

Е.А. Юркова, Н.М. Пермякова

ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ

Әдістемелік нұсқау

Мектепке дейінгі тәрбие мен оқытудың үлгілік оқу бағдарламасы бойынша
мектепалды дайындық тобы мен сыныбы педагогтеріне арналған

*Қазақстан Республикасының
Білім және ғылым министрлігі ұсынған*

Алматыкітап баспасы
2017

ОӘЖ 372.2
КБЖ 74.102
Ю 75

Юркова Е.А. және т.б.
Ю 75 **Дене шынықтыру. Әдістемелік нұсқау.** Мектепке дейінгі тәрбие мен оқытудың үлгілік оқу бағдарламасы бойынша мектепалды дайындық тобы мен сыныбы педагогтеріне арналған / Е.А. Юркова, Н.М. Пермякова. – Алматы: Алматыкітап баспасы, 2017. – 232 б., суретті.

ISBN 978-601-01-3064-7

ОӘЖ 372.2
КБЖ 74.102

ISBN 978-601-01-3064-7

© Юркова Е.А., Пермякова Н.М., 2017
© «Алматыкітап баспасы» ЖШС, 2017

Кіріспе

Жаңа буынның төмендегі нормативтік құжаттарға сәйкес дайындалған «Дене шынықтыру» әдістемелік нұсқауы төмендегі құжаттардың негізінде жазылды:

1. Мектепке дейінгі тәрбие мен оқытудың мемлекеттік жалпыға міндетті стандарты (*Қазақстан Республикасы Үкіметінің 2016 ж. 15 мамырдағы № 292 қаулысымен бекіген*). Аталған стандарт Қазақстан Республикасының мектепке дейінгі және мектепалды даярлық білім берудің жаңа методологиялық негізін анықтайды;

2. 1 жастан 6 (7) жастағы балаларға арналған Мектепке дейінгі тәрбие мен оқытудың үлгілік оқу бағдарламасы (*Қазақстан Республикасының Білім және ғылым министрлігінің 2016 ж. 22 маусымдағы № 391 бұйрығымен бекіген*);

3. Мектепке дейінгі тәрбие мен оқытудың үлгілік оқу бағдарламасы (*Қазақстан Республикасының Білім және ғылым министрлігінің 2016 ж. 12 тамыздағы № 499 бұйрығымен бекіген*).

Сонымен қатар әдістемелік нұсқауды жазуда бағдарламада көрсетілген 5 негізгі саланың бірі – «Денсаулық» білім беру саласының нұсқаулары есепке алынды.

Әдістемелік нұсқаудың негізгі мақсаты – аталған нормативтік құжаттарда көрсетілген мектепалды даярлық пен бастауыш мектеп арасындағы оқытудың бірізділігін сақтау.

Бағдарламада «Дене шынықтыру» ұйымдастырылған оқу қызметінде (ҰОҚ) оқыту және тәрбиелеудің келесі мақсаттары мен міндеттері айқындалған:

Мақсаты: қимыл-қозғалыс дағдылары мен ептілігінің дамуы, қимыл-қозғалыс мәдениетін меңгеру.

Міндеттері:

- балалар денсаулығын нығайту, организмді шынықтыру;
- балалардың денелік сапа көрсеткіштерін дамыту;
- күнделікті қимыл іс-әрекетіне деген қажеттілікті қалыптастыра отырып, дербес қимыл белсенділігін дамыту;
- балалардың қимыл-қозғалыс дағдылары арқылы шығармашылық қабілеттері мен сыни ойлауын дамытуға мүмкіндік беру.

«Дене шынықтыру» ҰОҚ-ның мазмұны оқу бөлімдері бойынша ұйымдастырылған. Оқу бөлімдері әрі қарай жинақталған білім, түсінік және дағдыларды қалыптастыру мақсаттарын көздейтін бөлімшелерден тұрады. Әрбір бөлімше ішінде реттілікпен құрылған оқу мақсаттары педагогке жұмысын жоспарлауға, балалардың жетістіктерін бағалауға және оларға оқудың келесі кезеңдері туралы ақпарат беруге мүмкіндік береді.

№	Бөлім	Қосымша бөлім
1	Денсаулық және дене бітімі	1.1. Денсаулықты нығайту
		1.2. Дене бітімін жетілдіру
2	Қозғала білу және сенімділік	2.1. Қозғалыс
		2.2. Дене күшінің сапасы
3	Ынтымақтастық және басқару	3.1. Топпен жұмыс
		3.2. Дене шынықтырудағы техника мен тактика
4	Шығармашылық қабілет	4.1. Ойындағы шығармашылық қабілет

Дене шынықтыру баланың физикалық дамуына, сондай-ақ әлеуметтік, тұлғалық қасиеттері мен рухани дамуына ықпал етеді.

