасын аткаруу учурунда оьдоймун.  |
|   | 7-көнцгщц:<br>- А.А. Ошол эле, 1-3 астыга ийилип, 2 колду, 3 жолу жерге тийгизщц<br>- А.А.   | 8-10 жолу                        | Эсептеп жардам берем, кёрсөтщп тцщцндщрём. Катасын аткаруу учурунда оьдоймун.   |
|   | 8-көнцгщц:<br>- А.А. Жөнөкөй туруу<br>- секирип бутту жазып, кол белде<br>- секирип бутту бириктирщц, кол ийинде<br>- секирип бутту жазып, кол белде<br>- секирип бутту бириктирщц, кол ийинде<br>- ордунда жай басууга ётщц менен негизги көнцгщцлөр ётщцщцщц ордуна алып баруу     | 8-10 жолу                        | Эсептеп жардам берем, кёрсөтщп тцщцндщрём. Катасын аткаруу учурунда оьдоймун. Аткаруунун акырында ордунда басууга 1тщп токтотом.  |
| <b>II. Сабактын негизги бөлцгщц 20<sup>1</sup>-30<sup>1</sup></b> |  |                                  |   |
| 1.  | Чуркап келип узундукка «бутту бщцщц» ыкмасы менен секирщц:<br>- Ордунан эки буттуап секирип кумга бутту бщцщц тцщцщц<br>- Ордунан бир буттап секирип кумга бутту бщцщц тцщцщц<br>- Кадамдап басып (чуркап) келип секирщц<br>- Кадамдап чуркап келип тартылган жиптин щцщцнён секирщц | 10 <sup>1</sup> -15 <sup>1</sup> | Туура тцщцщцщцгё, кумга тцщцщцгё кёьщц бурам, кол менен жардам берщцщцнён жетишем. Негизги максат чуркоо менен тцщцщцщцщц туура айкалыштыруу. Тартылган жиптен секирип ётщцщцё активдщц тцщцщцщцщц ёздёштщцщц зарыл. Каталарын жекече оьдоймун. |
| 2.  | Кыска аралыкка чуркоодо жапыз старттан кщцлёнщц чуркоо:<br>- Жапыз старт буйруктарын аткаруу<br>- Жапыз старттан 20 м аралыкка чейин чуркоо<br>- Ёйдёлщцкё старттан чуркоо<br>- 25-30 м аралыкка старттан жарышуу  | 10 <sup>1</sup> -15              | «Стартка», «Даярдан», «Чурка» буйруктарын аткаруу. Старттык кщцлёнщцщц ёздёштщцщц, денени жай барып тцщцлёнщцщц щцрётщц кол менен активдщц жардам берщцщцнён жетищцщц.Каталарым жекече оьдоймун.  |

| III. Сабактын жыйынтыктоо бөлүгү 3 <sup>1</sup> -5 <sup>1</sup> |   |                                 |   |
|---|---|---------------------------------|---|
| 1.  | Жай басууда дем алууну калыбына келтирүү кенешчилерин жасатуу       | 1 <sup>1</sup> 30 <sup>11</sup> | Жай басууда колдорду жогору көтөрүп дем алуу, астыга эйкейип дем чыгаруу. |
| 2.  | Окуучуларды балоо   | 1 <sup>1</sup>                  | Кенешчилердин аткаргандыгын балоо.  |
| 3.  | Шыйге тапшырма берүү  | 30 <sup>11</sup>                | Шыйге секиргич жип менен 4x120 дан секирүү.                               |
| 4.  | Сабактын жыйынтыктоо, уюшкандык менен спорттук аянчадан чыгып кетүү | 30 <sup>11</sup>                | Жетишсиздик, тартибин белгилөө.   |

Сабак өткөн мугалимдин колу : / А.А.Ж./

## **Жалпы билим берүү мектептеринде дене тарбия сабактарын пландаштыруу**

Мектепте дене тарбия боюнча окуу-тарбиялык иштерди жүргүзүшү уюштуруу жана усулдук маселелерин чечүү менен, керектүү пландаштыруу жана эсепке алуу иш кагаздары аркылуу өткөрүлөт. Пландаштыруу деген бир системадагы иш чаралар аркылуу астыга коюлган милдеттерди ийгиликтүү чечилүүсүн камсыз кылууну билдирет. Аткарылуучу иштердин жыйынтыгын алдын-ала көрө билүү менен, жетишсиз пайдалуу жолдорун аныктоо, окуучулардын жана мугалимдин аракетин, ишмердүүлүгүн иреттөө камтыйт. Аны тизүүдө окуу жайдын материалдык техникалык абалын, окуучулардын деңгээлин, кызыгуусун, уюшкандыгын, жашаган жердин шартынын өзгөчөлүктөрүн ж.б. жагдайларды эске алуу зарыл.

Пландаштыруу ийгиликтүү, туура болуусун жана аткарылуусун камсыздоо үчүн, такай өз ара көзөмөлдөө жүргүзүп, эсепке алып, жыйынтыгын чыгарып туру керек. Ошондуктан эсепке алуу аткарылган ишти көзөмөлдөөнү аныктап, пландаштыруу менен тыгыз байланышта жүргүзүлөт. Мектепте дене тарбия иштери окуу программанын ( №1 тиркеме) негизинде жүргүзүлөт.

### **2. Окуу жараяныннын план-графи**

Мектептерде дене тарбия сабактарын пландаштырууда астыга коюлган милдеттерди ыңгайлуу жолдор менен ниш-чараларды белгилеп өткөрүүнү аныктайт. Окуу-тарбиялык жараяны уюштуруу жана усулдук иш-чараларды аткаруу менен керектүү пландарды тизүүнүн жан эсепке алууну камтыйт. Алар иштин жыйынтыгын алдын-ала көрө билүүгө, ыңгайлуу жана пайдалуу жол менен ийгиликке жетишүүгө, мугалимдин жана окуучунун аракетин тактоого жардам берүү менен, окуучулардын уюштуруучулук деңгээли, сабакка кызыгуусу, мектептин материалдык камсыздалуусу жана шартын эске алууну талап кылат.

Дене тарбия иштери ийгиликтүү жүргүзүлүүсүн, реалдуу болуусун камсыздоо максатында аткарылган иштерди текшерип, жыйынтыгын чыгарып, кийинкиге эске алуу үчүн пландаштыруу эсепке алуу менен бирдей деңгээлде эрчишип жүргүзүлүүсүн зарыл. Экөөнүн биримдиги жабы милдеттерди белгилөөгө, аткарылган иштерди иликтөө менен пайдалуулугун аныктап, ыкмалардын, каражаттардын жабы тизилерин колдонуу менен өркүндөтүүгө жетишүүгө шарт тизет.

Окуу иштерин пландаштыруу жалпы билим берүү мектептеринин окуу планы, дене тарбия боюнча окуу программасынын негизинде жүргүзүлөт. Окуу пландарынын төмөндөгү түрлөрү түзүлөт:

- Окуу жараянынын графиги – бир окуу жылына бардык класстарга;
- Чейректин иш-план – ар бир чейрекке бардык класстарга;
- Сабактын план конспектиси- ар бир сабакка бардык класстарга.

Окуу жараяны графикалык түрүндө жайгаштыруулусу көркөмдөлүп, так берилип, ыңгайлуу болуу менен бирге ар бир класстарга белгиленген окуу материалдарын пландаштырууну натыйжалуу алып барууга мүмкүнчүлүк түзөт (1чи-таблицаны кара).

Бул иш кагазында солдон оңго карай төмөнкүлөр жайгашкан:

1. Окуу материалдарды жана аларга бөлүнгөн сааттардын саны;
2. Чейректер, айлар, сабактардын катар эсеби;
3. Окуу материалдарын окутуунун ирети.

Окуу жараянынын графигин түзүүдө аткарылуучу иштердин ирети:

- Алгач таблицаны сызып алуу;
- Окуу программасынан белгилүү класстын окуу материалдарын жана аларга бөлүнгөн сааттардын санын көрсөтүп жазуу;
- Сабактардын катар эсеби боюнча чейректерди, айларды толтуруп чыгуу;
- Мектептин шартын эске алуу менен окуу материалдарын реалдуу бир окуу жылына бөлүштүрүү;
- Окуу программасынын материалдарына шартка, жыйылыш себептерге байланыштуу киргизилген өзгөртүүлөр эскертмеде белгиленүүсү зарыл.

Окутуунун графигин түзүүдө предметтик (баскетбол, жеңил атлетика ж.б.) сабактар менен биргеликте комплекстүү (мисалы башталгыч класстарга гимнастика + кыймылдуу оюндар ж.б.) сабактарды киргизүү окуучулардын кызыгуусун жогорулатып ар тараптуу тарбиялоого шарт түзөт. Сапаттуу түзүлгөн план-график мугалимдин деңгээлин аныктоо менен окуу иштерин жогорку натыйжалуу усулдуктарды колдонуп, уюшкандыкта өткөрүлүп, билим, тарбия берүүгө багытталат.