Педагог баланың психофизиологиялық даму ерекшеліктерін ескере отырып, оның мүмкіндіктеріне сүйене отырып, қимыл әрекеттерді үйрету барысында оның алдына біртіндеп жаңа қимыл тапсырмалар қояды.

Жаңаны меңгеру балалардан белгілі бір физикалық және психикалық күш-жігерді, қиындықты жеңе білуді, жинақылықты, мұқияттылықты, ой нақтылығы мен белсенділігін, зейінді дамытуды талап етеді: эмоционалдық, егер оқыту үрдісі қызығушылық туғызса және

балалардың көңіл күйіне оң әсер беретін болса; бейнелі – қимыл-қозғалыстың көрнекі үлгісін қабылдау және жаттығу орындау кезінде; сөз-логикалық – тапсырманы ұғыну және жаттығудың барлық элементтерінің орындалу ретін, қимыл ойында мазмұны мен әрекетті есте сақтау және оларды өздігінен орындау кезінде; қимыл-қозғалыс – жаттығуды Балалардың өзінің практикалық орындауына байланысты; ерікті, онсыз жаттығуды түйсіне, өздігінен орындау мүмкін емес. Физикалық әлеуетті дамыту әлеуметтік құзыреттіліктің дамуымен, баланың адамгершілік сана-сезімінің қалыптасуымен, оның толеранттылық, кеңпейілділік және өзара көмек көрсету, мақсатқа ұмтылу, адалдық секілді адамгершілік қасиеттерінің дамуымен тығыз байланысты.

Қозғалысты үйрету барысында баланың ойлау қабілеті, адамгершілік және талғамдық сезімі дамиды, өз әрекетіне саналы қарым-қатынас және осыған байланысты мақсатқа ұмтылу, жинақылық қалыптасады.

Курстың негізгі тұжырымдық идеясы, оның ерекшеліктері және қазіргі тәрбие мен білім берудің мақсаты мен міндеттеріне сәйкес келуі

Әдістемелік нұсқауда «Дене шынықтыру» бойынша ҰОҚ ұйымдастырудың заманауи тәсілдері қамтылған.

Әдістемелік нұсқауда педагогтерге ұзақмерзімді (күнтізбелік-тақырыптық жоспар) және қысқамерзімді жоспар ұсынылған.

Өзекті тақырыптар

Қысқамерзімді жоспар ұзақмерзімді жоспарға негізделі отырып әзірленген.

Қысқамерзімді жоспарға ҰОҚ-ның оқыту мақсаты, тілдік мақсат, алдын ала алған білімі, тапсырмалар көрсетілген жоспарланған іс-әрекет, қажетті ресурстар, пәнаралық байланыс қамтылған.

Әрбір тапсырма үшін балаларды ұйымдастыру түрі әріптермен көрсетілген (Ұ – ұжым, Т – топ, Ж – жұптық, Ө – өздік, ПК – педагогтің көрсетуі). «Қосымша мәлімет» педагогке күтілетін нәтижеге сәйкес ҰОҚ-да саралауды қалай ұтымды пайдалануды түсіндіреді.

Берілген өлшемдер педагогтерге әрбір ҰОҚ-ның мақсаты мен міндетін күтілетін нәтижемен және ұзақмерзімді жоспармен ұтымды байланыстыруға мүмкіндік береді. Бұған қоса берілген әдістер икемді және педагогке сыныптың дайындық деңгейіне қарай түзету мүмкіндігі қарастырылған.

ПӘННІҢ ҒЫЛЫМИ-ӘДІСТЕМЕЛІК МАҚСАТЫ

«Дене шынықтыру» пәнінің мақсаты – қимыл-қозғалыс дағдыларын дамыту және қимыл мәдениетін меңгеру.

Осы мақсаттың жүзеге асырылуы сауықтыру, білім беру және тәрбиелеу міндеттерін шешумен байланысты.

Сауықтыру тапсырмалары ішінде өмірді қорғау және бала денсаулығын нығайту, жан-жақты физикалық даму, организм қызметін жетілдіру, белсенділік пен жалпы еңбекке қабілеттілікті арттыру ерекше орын алады.

Жас ерекшелігін ескере отырып, сауықтыру тапсырмалары барынша нақты түрінде айқындалады: омыртқа иілімдерінің қалыптасуына, табан ойысының дамуына, сүйек-буын аппаратының нығаюына көмектеседі; барлық бұлшық ет тобын, әсіресе бүгү – бұлшық еттерді дамытуға; дене мүшелерінің дұрыс қалыптасуына; жүрек-қантамырлар қызметі мен тыныс алу жүйесін жетілдіруге ықпал етеді.

Тәрбиелеу тапсырмалары балалардың жан-жақты дамуына, олардың жүйелі ҰОҚ-ға, денені шынықтыру жаттығуларына қызығушылығы мен қажеттілігін қалыптастыруға, балаларда салауатты өмір салтын ұстану дағдыларын қалыптастыруға бағытталған.

Баланың үнемі ширақ, көтеріңкі көңіл күйде болып, физикалық және психикалық дамуы қамтамасыз етілетіндей жағдайлар жасап, оқытуды ұйымдастырудың маңызы өте зор.

Оқыту келесі дидактикалық қағидаларға негізделеді:

- саналы әрекет және белсенділік;
- көрнекі болу;
- қолжетімді және дараландырылу;
- жүйелілік;
- ілгерілеушілік.

Дене шынықтыру сабағын ұйымдастырудың негізі оның құрылымы: ҰОҚ-да жаттығулар мен қимыл-қозғалыс ойындарын іріктеу және бөлудің болжамды жоспары. ҰОҚ құрылымы дене жаттығуларының физиологиясы мен гигиена талаптарына сәйкес әзірленген және дене жүктемесі кезінде 6-7 жасар бала организмнің шаршауы мен жұмыс қабілеті заңдылықтарына байланысты болады.

Дене шынықтыру ҰОҚ-ның сызба жобалары үш бөлімді қамтиды: *кіріспе, негізгі және қорытынды*. Бұл – шартты бөлу. Барлық ҰОҚ біртұтас және ортақ мақсатқа бағынады – бала организмнің физиологиялық қызметінің барынша әрекетін тудыру, дене қуаты қасиеттерін дамытуға және қимыл-қозғалыстар қалыптастыру. Бұл ортақ мақсатқа ҰОҚ-ның өзара ұштасып отыратын әрбір бөлімінің нақты тапсырмаларын кезеңмен орындау арқылы қол жеткізіледі.

ҰОҚ-ның бірінші бөлімінің мақсаты – организмді негізгі бөлімге дайындау. ҰОҚ-ның бірінші бөлімінде жүру, жүгіру, сап құру, қайта сап құру, жеңіл ойын тапсырмалар ұсынылады. Педагог жүру мен жүгіруге арналған жаттығулардың алма-кезек орындалуына ерекше назар аударуы тиіс: тапсырмалар біркелкі болса, балаларды жалықтырып, жаттығу сапасын төмендетеді, сондай-ақ жағымсыз салдарлар туғызуы мүмкін (дененің қисаюы, табанның жалпаюы және т.б.).

Екінші бөлім (негізгі) ҰОҚ-дары ұзағырақ және жалпы дамыту сипатындағы жаттығуларды, қимыл-қозғалыстың негізгі түрлерін, қозғалыс ойындарын қамтиды. Баланың тез өсіп отырған организмне барлық жаттығу түрлерін орындаған маңызды. Бұл бөлім көбірек дене жүктемесімен ерекшеленеді.

Жалпы дамыту жаттығулары организмге, жекелеген бұлшық ет топтары мен буындарға тікелей ықпал етеді, сондай-ақ қимыл-қозғалыс үйлесімділігінің жақсаруына, кеңістікте бағдарлай алуына, жүрек-қантамырларға және организмнің тыныс алу қызметіне оң әсер етеді. Жалпы дамыту жаттығуларын дұрыс орындау үшін бастапқы қалыптың маңызы зор. Әртүрлі бастапқы қалыптар қолданылады: тұру, отыру, тіземен тұру, шалқасынан жату, етпетінен жату. Бастапқы қалыпты өзгерте отырып, педагог қозғалыс тапсырмасын күрделендіре немесе жеңілдете алады.

ҰОҚ-ның негізгі бөлімінде оқу материалын дұрыс орналастырудың ерекше маңызы бар. Көп назар аударуды және орындау дәлдігін қажет ететін жаңа материал мен жаттығуларды үйрену ҰОҚ-ның негізгі бөлігінің басында және таныс жаттығулар мен ойындардың алдында жүргізіледі. ҰОҚ-ның негізгі бөлігінің жаттығулары, организмге айтарлықтай физикалық жүктеме келтіретін жаттығулар әдетте жүктемесі аз жаттығулардан кейін орындалады. Осылайша жүктемені біртіндеп арттыруға қол жеткізіледі. Алысқа көздеп лақтыру жаттығулары да жүгіру және секіруге байланысты белсенді ойындарға дейін өткізіледі. Сондай-ақ әр 3-бөлімде рефлексия жүргізіліп, ҰОҚ қорытындыланады.

Көбірек қимыл-қозғалыстан тұратын және бір мезетте барлық балалар бірігіп ойнайтын ойындар (жүгіру, секіру, лақтыру, еңбектеу және т.б.) ҰОҚ-ның негізгі бөлігінде өткізіледі.