### **3. Чейректин жумушчу планын түзүүнүн ирети**

Жумушчу (иш) - планы ёзалдынча ар бир чейрекке же жарым жылдыкка жазылуусу мүмкүн, бирок чейрекке жазуу колдонууда ыңгайлуу болуп ёз убагында керектүү өзгөртүү киргизүүгө болот.

Чейректин жумушчу-планын түзүүнүн болжолдуу үч баскычка бөлүүгө болот:

- а) Жумушчу-пландын «баш жагы» (шапкеси);
- б) окуу материалдарын сабактын бөлүктөрү боюнча аныктоо;
- в) окуу материалдарынын мазмунун ар бир сабактарга бөлүштүрүү.

Аны түзүүдө назариялык билимдердин мазмунун жана көлөмүн, кыймыл-аракеттердин билгичтигин жана көндүмүн аныктоо менен аларды бир «чынжырга» (системага) бириктирип окуучулардын өздөштүрүүсүн камсыз кылууга шарт жаратууну талап кылат. Ошол эле учурда окуучулардын жетишсиздигин аныктоо сабактарын алдын ала божомолдоп, ёз убагында жетишпегендер менен жекече иш алып барууну көздөң чыгарбоо керек.

Чейректин жумушчу планын түзүү «башталышын» сыртын толтуруудан башталат:

1. Окутуу жараянынын графигинен керектшщ класска жумушчу пландын таблицасын сызып алу зарыл;
2. Чейректеги сабактардын саны, анын ичинен ушул чейректе ётшщщщ окуу материалдарынын сааты;
3. Чейрекке коюлуучу милдеттерди тактоо.

Чейректин милдетин аныктоодо окуучулардын жетишшщщ предмет боюнча бекитилген окуу программасында берилген назариялык (оозеки) билимди, кыймыл-аракеттерди аткаруусунун техникалык деьгээли, шйгё берилген тапшырмаларды ёз учурунда аткаруусу жана дене даярдыгын аныктаган окуу чен-ёлчёмдёршн кёрсёткшщтёрш аркылуу жшргшщщщщщ эстен чыгарбоо керек.

«Бекитилди»

Мектеп директору

«\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_\_ ж.

№\_\_ мектептин \_\_\_\_\_ классына дене тарбия сабагы боюнча \_\_\_ чейректин жумушчу – планы

Сабактардын саны:

Анын ичинен: (окуу материалдары, сааты белгиленет)

Чейректин милдеттери:

1. Дене тарбия сабактарында белгиленген назариялык билимдерди ёздёштшщщ (оозеки билимдер);
2. Сабакта ётшщгён окуу материалдарынын тшрлёршщщ кыймыл-аракеттеринин билгичтигин жана кёншщщ ёздёштшщщ (техникалык деьгээли, ёздёштшщщщ, ар тшрдшщ ойноо абалдарында колдонуусу, гимнастикалык снарядтарда комбинацияларды аткаруу);
3. Окуучулардын дене даярдыгын аныктаган кёншщщлёрдшщ чен-ёлчёмдёрш боюнча талаптарды белгилеп чыгуу зарыл (окуучулардын дене даярдыгын аныктоо боюнча кёншщщлёрдшщ чен-ёлчёмдёрш жана «Ден соолук» комплекси таблицаларынан чейректе туура келгендери кёчшщщшщ жазылат) (таблицаны кара).

**Жумушчу планды тшщщ сабактын негизги бёлшщщнён баштоо ььгайлуу болот.** Жумушчу пландын «сабактын мазмуну» деген бёлшщщнён, окутуу жараянынын графигинен





сулуулукту кѐрѐ билщцгѐ, дененин келбетинин тщщщщщщ туура калыптанусун, эстетикалык табитти калыптандырат.

**Эмгектенщц жана коргонуу ишмердщщщщ менен байланышы** жумушчу планда кщндѐлщц турмуш тиричиликке керектелщщщщ кыймыл-аракеттердин (басуу, чуркоо, ыргытуу, асылып чыгуу, ашып ѐтщщ, тоскоолдуктардан ѐтщщ ж.б.) билгичтигин жана кѐндщмщн ѐркщндѐтщщгѐ кѐыщл бурулуусу. Дене даярдыгын аныктоого «Ден соолук» комплексинин негизинде тщщщлгѐн окуу учен-ѐлчѐмдѐрщн жетекчиликке алып такай текшерилип турулуусу.

**Ден соолукту чыъдоого багытталуусу** окуучуларды окуу жылынын башталышында дарыгердин кароосунан ѐткѐрщщщщ щц медициналык топторго бѐлщнщщщ менен дене тарбия сабагына катышуусу, жетищщщщщ, дене даярдыгын аныктоого чен-ѐлчѐмдѐрщн уландарга, кыздарга ѐз алдынча берилщщщщ.

Дене тарбия сабагынын жумушчу планын тщщщщдѐ окуу материалдарын сабактарга бѐлщщщщщ менен бири-бирине болгон байланышын **такай щщщлбѐгѐн чынжыр** катары ѐтщщщщщ аркылуу камсыздалат.

Дене тарбия сабактарында бир эле кѐнщгщщлѐр, кыймыл-аракеттер бир нече жолу кайталанып жана бир канча сабактарда аткаруу шарттарын ѐзгѐртщщ, эстафеталарда, оюндарда колдонулуусу **бекемдщщщщщ**, планы графикалык мщнѐздѐ тщщщщ жеткиликтщщ, тщщщщщщщ жана **кѐркѐмдщщщщщ** камсыз кылып колдонууга ыъгайлуу болуп эсептелет.

#### **4. Сабактын план-конспектиси**

План-конспект мектептин шартын эске алуу менен, ар бир сабактын мазмунун, жщргщщщщ сценарийин белгилейт.

Бул иш кагазында тѐмѐндѐгщлѐр аныкталат:

- Сабак учурунда чечилщщщщ педагогикалык милдеттер;
- Сабактын билим берщщ, ден-соолукту чыъдоо, тарбиялоо, милдеттерин иш жщщщндѐ чечщщгѐ колдонулуучу каражаттар;
- Тапшырмаларды аткарууда кайталоонун санын же аткарууга бѐлщнщщн убакыт;
- Мугалимдин сабактын милдетин ийгиликтщщ чечщщгѐ тактап колдонгон ыкмалары, усулдуктары;

#### **Сабактын конспекти тиешелщщ талаптарга жооп берщщщщ зарыл:**

1. Сабактын милдеттерин туура коюу менен окуу жараянынын пайдалуулугун жана жетищщщщщ камсыздап, ошол эле учурда коюлган милдеттердин атайын талаптарына тщщдѐн-тщщ кѐз карандылыкта болот:

- Сабактын милдетинин кѐп тармактуулугу (билим берщщ, ден соолукту чыъдоо, тарбиялоо) дене тарбиянын максатынын негизинде инсанды ар тараптуу гармоникалык ѐнщщщщщгѐ багытталат;

- Сабактын милдеттери окуучуларды окутуунун баскычтарына дал келщщщщ зарыл. Дене тарбия сабагынын милдетин кѐнщгщщлѐрдщ, кыймыл-аракеттерди щщрѐтщщдѐ (окутууда) коюуда «тааныштыруу, щщрѐтщщ, ѐркщндѐтщщ, бышыктоо» деген гана сѐздѐр колдонулуусу керек. Мисалы: Арканга 3 ыкма менен асылып чыгууну тааныштыруу, астыга оъкочок ашууну щщрѐтщщ. Бирок бир сабакта

«Чуркап келип узундукка бутту бщгщц ыкмасы менен секирщщц щйрётщщц» деп милдетти коюу туура эмес, себеби бул кыймыл-аракетти бир эле сабакта щйрётщщцгө мщмкщцн болбойт;

- Сабакка коюулган милдеттин так болуусу мугалимдин окуучуларына кыймыл-аракеттерди тереь ёздёштщщц менен щйрёнщщцгө шарт тщзёт. Мисалы: «Чуркап келип узундукка бутту бщгщп ыкмасы менен секирщщдё жерден тщртщщщщщщ щйрётщщц»;

- Сабактын милдетин белгилёёдө ден соолукту чыьдоого айрыкча кёшл бурууну эстен чыгарбоо керек. Дене тарбия сабагы окуучулардын кыймыл-аракеттеринин билгичтигин жана кёндщщцн калыптоого жана оозёки билимин ёздёштщщцгө багытталат. Ошол эле учурда кыймыл-аракеттерди, дене кёнщгщщлёрдщ аткаруусу машыгуучулардын денесинин кызматтарын ёнщктщщщцгё таасирин тийгизип, денесинин ёркщндёсщнё жетишет. Ошондуктан дене тарбия сабагында окуучулардын кыймыл сапаттарын ёнщктщщщцгё, денесин, келбетин туура максатка ылайыктуу калыптануусуна такай жана иретщщц кёьщл буру керек. Окуу программасында берилген кыймыл сапаттарын ёнщктщщщц материалдарына таянып ар бир сабактын конспектисинде каражаттар белгиленет;

- Дене тарбия башка тарбиялардын тщрлёрщ менен тыгыз байланышта жщргщщщлгёндщктён, окуучуларга сабак учурунда адеп-ахлак, эрк жактан ёнщгщщщщнё, руханий калыптануусуна, аь сезимдщщц жщрщщ-турумда болуусуна жана акыл-эс, эстетикалык, эмгекчил деьгээлин ёркщндётщщцгё жардам берщщщщн камсыз кылуу;

- Сабактын милдетин белгилёёдө окуучулардын даярдыгын, мектептин шартын, иш жщщщндё аткарылышын эске алуу зарыл.