Үшінші, қорытынды бөлім көлемі жағынан шағын болады; онда қимыл белсенділігін біртіндеп азайтуға ықпал ететін қарқындылығы азырақ ойын жаттығулары, денені босаңсытып, тынығуға арналған жаттығулар өткізіледі. Ол баланың белсенді қалыптан тыныш, сабырлы қалыпқа көшуін, өзге әрекетке өтуін қамтамасыз етеді. Сондай-ақ әр 3-бөлімде рефлексия жүргізіліп, ҰОҚ қорытындыланады.

6-7 жасар балалармен апта сайын дене шынықтыру бойынша үш ҰОҚ өткізіледі, оның екеуі спортзалда, біреуі таза ауада өткізіледі. ҰОҚ-ның ұзақтығы – 30 минут.

Таза ауада өткізілетін ҰОҚ-лардың негізіне алты-жеті жастағы балаларға қолжетімді және пайдалы болып табылатын спорттық ойындар мен жаттығулар техникасының жекелеген элементтері, денсаулық сақтау әдістері енгізілген. Олар баланың дене бітімін жетілдіруге, қимыл жүйесін дамытуға, организмнің өміршеңдікті қамтамасыз етуші жүйелерінің функционалдық мүмкіндіктерін арттыруға, өзгермелі өмірлік жағдайларға бейімделуіне бағытталған. Спорттық ойындар қозғалысты дамытуға, өз мүмкіндігін шамалай алу дағдыларын қалыптастыруға көмектеседі, келешекті болжау және ойын жағдайларын талдай алуын жақсы дамытады, тіпті баланың дұрыс шешім қабылдауына ықпал етеді.

Спорт ойындарының амалдары мен жаттығуларды бастапқы оқыту мазмұнын таңдаудың маңызды қағидасы – кез келген спорт ойындары техникасының негізін құрайтын, алты-жеті жасар балалардың шамасы келетін, ойын тапсырмаларын шешуде барынша тиімді нәтиже беретін қимыл-қозғалыстарды бөліп алу. Үйрету үшін іріктеп алынған қимыл-қозғалыстар балалар менгеруі тиіс күш жүктемесінің олардың даму деңгейімен сәйкес болуын қамтамасыз етеді.

Қауіпсіздік техникасы ережелері

Қауіпсіздік техникасын ҰОҚ барысында сақтау:

1. ҰОҚ барысында өзінің хал-жайын қадағалап отыру қажет.
2. Педагогтің нұсқауы мен кеңестерін міндетті түрде орындау қажет.
3. Жаттығуларды орындау барысында және сапта арадағы қашықтықты сақтау қажет.
4. Аяқкиім бауын саптан шығып байлау қажет.
5. Досымен ҰОҚ-дан тыс тақырыпта әңгімелесуге, педагогтің сөзін бөлуге, бірін-бірі итеруге, досының аяғын шалуға болмайды.

Гимнастикалық қабырғада өрмелеу кезіндегі қауіпсіздік техникасы:

1. Еденге міндетті түрде жұмсақ мат (төсеніштер) төселеді.
2. Қауіпсіздік пен демеу баланың арқасынан оған қолайлы жақтан көрсетіледі. Үнемі шарбақтарды ұстау техникасына назарды аудару қажет: төрт саусақты жоғары жақтан, бас бармақты төмен жақтан қысып ұстап, сондай-ақ шарбаққа табанның ортасымен тұрады. Қауіпсіздік техникасы мен өзін-өзі қорғау деңгейі осыған байланысты болады.

Лақтыру барысындағы педагогке арналған қауіпсіздік техникасы:

Жаттығуды орындамас бұрын лақтыру алаңында балалар мен басқа да заттар болмауын қадағалау керек. Топ болып лақтыру кезінде лақтырушының сол жағында тұру қажет. Ылғалды ауа райы кезінде снарядты әбден құрғатып сүрту қажет. Лақтыру аймағына жақын жүріп, лақтырушыға теріс қарамай оның әрбір қимылын қадағалау қажет. Дәлдеп лақтыру кезінде снарядтың жерге және нысанаға тиіп қайтадан ыршығанында қауіпсіздікті ескеру қажет.

Лақтыру барысындағы балаларға арналған қауіпсіздік техникасы:

Лақтырушының оң жағында оған жақын тұрмау қажет. Жаттығу барысында лақтыру аймағында жүруге, снарядтарды педагогтің рұқсатынсыз жинауға, лақтыру аймағын кесіп жүгіруге, бір-біріне снарядтарды лақтыруға, лақтыру траекториясын рұқсатсыз өзгертуге, қауіпті іс-әрекеттер жасауға болмайды.

Биік отырғыш үстінде орындалатын тепе-теңдік жаттығулары:

Қажетті уақытта қауіпсіздік шараларын сақтау.

Күш қасиеттерін дамытуға арналған жаттығулар тәрбиеленушілердің мүмкіндіктері мен ерекшеліктерін ескеріп, жеке өткізіледі. Балалардың дене жүктемесін мұқият қадағалау қажет.

Акробатикалық жаттығулар балалардың денсаулығына зиянын тигізбейтіндей бірқалыпты қимылмен тәрбиеленушілердің жеке мүмкіндіктері мен ерекшеліктері ескеріліп үйретіледі.

**I. «Дене шынықтыру» ұйымдастырылған оқу қызметінің (ҰОҚ)
ұзақмерзімді жоспары**

Ортақ тақырыптар	Бағдарламаның қосымша бөлімдеріне сілтеме	ҰОҚ-ның оқыту мақсаты	ҰОҚ-ның тақырыбы	Сағат саны
Мен кімін және қандаймын?	1.1. Денсаулықты нығайту 2.1. Қозғалыс	0.1.1.1. Заттармен және заттарсыз жалпы дамытушы жаттығуларды орындау 0.2.1.4. Секірудің әртүрлі түрлерін орындау, тепе-теңдікті сақтай отырып өзгермелі жағдайлардағы секірулер 0.2.1.7. Допты домалату, лақтыру және қағып алу, допты жерге оң қолмен және сол қолмен ұру, екі қолымен басынан асыра лақтыру және бір қолмен кедергіден лақтыру	Спорт залымен, ҰОҚ-дағы қауіпсіздік техникасымен танысу	1
	2.1. Қозғалыс	0.2.1.2. Жүру мен жүгірудің негізгі түрлерін орындау, оларды алмастыру, қарапайым дене жаттығуларымен алмастыру 0.2.1.4. Секірудің әртүрлі түрлерін орындау, тепе-теңдікті сақтай отырып өзгермелі жағдайлардағы секірулер 0.2.1.7. Допты домалату, лақтыру және қағып алу, допты жерге оң қолмен және сол қолмен ұру, екі қолымен басынан асыра лақтыру және бір қолмен кедергіден лақтыру	Менің топтағы достарым	1
	2.1. Қозғалыс 2.2. Дене күшінің сапасы	0.2.1.1. Бір орында тұрып және қозғалыс барысында сапқа тұру түрлерін, сапта тұзу жүру түрлерін орындау 0.2.1.2. Жүру мен жүгірудің негізгі түрлерін орындау, оларды алмастыру, қарапайым дене жаттығуларымен алмастыру 0.2.1.4. Секірудің әртүрлі түрлерін орындау, тепе-теңдікті сақтай отырып өзгермелі жағдайлардағы секірулер 0.2.2.1. Дене қуаты қасиеттерін көрсету: әртүрлі дене әрекеті түрлеріндегі ептілік, күш, жылдамдық пен реакция	Менің дене құрылысым	1
	1.2. Дене бітімді жетілдіру 2.1. Қозғалыс 2.2. Дене күшінің сапасы	0.1.2.1. Организмнің төзімділігі мен жаттыққандығын жетілдіру үшін түрлі жүктемелерді біртіндеп үдетумен дене жаттығуларын орындау 0.2.1.1. Бір орында тұрып және қозғалыс барысында сапқа тұру түрлерін, сапта тұзу жүру түрлерін орындау 0.2.1.7. Допты домалату, лақтыру және қағып алу, допты жерге оң қолмен және сол қолмен ұру, екі қолымен басынан асыра лақтыру және бір қолмен кедергіден лақтыру	Мен күштімін, ептімін және іскермін	1

		0.2.2.3. Кеңістікті, уақытты бағдарлауды, орындық/бөрене арқылы жоғары және төмен жүру барысында және берілген қалыпта тепе-теңдікті сақтау ептілігін дамыту		
1.1. Денсаулықты нығайту 2.1. Қозғалыс 4.1. Ойындағы шығармашылық қабілеттер	0.1.1.1. Заттармен және заттарсыз жалпы дамытушы жаттығуларды орындау 0.2.1.7. Допты домалату, лақтыру және қағып алу, допты жерге оң қолмен және сол қолмен ұру, екі қолымен басынан асыра лақтыру және бір қолмен кедергіден лақтыру 0.2.2.3. Кеңістікті, уақытты бағдарлауды, орындық/бөрене арқылы жоғары және төмен жүру барысында және берілген қалыпта тепе-теңдікті сақтау ептілігін дамыту 0.4.1.1. Ойындағы шығармашылық қабілеттерді дамыту (ойынның түрлі нұсқаларын ойлап табу, қимылдарды құрастыру)	Мен осындаймын, біз осындаймыз	1	
2.2. Дене күшінің сапасы 3.1. Командада жұмыс жасау	0.2.1.1. Бір орында тұрып және қозғалыс барысында сапқа тұру түрлерін, сапта тұзу жүру түрлерін орындау 0.2.1.2. Жүру мен жүгірудің негізгі түрлерін орындау, оларды алмастыру, қарапайым дене жаттығуларымен алмастыру 0.2.1.4. Секірудің әртүрлі түрлерін орындау, тепе-теңдікті сақтай отырып өзгермелі жағдайлардағы секірулер 0.2.2.1. Командалық ойындар рөлдері мен тәсілдерін қолдану	Мен болашақ спортшымын	1	
4.1. Ойындағы шығармашылық қабілеттер	0.2.2.1. Дене қуаты қасиеттерін көрсету: әртүрлі дене әрекеті түрлеріндегі ептілік, жылдамдық пен реакция 0.2.1.2. Жүру мен жүгірудің негізгі түрлерін орындау, оларды алмастыру, қарапайым дене жаттығуларымен алмастыру 0.2.1.4. Секірудің әртүрлі түрлерін орындау, тепе-теңдікті сақтай отырып өзгермелі жағдайлардағы секірулер 0.4.1.1. Ойындағы шығармашылық қабілеттерді дамыту (ойынның түрлі нұсқаларын ойлап табу, қимылдарды құрастыру)	Менің сүйікті жануарларым	1	
Дене күшінің сапасы 2.1. Қозғалыс 3.1. Командада жұмыс жасау	0.2.1.1. Бір орында тұрып және қозғалыс барысында сапқа тұру түрлерін, сапта тұзу жүру түрлерін орындау 0.2.1.1. Алуан түрлі ойын түрлерінде әртүрлі дене жаттығуларын орындау барысында қатысушыларға тактикалық көмек көрсету	Менің сүйікті ойындарым	1	