2. Коюлган сабактын милдетинин негизинде окуучуларга таасир этщщщц каражаттарды тандоо:

- Сабактын даярдоо бёлщгщщндёгщ катардагы кёнщгщщлёр, басуунун чуркоонун тщрлёрщ, кайра тизилщщлёр, жайылуу, биригщщлёр, эстафеталык, кыймылдуу оюндар, бийлёё жана жалпы ёнщктщщщщщ кёнщгщщлёрдщн тщрлёрщ окуучулардын кызыгуусун жаратып, сабакка тартууга шарт тщщщщщщ керек;

- Даярдоо бёлщктщн каражаттарына негизги бёлщктёгщ кёнщгщщлёргё тщщщщщщ боюнча окшоштуктары бар жёнёкёй, даярдоо, алып баруучу кёнщгщщлёрдщ кошуп, окуучулардын физиологиялык ж.б. ёзгёчёлщктёрщн эске алуу менен пландаштыруу зарыл;

- Сабактын негизги бёлщгщщщн каражаттарын аныктоодо кыймыл-аракеттердин техникалык деьгээлин ёздёштщщщ менен биргеликте денесинин кызматын ёркщндётщщ, ар тараптуу ёнщгщщщщн камсыз кылууга басым жасалусун эстен чыгарбоо керек;

- Мугалим дене тарбия сабагынын негизги бёлщгщщндё ёткёрщлгён кыймыл-аракеттери жана кёнщгщщлёрщ менен жыйынтыктоо бёлщгщщщн каражаттары дайыма тыгыз байланышта болуусун эсте тутуу менен, бул бёлщктён ёзщнё тиешелщщ мазмуну (дем алууну калыбына келтирщщ, келбетти туура калыптандыруу, кёьщл бурууну ёнщктщщщщ, дене булчуьдарын бошоьдотуу кёнщгщщлёрщ, жайбаракат кыймыл оюндары жана щйгё тапшырма берщщлёр) аркылуу жщргщщщщщщ керек;

3. Толук кандуу сабак болуусу щщщн окуучуларга

педагогикалык таасир эттигине көп тармактуу ыкмалары, усулдары колдонулат.

Окуучулардын дене тарбия сабагына кызыгуусун жогорулатуу үчүн мугалим амалияттык ишмердештигине тиричилик ыкмаларды, усулдарды колдонуусу талап кылынат, эгерде бул жагдай сакталбай, сабак шаблон катары дайыма бир нукта, окшош өткөрүлсө окуучуларды тажатып, активдештигине жоготуп, катышуусун, жетишсиздигине солгундатат. Дене тарбияда ыкмалардын көп түрлөрүн кездешип, окутуунун ыкмаларынан сөздү пайдалануу (түшүндүрүү, сүрөттөп берүү, баяндоо, маектешүү, буйрук берүү, көрсөтмө берүү, балоо ж.б.) көрүп кабыл алуу (көңүлүн иугалим же даярдалган окуучу көрсөтүүсү, сүрөттөрдү, көрсөтмө куралдарды, кино тасмаларды, багыттарды көрсөтүү, угуу-сезүү органдары кабыл алуусу, булчуңдардын сезүүсүнө багыттоо ж.б.) жана амалияттык «практикалык» (көңүлүлөрдү толук, бөлүкчөлөргө бөлүп шүрөттү, шүрөттүдө оюндарды, мелдештерди пайдалануу ж.б.) окуучулардын даярдыгына, жашына, окутуунун милдетине, баскычына ж.б. абалдарга карата кеңири колдонууга сунушталат.

4. Окуучуларга дене тарбия сабагынын билим берүү баалуулугун жогорулатуу. Дене тарбия мектеп жашындагы балдарга социалдык-педагогикалык кызматынын негизинде жалпы билим берүүнүн камсыз кылууну белгилейт. Предметтин мазмуну кыймыл-аракеттерди аткаруунун мыйзам ченемдерин жана алардын өспүрүмдөрдүн дене мүчөлөрүнө тийгизген таасирин аныктайт. Оозеки билимдерди өздөштүрүү менен маанын түшүндүрүп, ишмердештиктин шарттарын билип, тарбиянын түрлөрүнө тийгизген таасирин аныктайт.

5. Сабакта өздөштүрүлгөн оозеки билимдин негизинде аткарылуучу дене көңүлүлөрдүн техникасынын сапатын көтөрүү. Дене тарбияда окутуу жараяны көбүнчө амалияттык негизде жүргүзүлгөндүктөн байланыштуу, окутуунун баскычтары боюнча жана сөзсүз түрдө жөнөкөйдөн татаалга, белгилүүдөн белгисизге карай жүргүзүлүшү зарыл. Окутуунун жыйынтыгын аныктоо ыкмалары (оозеки суроо, көзөмөлдөө, көңүлүн баага аткаруу, көңүлүн бөлүктөрдүн же толук аткаруу, окуу мелдештерин өткөрүү ж.б.) окуучулардын жетишсиздигине деңгээлин учурда аныктап, реалдуу баалоо менен алдыга умтулууга түрткүч берүүсүн камсыз кылуусу зарыл.

6. Дене тарбия сабагынын жалпы деңгээлин жогорулатууда уюштуруу-усулдук көрсөтмөлөрдүн мазмунуна айрыкча маани берүү талап кылынат. Сабак учурунда окуучуларды уюштуруу ыкмалары (фронталдык, кезектик, тайпалык, агшымдуу, жекече, айлампа боюнча машыгуу ж.б.) шартка байланыштуу сабактын милдеттерин чечүүдө пайдалуу жолдор менен ийгиликке жетишүүнүн камсыз кылат.

7. Сабак учурунда көңүлүлөрдүн машыгуучуларга тийгизген таасири же, кичи келүүсү жетиштүү деңгээлде болуусун камсыз кылуу зарыл. Бул көрсөткүч көңүлүлөрдүн, кайталоонун саны, аткаруу убактысы, темпи, эс алуунун түрү же убактысы, окуучулардын жашы, даярдыгы, жынысы, шарты ж.б. байланыштуу болгондуктан мугалимге чыгармачылык менен дене тарбиянын мыйзам-ченемдеринин чегинде өз алдынча иреттөөгө мүмкүнчүлүк берилет.

8. Мурдатан калыптанып калган талаптарды сактоо.

- 1) Сабактын план-конспекти катар эсеби менен жумушчу планына дал келип, алынып коюлуусу;
- 2) Мектеп жетекчилиги аркылуу текшерилип бекитилишүүсү;
- 3) Белгилүү формада жазылуусу;
- 4) Конспект сабактын 3 бөлүгүнөн туруусу;

- 5) Сабаттуу, тишшиңкитиң жана таза жазылуусу;
- 6) План-конспектинин акырында колдонулган адабияттардын тизмесин жазуусу;
- 7) Сабак бшккндён кийин, конспектин жетишпеген жактарын белгилеп, кийинкиде эске алуу максатында жазылуусу.

## **Дене тарбиясы сабагына жазыла турган план-конспектиге көрсөтмө**

### **План конспектиге төмөнкүлөрдү чагылдыруу зарыл:**

- Сабак өтшлө турган кшн жана оорду;
- Сактын милдеттерин жана багыттарынын так көрсөтшщ: билим бершщ, тарбиялык, ден соолугун чыгдоочу багыттарын аныктап жазуу;
- Окуучулардын коопсуздук эрежелерин так сактоого шйрётшщ;
- Сабактын негизги этаптарын, убакыт чени менен ёлчөө, тапшырма бершщ, окуучулардын окутуу формасын аныктап жазуу;
- Сабакта колдонулуучу эмеректердин жана инвентарлардын тизмесин жазуу;
- Физикалык жшктөмдөрдшн, ченемдерин так жазуу;
- Билмин балоодогу критерийлер, методдор жана формаларын жазуу;
- Кезектеги аттестациянын формалары (ооз эки, практика жшзшндө);
- Сабак учурундагы окуучуну кезектеги текшершщсшншн бөлшмдөрш;
- Сабактын жыйынтыгы боюнча, сабактын планынан четтеп кеткен учурда, ой пикирлер, эскертмелер сабактан кийин жазылат.