Мектепке не үшін барамыз?	1.2. Дене бітімді жетілдіру 2.1. Қозғалыс 2.2. Дене күшінің сапасы 4.1. Ойындағы шығармашылық қабілеттер	0.1.2.1. Организмнің төзімділігі мен жаттыққандығын жетілдіру үшін түрлі жүктемелерді біртіндеп үдетумен дене жаттығуларын орындау 0.2.1.1. Бір орында тұрып және қозғалыс барысында сапқа тұру түрлерін, сапта түзу жүру түрлерін орындау 0.2.2.3. Кеңістікті, уақытты бағдарлауды, орындық/бөрене арқылы жоғары және төмен жүру барысында және берілген қалыпта тепе-теңдікті сақтау ептілігін дамыту 0.4.1.2. Дербес түрде таныс қимыл-қозғалыс ойындарды және жаттығуларды өткізу	Бірінші бол!	1
	2.1. Қозғалыс 2.2. Дене күшінің сапасы 4.1. Ойындағы шығармашылық қабілеттер	0.2.1.4. Секірудің әртүрлі түрлерін орындау, тепе-теңдікті сақтай отырып өзгермелі жағдайлардағы секірулер 0.2.1.7. Допты домалату, лақтыру және қағып алу, допты жерге оң қолмен және сол қолмен ұру, екі қолымен басынан асыра лақтыру және бір қолмен кедергіден лақтыру 0.2.2.1. Дене қуаты қасиеттерін көрсету: әртүрлі дене әрекеті түрлеріндегі ептілік, тепе-теңдік, үйлесімділік, күш, жылдамдық пен реакция 0.3.1.2. Командалық ойындар рөлдері мен тәсілдерін қолдану	Өз мінез-құлқымызды басқарып үйренеміз	1
	1.2. Дене бітімін жетілдіру 2.1. Қозғалыс 2.2. Дене күшінің сапасы 3.1. Командада жұмыс жасау	0.1.2.1. Организмнің төзімділігі мен жаттыққандығын жетілдіру үшін түрлі жүктемелерді біртіндеп үдетумен дене жаттығуларын орындау 0.2.1.4. Секірудің әртүрлі түрлерін орындау, тепе-теңдікті сақтай отырып өзгермелі жағдайлардағы секірулер 0.2.1.2. Жүру мен жүгірудің негізгі түрлерін орындау, оларды алмастыру, қарапайым дене жаттығуларымен алмастыру 0.2.2.1. Дене қуаты қасиеттерін көрсету: әртүрлі дене әрекеті түрлеріндегі ептілік, күш, жылдамдық пен реакция 0.3.1.1. Алуан түрлі ойын түрлерінде әртүрлі дене жаттығуларын орындау барысында басқа қатысушыларға тактикалық көмек көрсету	Әдемі жүріп үйренеміз	1
	1.1. Денсаулықты нығайту 2.1. Қозғалыс 3.1. Командада жұмыс жасау	0.1.1.1. Заттармен және заттарсыз жалпы дамытушы жаттығуларды орындау 0.2.1.4. Секірудің әртүрлі түрлерін орындау, тепе-теңдікті сақтай отырып өзгермелі жағдайлардағы секірулер 0.2.1.5. Өрмелеу, өрмелеп шығу, астымен еңбектеу, еңбектеп өту түрлерін орындау 0.3.1.2. Командалық ойындар рөлдері мен тәсілдерін қолдану	Денсаулық сабағы	1

	2.1. Қозғалыс 3.2. Дене шынықтырудағы техника мен тактика	0.2.1.1. Бір орында тұрып және қозғалыс барысында сапқа тұру түрлерін, сапта тұзу жүру түрлерін орындау 0.2.1.2. Жүру мен жүгірудің негізгі түрлерін орындау, оларды алмастыру, қарапайым дене жаттығуларымен алмастыру 0.2.1.4. Секірудің әртүрлі түрлерін орындау, тепе-теңдікті сақтай отырып өзгермелі жағдайлардағы секірулер 0.2.1.6. Қашықтыққа, көлденең және тік нысанаға лақтыру 0.3.2.1. Түрлі спорттық ҰОҚ-ға қажетті ресурстарды анықтау және олардың қауіпсіздігін ескере отырып қолдану	Қыздар мен ұлдар жарысы	1
	2.1. Қозғалыс 4.1. Ойындағы шығармашылық қабілеттер	0.2.1.2. Жүру мен жүгірудің негізгі түрлерін орындау, оларды алмастыру, қарапайым дене жаттығуларымен алмастыру 0.2.1.6. Қашықтыққа, көлденең және тік нысанаға лақтыру 0.2.1.3. Гимнастикалық орындық пен еңіс тақтайдың бойымен жүру кезінде тепе-теңдікті сақтау 0.4.1.1. Ойындағы шығармашылық қабілеттерді дамыту (ойынның түрлі нұсқаларын ойлап табу, қимылдарды құрастыру)	Организмді шынықтырамыз	1
	1.2. Дене бітімді жетілдіру 2.1. Қозғалыс 2.2. Дене күшінің сапасы 3.1. Командада жұмыс жасау	0.1.2.1. Организмнің төзімділігі мен жаттыққандығын жетілдіру үшін түрлі жүктемелерді біртіндеп үдетумен дене жаттығуларын орындау 0.2.1.2. Жүру мен жүгірудің негізгі түрлерін орындау, оларды алмастыру, қарапайым дене жаттығуларымен алмастыру 0.2.1.6. Қашықтыққа, көлденең және тік нысанаға лақтыру. 0.2.2.1. Дене қуаты қасиеттерін көрсету: әртүрлі дене әрекеті түрлеріндегі ептілік, күш, жылдамдық пен реакция 0.3.1.1. Алуан түрлі ойын түрлерінде әртүрлі дене жаттығуларын орындау барысында басқа қатысушыларға тактикалық көмек көрсету	Жүппен дене бітімін жетілдіру	1
	1.2. Дене бітімді жетілдіру 2.1. Қозғалыс 2.2. Дене күшінің сапасы	0.1.2.1. Организмнің төзімділігі мен жаттыққандығын жетілдіру үшін түрлі жүктемелерді біртіндеп үдетумен дене жаттығуларын орындау 0.2.1.2. Жүру мен жүгірудің негізгі түрлерін орындау, оларды алмастыру, қарапайым дене жаттығуларымен алмастыру 0.2.1.4. Секірудің әртүрлі түрлерін орындау, тепе-теңдікті сақтай отырып өзгермелі жағдайлардағы секірулер 0.2.2.1. Дене қуаты қасиеттерін көрсету: әртүрлі дене әрекеті түрлеріндегі ептілік, жылдамдық пен реакция	Біз спортпен айналысып, тез өсеміз	1