---

---

---

---

### **Сабактын план конспектисин тишшиңдөгш негизги талаптар:**

1. Конспект негизги окуу документи болуп саналат да, ага сабак өтшщ программасы жазылат. План конспект таза, так жана тишшиңкитиң болуп жазылышы керек.
2. Конспектеги бардык жазуулар, кенен, маанилшщ терминологиялык талаптар сакталышы керек, шрёттөр жана схемалар менен улантылат.
3. Айрыкча, сабактын мазмунунда окуу-тарбиялык багытагы көрсөтмөлөр так болуш керек. Конспектиде билим бершщ жана денени ёншкшршщшщ милдеттерди алдын ала көрсөтшщ зарыл. Бардык сабактын милдеттери так жана реалдуу көрсөтшщшщ, сабак учурунда аткарылышы абзел.
4. Окуу материалдары, тизмектелип , катары менен ётшщшщшщ керек. Сабактын бөлшктөршн, бөлшп көрсөтшщшщ абзел.
5. Сабак учурунда колдонулуучу куралдар жана ыкмалар, кызыктуу, ар тшрдшщшщшщ менен толукталышы зарыл.
6. **Сабактын даярдоо бөлшгш**, сабактын негизги бөлшгшнө дал келиш керек. Негизги бөлшктшн мазмуну такталгандан кийийн гана, даярдоо бөлшгшншн милдети жана

каражаттары аныкталышы керек. Буларга, саптык жана катарда жшрщ кёнщщщлёрщ, басуу, басуунун тшрлёрщ, жщщщщщ, секирищ жана башка жалпы ёнщкщщщщщ кёнщщщщлёр менен денени кызытып, сабактын негизги бёлщщщ ётщщщё даярдык кёрщщ зарыл.

7. **Сабактын негизги бёлщщщдөгщ** жасалуучу кёнщщщлёр, ар тшрдщщщщщ менен окуучуларга жагымдуу таасир алып келиш керек.

**Билим берщщщ жана ден соолукту чыьдоо милдетине** - сабакта белгиленген тапшырмаларды аткарууда, убакыттын кеьирилиги талап кылынат. Бардык аткаруучу кёнщщщщлёр, окуучунун тактикалык жана техникалык даярдыгын жогорулатууга багытталган болуш керек. Аткарылуучу кёнщщщщлёр, катары менен тёмёнкщ тартипте аткарылуусу зарыл:

- физикалык даярдыгын жогорулатуу, атайын сапаттарын тарбиялоо(жёнёкёй жана татаал кыймылдын реакциясынын, кщчтщщщщщщ, ылдамдыгын, чыдамкайлыгын, баамдуулугун, чыйрактыгын жана кщчтщщщщ тездик сапатын);
- Спорттук техниканы щьрёнщщ жана ёркщндётщщ;
- Спорттук оюндардын тактикалык аракеттерин щьрёнщщ жана ёркщндётщщ;
- оюнга даярдык кёрщщ.

**Сабактын тарбиялык милдетин** - негизинен билим берщщ жана ден соолукту чыьдоочу милдеттери менен байланыштырыш керек. Ар бир сабакка адеп – ахлатка, эстетикалык, эмгекке тарбиялоо жана кыймыл аракеттин ёсщщщщщщ багытын кёрсётщщ зарыл.

8. **Сабактын жыйынтыктоочу бёлщщщ** толугу менен баяндоо керек. Жыйынтык бёлщщщ, негизги бёлщщщдөгщ кыймыл аракеттерди пассаьдатуу щщщ жай жщщщщщ, басуу жана денени дем алдыруучу кёнщщщщлёрдщ жасатуу менен жыйынтыкталат. Жыйынтыкта: кыска кемчиликтерге токтолуп, аны оьдоо жолдорун айтуу менен щьгё тапшырма берилет. Окуучулардын кыймыл аракетине жараша баа коюлат. Спорттук аянтчадан уюшкандык менен чыгып кетщщ кёрсётщщлёт.

9. Бардык кёнщщщщлёр, конспектиде ар бир бёлщщщ менен толук кандуу жазылышы шарт.

10. Кёнщщщщлёрдщ аткарууда, ар бир кёнщщщщгё ажыратылган убакыт жана кайталоонун саны кёрсётщщщщщ керек (дозировка).

11. Уюштуруучулук – методикалык кёрсётмё бёлщщщщдё, иш чара толугу менен баяндалышы шарт (ОМУ). Конспектинин бул бёлщщщщдё, сабактын формасы милдеттщщщ тшрдё кёрсётщщщщщщ абзел (фронталдык, группалык, айлампа тшрщндё, жекече ж.б.). Бул жерде, кайсыл ыкма менен сабак ётщщщщщщщ жайды даярдоо, спорттук инвентарларды таркатуу жана чогултуу жолдору кёрсётщщщщщщ керек. Окутуунун жана тарбиялоонун жолдору, текшерщщщщщщщ ыкмалары жана окуу иштерин балоо, щьгё тапшырма берщщ каралган.

«Бекитилди»  
Мектеп директору

« \_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20 \_\_\_ ж.

№ \_\_ мектептин \_\_\_\_\_ классына дене тарбия № \_\_ сабагынын

### План-конспекти

Сабактын милдеттери:

7. Билим берүү-сабактын окуу материалдарын окутуу (оозеки билимдерди өздөштүрүү, дене кенешчилерин, кыймыл-аракеттерин тааныштыруу, шйрөтүү, өркүндөтүү, бышыктоо).
8. Ден соолукту чыңдоо – окуу материалдарынын техникасын, өздөштүрүү, кенешчилер тарбиялоо менен, тиешелүү кыймыл сапаттарын (тездикти, кычкылчылдыкты, шамдагайлыкты, чыдамкайлыкты, ийкемдүүлүктү) өркүндөтүү.
9. Тарбиялоо – окуу материалдарын окутууда патриоттук, акыл-эс, эстетикалык, экологиялык, эмгек, коргоо, адеп-ахлак, эрк сапаттарын калыптандыруу.

Сабактын жабдылышы:

Сабак өтүүсүндө жай:

Сабактын мөөнөтү:

**Дене тарбия сабагынын план-конспектисинин болжолдуу шүлгүсү  
№ 2 тиркемеде кезири берилген.**

Тиркеме № 2

### Сабактын план-конспектисинин шүлгүсү

« \_\_ » \_\_\_\_\_ 20 \_\_ ж.

Дене тарбия сабагы боюнча - кластардын

План-конспект № \_\_\_\_\_

**Тема: Жеңил атлетика**

**Сабактын максаты:**

1. Жүрүш барып узундука секирүү техникасын шйрөтүү.  
Кичине топту бутага атып тийгизүү.
2. Тездикти, секиргичти жана шамдагайлыкты өркүндөтүү.
3. Окуучуларды тартипчылдыккө жана достукка тарбиялоо.

**Өткөрүлүшүндө жай:** мектептин спорттук аянтчасы, узундукка секирүү сектору.

**Инвентарь:** теннистик топ, секиргич жип, волейбол тобу.

| Сабактын мазмуну           | Ажыратылган убакыт | Уюштуруучулук методикалык көрсөтмө |
|----------------------------|--------------------|------------------------------------|
| Даярдоо бөлүгү: 10-15 мин. |                    | –                                  |

|   |        |   |
|---|--------|---|
| 1. Катарга тизщ, сабактын максаты менен таныштыруу.   | 1 мин. | Дежурный окуучу, мугалимге сабакка кластын даяр экендиги жөнүндө рапорт берет.  |
| 2. Жеңил атлетиканын бир тизщ болгон, узундукка секирщ кеншищ менен окуучуларды таныштыруу.   | 2 мин. | Окуучуларга узундукка секирщдөгү кыргызстандык спортсмендер тууралуу баян куруп берщ.   |
| 3. Бир калыпта жщщщщ  | 2 мин. | Дем алуу процессине байкоо жщщщщ.   |
| <p>4. секиргич жип менен жалпы ёнщтщщщщ кёнщгщщлёр:</p> <p><b>Секирщ.</b></p> <p>1. Кыска секиргич жип менен эркинче секирщ.</p> <p>2. Термелип турган узун секиргич жиптен эки буттап туруп кош кабаттап секирщ (кош кабаттап секирщ-бир жолу жиптен, бир жолу жён секирщ).</p> <p>3. Ордунан туруп, эки буттап секиргич кыска жиптен алмак салмак секирщ.</p> <p>4. Айлантылган узун секиргич жиптин алдына кирип барып, андан чыга качуу менен секирщ.</p> <p><b>«Секиргич жип менен ким батыраак секирет»</b></p> <p>Оюнга даярдык. Оюн кёнщгщщщщ аянтта жан чоь залда ётёт.</p> <p><b>Мазмуну.</b> Окуучулардын алдына секиргич жип менен туура секирщ максаты коюлат. Бардыгы эки топко бёлщщщщ, бири-биринин желкесин карашып, борборду бет алышып, катарга турушат. Ар бир топтун алдында турган баланын колунда төрт бщктёлгён секиргич жип болот. Муглимдин сигналы менен катардын алдында тургандар жарым-жартылай олтуруп, аянтчанын же залдын ортосуна чейин жылып барып, секиргич менен секирщщщ башташып, кайта секиргич жипти колдоруна кармашып, чуркаган боюнча орундарына келишет.</p> | 5 мин. | <p>Тулку бойду тщз кармоо</p> <p><b>Эрежеси.</b> Жарым-жартылай отурп, секиргич жип менен секиришет, багытты алмаштырып, тез чуркап баратып да секиришет.</p> |



|  |               |  |
|--|---------------|--|
| <p>Кийинки окуучу чуркап келген баланын колунан секиргич жипти алып, ошол эле кыймылды кайталайт. Чуркап келген ар бир окуучу катардын ээ аягына турушат. Катаны аз жиберген жана оюнду биринчи аяктаган коюанда утат.</p> |               |  |
| <p><b>Негизги бөлүк: 30 мин.</b></p>   |               |  |
| <p>Жщгщрщп барып узундукка секирщщ:</p> <p>1) Тщщщндщрщщ, алгачкы абал;<br/> 2)ордунан туруп секирщщ;<br/> 3)басып барып секирщщ;<br/> 4)жщгщрщп барып секирщщ.</p>  | <p>9 мин.</p> |  <p>Узундукка секирщщ техникасынын щщ фазасы бар: жщгщрщщ, таянуу жана секирщщ, жерге конуу.</p>   |
| <p>3. Теннис тобун ёйдёгё жана алыска бутага ыргытуу.</p>  | <p>7 мин.</p> | <p>Алгачкы абалга турууну байкоо. Оё буттан баштоону айтуу.</p>  |
| <p>4. Кыймылдуу оюн «мергенчилер жана ёрдёктёр»</p>  | <p>8 мин.</p> | <p>Окуучуларды эки топко бёлщщ, анан оюнду ойнотуу.7-9 м болгон квадраттын ичине биринчи топ жайгашат. Калган экинчи топ, дагы экиге бёлщщщ, аянтчанын эки тарабына жайгашышат. Волейбол тобун бир оюнчу колуна алып, ортодогу окуучуларды бутага алат. Топ тийген оюнчу, оюундан чыгарылат. Ошентип оюн алмак салмак топту атуу менен коштолуп, анан жыйынтыгы чыгарылат.</p> |
| <p><b>Жыйынтыктоочу бөлүк: 5 минута</b></p>  |               |  |
| <p>1. Катарга тизщщ</p>  | <p>1 мин.</p> |  |
| <p>2. Спорттук аянтчаны айланып басуу (ёпкёнщщ калыбына келтирщщ)</p>  | <p>2 мин.</p> | <p>Терё дем алып, демди ооз аркылуу чыгаруу</p>  |
| <p>3. Сабактын жыйынтыгын чыгаруу, балоо жана щйгё тапшырма берщщ.</p>   | <p>2 мин.</p> | <p>Айрымаланган окуучуларды балоо. Щйгё тапшырма: топту ыргытууну кайталоо.</p>  |

Сабакты өткөн мугалим:  
Сабактын өтүшүгө ой-пикирлер:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## Сабактын план конспектисинин шүлгүсү

«Бекитилди»  
Мектеп директору

«\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ ж.

№\_\_ мектептин \_\_\_\_\_ классына дене тарбия №\_\_ сабагынын

### План-конспекти

Сабактын милдеттери:

4. Узундукка чуркап келип «бутту бөгү» секиришкө жерден тизилүү техникасын үйрөтүш, кыска аралыкка чуркоодо жапыз старттан чуркап кыска аралыкка өтүүнүн ыкмасын үйрөтүш.
5. Секиришкө, чуркоодо тездикти, шамдагайлыкты тарбиялоо.
6. Чечкиндүүлүктү, тайманбастыкты, бири-бирине жардамдашууну тарбиялоо.

Сабактын жабдылышы: Рулетка, кырек, секиргич жип, секундомер, ышкырык.

Сабак өтүлүү жайы: Спорттук аянча.

Сабактын мөөнөтү жана убактысы: 8<sup>00</sup>-8<sup>45</sup>, 16.12.15 жыл.

| №  | Сабактын мазмуну   | Убакыт бөлүшү же кенешинин кайталоо | Мугалимдин уюштуруу-усулдук көрсөтмөлөрү  |
|--|--|-------------------------------------|---|
| <b>IV. Сабактын даярдоо бөлүгү 10<sup>1</sup>-15<sup>1</sup></b> |  |                                     |   |
| 1.   | Катарга тизилүү, окуучуларды жоктоо, рапорт берүү, сабактын милдети менен тааныштыруу. | 1 <sup>1</sup>                      | Окуучулардын сырткы кийимине, келбетине жана тизилүүсүнө көңүл бурам. Милдети менен кыска тизилүүсүн. |
| 2.   | Окуучулардын ордунда бурулуусу:<br>- оьго<br>- солго                                   | 30 <sup>11</sup>                    | «Оь-го!», «Сол-го!», «Арт-ка!» буйрук менен жардам берем, баардыгы                                    |

|    |   |                |   |
|----|---|----------------|---|
|    | - артка   |                | чогуу бирдей аткаруусуна жетишемин.   |
| 3. | Басуунун тшрлёрщ:<br>- бутгун учу менен<br>- согончок менен<br>- жарым отуруп<br>- толук отуруп<br>- колду тшрдщщ абалда кармоо менен                           | 3 <sup>1</sup> | Басууда катарды бузбай келбетти туура алып жшрщщщщ, буйруктарды так аткаруусун талап кыламын. Катасын ёз убагында оьдоп жардам берем.               |
| 4. | Чуркоонун тшрлёрщ:<br>- жай<br>- оь капталы менен<br>- сол капталы менен<br>- арты менен  | 3 <sup>1</sup> | Чуркоодо мурун менен туура дем алуусун, колдун иштёёсщщ, аралыкты сактоосун буйруктарды так аткаруусуна жетишемин                                   |
| 5. | Кайрадан тизилщщ. Солго бурулуп 4тён, аралык-2 кадам.   | 8-10 жолу      | Оьго бурулуп 4 саптан баскыла, аралык 2 кадам.  |
| 6. | Буюмсуз аткарылуучу жалпы ёнщктшрщщщщ кёнщгщщлёр(ЖЁК).  |                |   |
|    | 1-кёнщгщщ:<br>- алгачкы абал<br>- жёнёкёй туруу<br>- колдорду жан жакка сунуу<br>- колдорду жогору кётёрщщ<br>- колдорду астыга сунуу<br>- алгачкы абалга келщщ | 8-10 жолу      | Ёсептеп жардам берем, тулку бойду туура алып жшрщщщщнё кёьщл бурамын. Катасын оьдойм.   |
|    | 2-кёнщгщщ:<br>- А.А. колдор желкеде<br>- 1-4 ёсепте колдорду астыга айлантуу<br>- 5-8 колдорду артка айлантуу   | 8-10 жолу      | Ёсептеп жардам берем, кёрсётщщ тшщщндшрём, мщмкщн болушунча чоь амплитуда менен аткарууну талап кылам.  |
|    | 3-кёнщгщщ:<br>- А.А. Кол белде, бут ийин кёьдигинде<br>- Астыга ийилщщ колду четке сунуу<br>- А.А. Астыга ийилщщ колду жерге сунуу<br>- А.А.                    | 8-10 жолу      | Ёсептеп жардам берем, кёрсётщщ тшщщндшрём, бутту тизеде ийбегенди, колду чыканакта тщз кармаганды талап кыламын. Катасын аткаруу учурунда оьдоймун. |
|    | 4-кёнщгщщ:<br>- А.А. Ошол эле, тулку бойду оьго буруу кол четте<br>- А.А. Тулку бойду солго буруу кол четте<br>- А.А.   | 8-10 жолу      | Ёсептеп жардам берем, кёрсётщщ тшщщндшрём, бутту тизеде ийбегенди, колду чыканакта тщз кармаганды талап кыламын. Катасын аткаруу учурунда оьдоймун. |
|    | 5-кёнщгщщ:<br>- А.А. Ошол эле, астыга ийилип, оь колду сол бутка тийгизщщ<br>- А.А. Астыга ийилип, сол колду оь бутка тийгизщщ<br>- А.А.                        | 8-10 жолу      | Ёсептеп жардам берем, кёрсётщщ тшщщндшрём, бутту тизеде ийбегенди, колду чыканакта тщз кармаганды талап кыламын. Катасын аткаруу учурунда оьдоймун. |
|    | 6-кёнщгщщ:<br>- А.А. Ошол эле, отуруу кол жерде<br>- таянып жатуу<br>- отуруу кол жерде<br>- А.А.   | 8-10 жолу      | Таянып жатууда ичти тщз кармоону талап кылам. Катасын аткаруу учурунда оьдоймун.  |

|  |  |                                  |   |
|--|--|----------------------------------|---|
|  | 7-көнүгүшү:<br>- А.А. Ошол эле, 1-3 астыга ийилип, 2 колду, 3 жолу жерге тийгизүү<br>- А.А.  | 8-10 жолу                        | Эсептеп жардам берем, көрсөтүп тийишдирем. Катасын аткаруу учурунда оңдоймун.   |
|  | 8-көнүгүшү:<br>- А.А. Жөнөкөй туруу<br>- секирип бутту жазып, кол белде<br>- секирип бутту бириктирүү, кол ийинде<br>- секирип бутту жазып, кол белде<br>- секирип бутту бириктирүү, кол ийинде<br>- ордунда жай басууга өтүү менен негизги көнүгүүлөр өтүлүшүчү ордуна алып баруу   | 8-10 жолу                        | Эсептеп жардам берем, көрсөтүп тийишдирем. Катасын аткаруу учурунда оңдоймун. Аткаруунун акырында ордунда басууга 1түп токтотом.  |
| <b>V. Сабактын негизги бөлүгү 20<sup>1</sup>-30<sup>1</sup></b>    |  |                                  |   |
| 1.   | Чуркап келип узундукка «бутту бийлөө» ыкмасы менен секирүү:<br>- Ордунан эки буттап секирип кумга бутту бийлөө тийиш<br>- Ордунан бир буттап секирип кумга бутту бийлөө тийиш<br>- Кадамдап басып (чуркап) келип секирүү<br>- Кадамдап чуркап келип тартылган жиптин үстүнөн секирүү | 10 <sup>1</sup> -15 <sup>1</sup> | Туура тийишчеге, кумга тийишчеге көңүл бурал, кол менен жардам берүүсүнө жетишем. Негизги максат чуркоо менен тийишчеге туура айкалыштыруу. Тартылган жиптен секирип өтүүдө активдүү тийишчеге өздөштүрүү зарыл. Каталарын жекече оңдоймун. |
| 2.   | Кыска аралыкка чуркоодо жапыз старттан кийин чуркоо:<br>- Жапыз старт буйруктарын аткаруу<br>- Жапыз старттан 20 м аралыкка чейин чуркоо<br>- Өйдөлүшкө старттан чуркоо<br>- 25-30 м аралыкка старттан жарышуу   | 10 <sup>1</sup> -15              | «Стартка», «Даярдан», «Чурка» буйруктарын аткаруу. Старттык кийинчеге өздөштүрүү, денени жай барып тийишчеге ширетүү кол менен активдүү жардам берүүсүнө жетишүү. Каталарын жекече оңдоймун.  |
| <b>VI. Сабактын жыйынтыктоо бөлүгү 3<sup>1</sup>-5<sup>1</sup></b> |  |                                  |   |
| 1.   | Жай басууда дем алууну калыбына келтирүү көнүгүүлөрүн жасатуу  | 1 <sup>1</sup> 30 <sup>11</sup>  | Жай басууда колдорду жогору көтөрүп дем алуу, астыга эңкейип дем чыгаруу.   |
| 2.   | Окуучуларды балоо  | 1 <sup>1</sup>                   | Көнүгүүнү аткаргандыгын балоо.  |
| 3.   | Шөгө тапшырма берүү  | 30 <sup>11</sup>                 | Шөгө секиргич жип менен 4x120 дан секирүү.  |
| 4.   | Сабактын жыйынтыктоо, уюшкандык менен спорттук аянчадан чыгып кетүү  | 30 <sup>11</sup>                 | Жетишүүсүн, катышуусун, тартибин белгилөө.  |

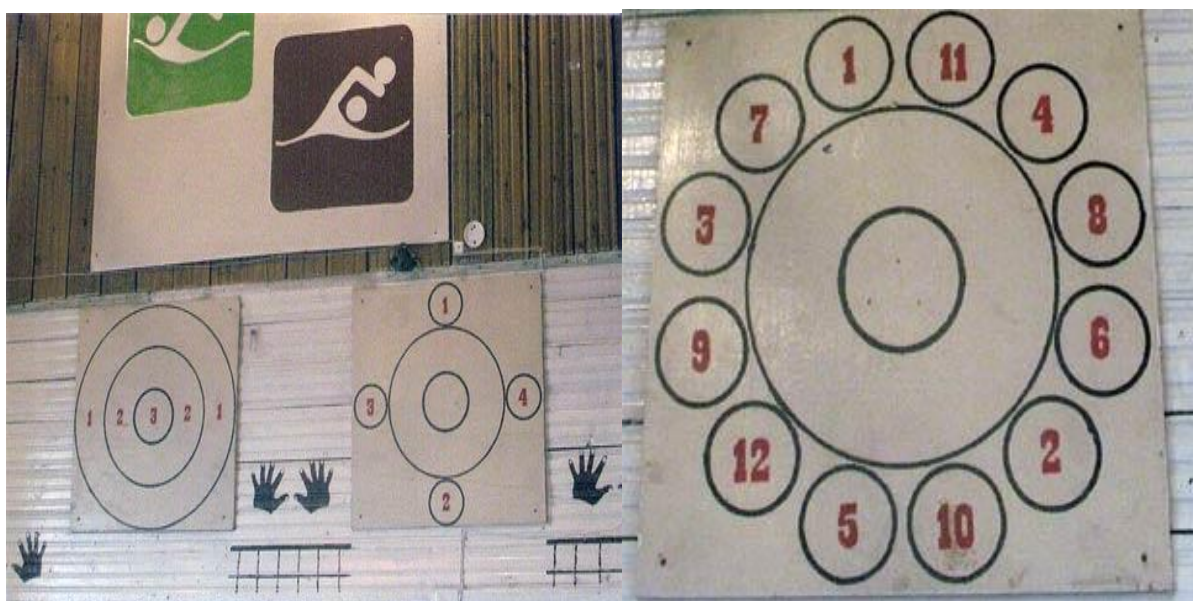
Сабак өткөн мугалимдин колу :

/ А.А.Ж./

## 5.Физикалык кенешчилердин аткаруудагы, эмеректердин жана шаймандардын колдонуучу орду.

### Буталар

Буталардын бир канча түрлөрүн колдонсо болот. 1-12 чейинки сандары бар бутаны өз алдынча тактадан жасоо керек. Жеңил атлетика сабагында, топту бутага тийгизүү үчүн колдонулат. Бутаны 3-4 метр бийиктикке орноштуруу зарыл.



### **Шыкалган топ(топтун ичине материалды толтуру)- 1-2кг**

Шыкалган топтун салмагы 1-2 кг болуусу шарт. Шыкалган топ балдардын физикалык сапатын өнүктүрүшкө колдонулат.

### **Гимнастикалык таякчалар**

Физикалык көнүгүшлөрдү аткарууда, буюм менен деген көнүгүшүнү аткарууда колдонулат



**Тартынуу көнүгүшүнө ылайыкталган эмерек.**

Кич сапаттарын өнүктүрүшкө колдонулат.



### **Кыйшак орнотулган тактача**

Бул эмерек, балдардын тактайчага чалкасынан жатып алып физикалык көнүгүшлөрдү аткаруу үчүн колдонулат.



### **Тактадан жасалган шатыча**

Бул спорттук эмерек, балдардын мейкиндикте ёзщн алып жщрщщгё жана гимнастикалык дубалга чыгып тщщщщ щщщн колдонулат.



### **Линейка**

Жыгачтан жасалган, узундукту ченёёщщ эмерек. Узундукка жана бийиктикке секирилгендеги чен аныктайт.



### **Эстафеталык таякчалар**

Бул таякчалар, эстафеталык оюндарда колдонулуучу эмерек.



### **Граната**

Жыгачтан жасалган, салмагы 200 граммдан – 350 граммга чейинки ыргытууга ылайыкталган буюм.





Спорттук ар тшрдщ топторду сактоочу жасалма



Доска



### Стол

Ар тшрдщц жекече машыгууларды жана мелдештерди ёткёрщц щщщн жасалга (армрестлинг).



## Корутунду:

Колго жасалган спорттук жасалгалар, эмеректер жана сабактарда колдонулуучу шаймандарды колдонуу менген сабактын тыгыздыгын жогорулатса болот.

- Спорттук инвентарлар щщщ кошумча каражаттын аз колдонулат.
- Материалдык-техникалык база жакшырат.
- Окуучулардын ёзщн жана ата-энелерди дагы тартса болот.
- Окуучулардын дене тарбиясына кызыгуусу артат.
- Дене тарбиясы сабагындагы ден соолукту чыгдоочу кёнцигщщлёрдщ аткарууда кызыгуу пайда болот.
- Окуучуларды, тамеки тартудан, ичимдик ичщщдён, коомдук тартипти бузбоого жана башка, тер кёрщнщштёргё аралашпоого шарт тщщщлёт.
- Татаал кёнцигщщлёрдщ, жогорудагы жасалмаларды колдонуу менен, кёнцигщщлёрдщ тез ёздёштщщщгё ёбёлгё тищщщлёт.
- Сабактын тыгыздыгын жакшыртат.
- Сабактын шаъдуу ётщщщнё ёбёлгё тщщщт.

## **Дене тарбиясы сабагы ётщщщщщ жайлардын санитардык абалы жана сабак ётщщщщщ орундуктардын жана колдонулуучу эмеректеринин коопсуздук эрежелерине дал келщщщщ**

Спорттук дене тарбиясы аянтчалары, мектептен 25 метр алыстыкта жайгашышы керек. Спорттук аянтчаларда орнотулган эмеректер жана шаймандар, дене тарбиясы сабагынын программасын толугу менен аткарууга масталышы зарыл. Спорттук аянтча кургак жана толугу менен ишке жарамдуу болушу керек.

Ал эми спорттук сарай болсо, мектептин биринчи кабатында жайгашып, узундугу 18,24 жана 30 метр, туурасы 9, 12, 18 метр болуп, ийиктиги 6 метрден төмөн болбоого тийиш.

### **1. Спорттук сарайларга талаптар:**

Спорттук сарайлардагы, эмеректердин жайгашышынын санитардык чендерге дал келиши, ёрт коопсуздугунун сакталышы жана электр жабдуулардын туура жана коопсуз орнотулушунун талаптары аткарылуусу зары. Окуучулардын, спорттук сарайдын ичине жайгашуу чени, бир **окуучуга 0.7 м<sup>2</sup>** ди тщщщщщщ керек. Чен ёлчёмдён жогору болгон окуучулардын санына, спорттук сарайда сабак ётщщщгё уруксат берилбейт.

Сабак ётщщлё турган сарайлардын ичи кургак жана таза болуусу абзел.

Спорттук сарайдыга, программаны толук аткарууга байланышкан эмеректер менен жабдылышы нормага ылайыктуу. Сарайдын аянтчалары, ачык краскалар мене берилип, сызыктары ак сыр менен сырдалып, сызыктардын калыгдыгы 5 см болушу керек.

Спорттук сарайларда, чечинщщщщ жай, жуунучу жай жана тазалык бёлщкчёлёрщ болуусу зарыл.

Сарайдын температурасы 20 градус, ал эми жуунучу жайдын температурасы 25 градус болуп, абанын алмашуу кёлёмщ 5 м<sup>3</sup> болуусу шарт.

Курулуштун дубалдары, ачык сыр менен сырдалып, топ тийгенде кёчщп кетпеши керек. Жылуулукка орнотулган тетиктер, дубалдын ичине орнотулуп, сетка менен тосулуп туруш керек.

Жарыктыктын чени – 300 люс тан кем болбоосу каралаган. Сарайларды жарыктандырууга, люминисценциялык лампачкалар колдонулганы туура болот.

Сарайларды шамалдатуу дагы чен ёлчёмдёрдё каралган. Алардын алмашуусу айнектердеги фортачкалар менен жёнгё салса болот. Ошондой эле, вентилятордун жардамы менен дагы ишке ашырылат. Кёлёмщ – 80 м<sup>3</sup> /саатына болуусу зарыл. Абанын температурасы – 14 градуска каралган.

Окуучуларга кёрщнё турган жерге, ёрт коопсуздугунда каралган чыгып кетщщ планы илинип турушу керек. Ошондой эле, ёрт ёчщрщщгё керектелщщщщ шаймандар илинип туруучу жай уюштурулушу зарыл.

## **2. Ачык спорттук аянтчаларга талаптар:**

Ачык спорттук аянтчалар, мектептин курлуштарынан 10 метр аралыкта болуусу зарыл. Орнотулган спорттук шаймандар дене тарбиясы сабагын толук кандуу, программага ылайык ётщщгё бардык шарттар жаралуусу абзел.

Мектептин жамбашында жайгашкан, аянтчанын периметри, 0.5-0.8 метр болгон бийиктиктеги, бак менен жашылдандырылган болушу керек.

Спорттук оюндар аянтчалары тапталган жер кытышы болушу керек. Футболдук аянтча чёп кыртышы менен жабдылышы шарт.

Жщщрщщ жолдору, тщщ жана тегиз болуусу зарыл. Ал эми паттага жеткенден кийинки сызыктан нары жагы 15 метрге узартылуусу шарт.

Секирщщгё ылайыкталган орундукка кум тёгщщщ, тегизделип туруш керек.

## **3. Сабакта колдонулуучу шаймандарга жана эмеректерге талаптар:**

**Бардык спорттук эмеректер жана шаймандар, талапка ылайык орнотулган болуусу зарыл. Бузук жана сынык шаймандарды колдонууга тыйюу салынат. Аларды атайын журналга жазуу менен администрацияга билдирщщ зарыл.**

Баскетбол тобу шар формасында болуп, 567-650 граммды тщщщщ керек. Топ желденип, 1.8 метрлик бийиктиктен кое бергенде, полго тийип, кайра кётёрщщщщщ 1.2-1.4 метрди тщщщщщ керек.

Волейболдук устун, дубалга 50 см ден жакын орношпошу керек. Устундугу узундугу 3 метр болуусу зарыл.

Волейболдук сетканын эни 1 метр, узуну 9.5 метр болуп устунга байланышы керек.

Сетка устунга байлангандагы, бийиктиги кыздар щщщн – 2.24 метр, балдар щщщн – 2.43 метр болуп, эки чекесине ак лента тагылып, бийиктиги 1.8 метрлик антенна орнотулушу абзел.

Волейболдук топтор тоголок шар сымал келип, салмагы – 270-280 граммды тцщп, айланасы 64-65 см болуш керек. Топтун ичиндеги басым – 0.051 кг/см<sup>3</sup> жел менен толтурулат.

### **Спорттук сарайлардагы эмгекти коргоонун абалы.**

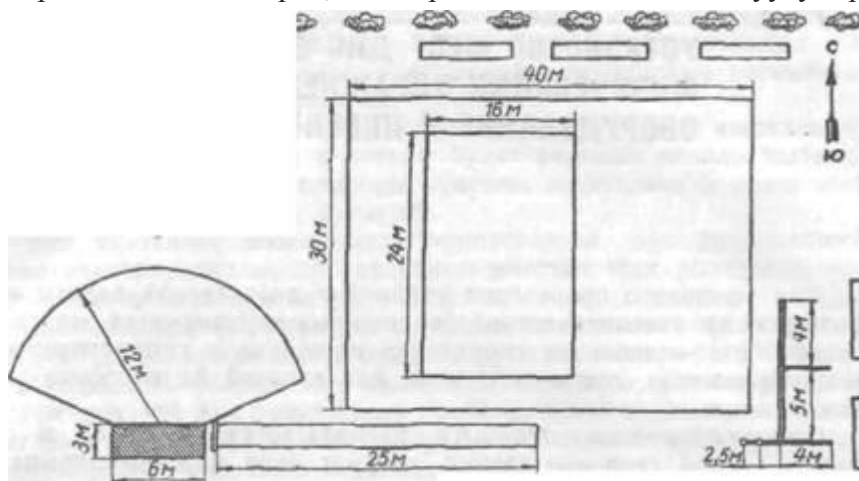
Спорттук сарайларда, эмгекти коргоого негизделген эрежелердин топтому журналы болуусу зарыл. Баардык спорттун тцрлёрщ боюнча коопсуздук эрежелерин сактоо боюнча атайын инструкциясы болуусу зарыл.

Спорттук сарайларда, даары дармек салынган кутуча, замбил жана журнал илинип турууусу зарыл. Ошондой эле медициналык тез жардамдын телефондору, ачык кёрцнгён жерде илинип турушу керек.

Дене тарбиясынын окуу жана окуудан сырткаркы иш чараларын ёткёрщщ щщщ материалдык базасынын мектепке ылайык келиши абзел ( спорттук сарайы, спорттук аянчасы жана анын талапка ылайык жабдылышы). Спорттук аянча, мектептен 40-50 метр аралыкта жайгашышы керек. Окуучулардын кыйкырыгы, класска угулбашы керек.

Спорттук аянчанын тегерегинде, анкетер, ажааткана жана ахлат салынуучу идиштер болбошу эскертилет. Спорттук аянчанын тегереги, жашылдандыруусу каралган. Алар, чаьды тосууга каралган жана абаны кыйла тазалоого жардам берет.

Спорттук аянчада болушу керек: 60 метр узундуктагы жщщщщщщ ёлайыкташкан жол, узундукка жана бийиктикке секирщщ щщщ жасалган сектор, гимнастика сабагына керектелщщщ шаарча, оюндар щщщ аянтча ж.б. болуусу зарыл(1чи сщрёт).



1чи сщрёт.

Жщщщщщщ жолу, тцз жана тегиз болуп, тёрт бёлщктён, ар бир бёлщщщ 1,2 метрден турат. Сзыктын калыьдыгы 5 см болот. Андан тышкары, жщщщщщщщ башаты жана аягы сзык менен белгиленет.

Узундукка секирщщ сектору, кщщ нуру чагылбагандай болуу менен секирип тцщкён чукурча кум тёгщщщщ талапка ылайык. Жщщщщщщщ жолунун узундугу 20-25 метр, туурасы 1-1.5 метр болууга тийиш.



24. Ден соолукту чыгдоо багытындагы куралдардын мичнэздёмөсш: басуу, жшгшршщ, сууда сшзшщ, велосипед тебшщ, секиргич жип менен секиршщ, ж.б.

## **Студенттердин ёз алдынча иштеринин темалары:**

1. Дене тарбия жана спорт тармагындагы акыркы убактагы жабылыктар тууралуу билдиршщ даярдоо.
2. Дене тарбиясы туралуу адабияттарындагы макалаларга анатация жасоо(адабияттар жана статьялар мугалим тарабынан, же студент ёзш тандап алат).
3. Физикалык сапаттарды ёншктшршщ шщшн, оюндарды жана физикалык кёншгшщлёрдш тандоо.
4. Сабакка чейинки гимнастика. Бёлёк сабактарга, физкультминутка кёншгшщлёр топтомун тшзшщ.
5. Башталгыч класстардын окуучулары шщшн, чов танапистеги ойнолуучу кыймылдуу оюндардын топтомун тшзшщ.
6. Узартылган кшн тайпасындагы спорттук саатка план-конспект тшзшщ.
7. 2-4 класстын окуучулары шщшн, эстафеталык оюндардын мелдешине жобо тшзшщ.
8. Студенттин шщшнё жакын жайгашкан мектептин дене тарбиясына тийешелшщ иш кагаздары менен танышуу(пландаштыруу жана дене тарбиянын эсебин алуу). Класстык журналдарды толтуруу.
9. жакын жерде жайгашкан мектептердеги, спорттук аянтча, спорттук сарайлары жана алардын жайгашуусу менен жакындан танышуу.
10. Таанышкан мектептин, материлдык-техникалык жабдылышы жёншндё, жакшы жана жаман жактарын эсепке алуу менен, кыскача маалымат даярдоо.
11. 3-4 класстар шщшн, эстафеталык оюндар мелдешине программа иштеп чыгуу.
- 12.1-2 класстар шщшн «кыймылдуу оюндар саатына» сценарий даярдоо.
13. Гимнастика, жешил атлетика, кыймылдуу оюндар жана улуттук оюндар бёлшктёршндёгш физикалык кёншгшщлёрдш аткаруу техникасына ээ болуу.

### **Колдонулган адабияттар:**

#### **А. Негизгиси:**

1. Программа по физическому воспитанию учащихся 1-4 классов. Бишкек: Изд. «Билим». – 2011.- 20 с.
2. Дене-тарбия сабагын педагогикалык жактан талдоо (тшзгёншдёр: п.и.к.доценттери Мамытов А.М., Бервинова Н.С., Шарабакин Н.П., КМФИ, Бишкек-1991 жыл)
3. Разаков М. Башталгыч класстардагы дене тарбия сабагын окутуунун назарияты жана усулу. (башталгыч класстын мугалимдерине методикалык жардам). Жалал-Абад, 2015 ж.
4. Мамытов А. Дене маданиятынын теориясы. Б., 2012 ж.
5. Саралаев М.К. Мектепте дене тарбияны ёркшндётшщ. Ф., 1988
6. Сатиев Т., Идаев Б. Кыймылдуу оюндар. Ош, 2004 ж.
7. Абдуллаев М., Кийзбаев М., Акматов Ч. Улуттук оюндар. Б., 2011 ж.
8. Видякин М. В. Внеклассные мероприятия по физической культуре в средней школе [Текст] / М. В. Видякин – Волгоград: Издательство Учитель. - 2004. –154с.

9. Масленников С.М., Кузнецова Г. А. Зачем нужна утренняя гигиеническая гимнастика [Текст] / С.М.

Масленникова, Г.А. Кузнецова, // Физкультура в школе. - 2000, № 3. - С.29-31.

10. Попова Е.Г. Общеразвивающие упражнения в гимнастике [Текст] / Е.Г. Попова – Москва:

Издательство Terra-Спорт. - 2000. - 72 с.

11. Тамошин Ю.М. Внеурочная воспитательная работа: измеримые и конкретные результаты [Текст]

Ю.М.Тамошин // Директор школы. - 2001. - № 8. - С. 21-25

12. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Практикум по теории и методике физического воспитания и спорта. –М.: Изд. центр «Академия». – 2007. – 144 с.

13. Егоров Б.Б., Пересадина Ю.Е. Физическая культура:учеб. Для начальной школы, книга 1 (1-2 кл.), книга 2 (3-4кл.). – М: Изд. «Балас». – 2009.

14. Матвеева А.П. Методика физического воспитания с основами теории. М. 2007 г.

15. Мектепте дене тарбияны ёркшндёттщ: метод. Колдонмо /А.А. Мукамбетов, Н.С. Бервинова, К.Ч. Жанузаков, ж.б.; М.К.Саралаевдин ред. м-н. – Ф.: Мектеп, 1988. – 168 б.

16. Узакбаев И.С. Жалпы орто билим берщ мектептердин дене тарбия сабагы. Окуу куралы. – Ош.: 2011. – 132 б.

#### **Б. Кошумчалары:**

1. Яковлев В.Г. Игры для детей. М., 2002
2. Яковлев В.Г. Организация занятий физкультурой и спортом в группах продленного дня. М., 2000
3. Шурухина В.К. Физкультурно-спортивная работа в режиме учебного дня. 2009.

Лекциялык курсту иштеп чыккан д.м.а.:

М.Разаков

«050709» Башталгыч класстардын мугалимдерикесибинде окуган студенттер щщн жазылган лекциялык курс «башталгыч класстардагы дене тарбиясынын назарияты жана усулу» предметине



## Рецензия

Мугалимдин аты, жөнү: Разаков Мазакбай

1. Киришиш бөлүмү: Сабактын тиешелүүлүгү, мамлекеттик стандарттарга жооп берет жана Билим берүү Министрлиги тарабынан 05.08.2008 жылы № 472/1 менен бекитилген. Башталгыч класстардагы дене тарбия сабагын окутуунун назарияты жана усулу предметинин негизи толугу менен курста чагылдырылган.

**Окуу планы боюнча, лекция-12 саат, практикалык сабак-24 саат жана студенттердин өз алдынча иштери-36 саат каралаган.**

2. Лекциянын максаты жана милдети:

- Башталгыч класстардагы дене тарбиясын окутуунун назарияты жана усулу предметинин суроолорунун жооптору менен колледждин студенттерин тааныштыруу;
- Дене тарбиянын көндүмдөрү, билгичтиктери менен куралдандыруу;
- педагогикалык жана уюштуруучулук иштери менен өз алдынча иштөөнүн калыптандыруу.

3. Лекциянын мазмуну: Педагогикалык колледждердин студенттеринин окуу пландарына ылайык төмөнкү темаларды окуп үйрөнүшөт:

- а) мектептеги дене тарбия;
  - б) мектептеги башталгыч класстардын дене тарбиясы;
  - в) дене тарбиясынын окуу программасы;
  - г) окуу режиминдеги дене тарбия иш чаралары;
  - д) мектептеги дене тарбия сабагы;
  - е) сабактан тышкары дене тарбия иш чаралары;
- ж} дене тарбия иш чараларын пландаштыруу жана эсебин алуу;
- з) дене тарбия сабагы учурунда колдонулуучу эмеректер, оурндуктар жана шаймандар.

4. Жыйынтыгында: «Башталгыч класстардагы дене тарбиясынын назарияты жана усулу» предметинин мазмуну:

- Стандартка туура келет;
- Лекция өзүнүн максатына жеткен;
- милдеттери чечилген.

Жалал-Абад колледжинин, «050709» башталгыч класстардын мугалими кесибинде окуган студенттердин «Башталгыч класстардагы дене тарбиясынын назарияты жана усулу» лекциялык курсун окуу үчүн сунуш кылынат.

Рецензия берүүчү:

---

(А.А.Ж., колу, ээлеген кызматы, иштеген жери)