<p>Менің айналамда кімдер бар?</p>	<p>2.1. Денсаулықты нығайту 2.2. Дене күшінің сапасы 3.1. Командада жұмыс жасау</p>	<p>0.2.1.2. Жүру мен жүгірудің негізгі түрлерін орындау, оларды алмастыру, қарапайым дене жаттығуларымен алмастыру 0.1.2.1. Организмнің төзімділігі мен жаттыққандығын жетілдіру үшін түрлі жүктемелерді біртіндеп үдетумен дене жаттығуларын орындау 0.2.1.6. Қашықтыққа, көлденең және тік нысанаға лақтыру 0.2.2.3. Кеңістікті, уақытты бағдарлауды, орындық/бөрене арқылы жоғары және төмен жүру барысында және берілген қалыпта тепе-теңдікті сақтау ептілігін дамыту 0.3.1.2. Командалық ойындар рөлдері мен тәсілдерін қолдану</p>	<p>Күшті, әрі епті боламыз</p>	<p>1</p>
	<p>1.1. Денсаулықты нығайту 2.1. Қозғалыс 2.2. Дене күшінің сапасы</p>	<p>0.1.1.1. Заттармен және заттарсыз жалпы дамытушы жаттығуларды орындау 0.2.1.2. Жүру мен жүгірудің негізгі түрлерін орындау, оларды алмастыру, қарапайым дене жаттығуларымен алмастыру 0.2.1.3. Гимнастикалық орындық пен еңіс тақтайдың бойымен жүру кезінде тепе-теңдікті сақтау 0.2.1.6. Қашықтыққа, көлденең және тік нысанаға лақтыру 0.2.2.1. Дене қуаты қасиеттерін көрсету: әртүрлі дене әрекеті түрлеріндегі ептілік, жылдамдық пен реакция</p>	<p>Дене бітімін күтеміз</p>	<p>1</p>
	<p>2.1. Қозғалыс 3.1. Командада жұмыс жасау</p>	<p>0.2.1.1. Бір орында тұрып және қозғалыс барысында сапқа тұру түрлерін, сапта тұзу жүру түрлерін орындау 0.2.1.4. Секірудің әртүрлі түрлерін орындау, тепе-теңдікті сақтай отырып өзгермелі жағдайлардағы секірулер 0.2.1.6. Қашықтыққа, көлденең және тік нысанаға лақтыру 0.3.1.1. Алуан түрлі ойын түрлерінде әртүрлі дене жаттығуларын орындау барысында басқа қатысушыларға тактикалық көмек көрсету</p>	<p>Сыныптағы достарым</p>	<p>1</p>
	<p>1.2. Дене бітімді жетілдіру 2.1. Қозғалыс 2.2. Дене күшінің сапасы 3.1. Командада жұмыс жасау</p>	<p>0.1.2.1. Организмнің төзімділігі мен жаттыққандығын жетілдіру үшін түрлі жүктемелерді біртіндеп үдетумен дене жаттығуларын орындау 0.2.1.2. Жүру мен жүгірудің негізгі түрлерін орындау, оларды алмастыру, қарапайым дене жаттығуларымен алмастыру 0.2.1.6. Қашықтыққа, көлденең және тік нысанаға лақтыру 0.2.2.1. Дене қуаты қасиеттерін көрсету: әртүрлі дене әрекеті түрлеріндегі ептілік, жылдамдық пен реакция 0.3.1.2. Командалық ойындар рөлдері мен тәсілдерін қолдану</p>	<p>Біз достармен ойнаймыз</p>	<p>1</p>

	<p>2.1. Қозғалыс 3.2. Дене шынықтырудағы техника мен тактика</p>	<p>0.2.1.1. Бір орында тұрып және қозғалыс барысында сапқа тұру түрлерін, сапта тұзу жүру түрлерін орындау 0.2.1.3. Секірудің әртүрлі түрлерін орындау, тепе-теңдікті сақтай отырып өзгермелі жағдайлардағы секірулер 0.2.1.5. Өрмелеу, өрмелеп шығу, астымен еңбектеу, еңбектеп өту түрлерін орындау 0.2.1.7. Допты домалату, лақтыру және қағып алу, допты жерге оң қолмен және сол қолмен соғу, екі қолымен басынан асыра лақтыру және бір қолмен кедергіден лақтыру 0.3.2.1. Түрлі спорттық ҰОҚ-ға қажетті ресурстарды анықтап, оларды қауіпсіздік техникасына сәйкес қолдану</p>	<p>Біз – ортақ бір отбасы</p>	<p>1</p>
	<p>1.2. Дене бітімді жетілдіру 2.1. Қозғалыс 3.2. Дене шынықтырудағы техника мен тактика</p>	<p>0.1.2.1. Организмнің төзімділігі мен жаттыққандығын жетілдіру үшін түрлі жүктемелерді біртіндеп үдетумен дене жаттығуларын орындау 0.2.1.3. Секірудің әртүрлі түрлерін орындау, өзгермелі жағдайлардағы секірулер 0.2.1.4. Өрмелеу, өрмелеп шығу, астымен еңбектеу, еңбектеп өту түрлерін орындау 0.3.2.4. Түрлі спорттық ҰОҚ-ға қажетті ресурстарды анықтап, оларды қауіпсіздік техникасына сәйкес қолдану</p>	<p>Досыңды сенімді қимылдауға үйрет</p>	<p>1</p>
	<p>1.1. Денсаулықты нығайту 2.1. Қозғалыс 3.1. Командада жұмыс жасау</p>	<p>0.1.1.1. Заттармен және заттарсыз жалпы нығайтушы жаттығуларды орындау 0.2.1.4. Секірудің әртүрлі түрлерін орындау, өзгермелі жағдайлардағы секірулер 0.2.2.1. Дене қуаты қасиеттерін көрсету: әртүрлі дене әрекеті түрлеріндегі ептілік, жылдамдық пен реакция 0.3.1.2. Командалық ойындар рөлдері мен тәсілдерін қолдану</p>	<p>Хайуанаттар бағы</p>	<p>1</p>
	<p>1.1. Денсаулықты нығайту 2.1. Қозғалыс</p>	<p>0.1.1.1. Заттармен және заттарсыз жалпы дамытушы жаттығуларды орындау 0.2.1.4. Секірудің әртүрлі түрлерін орындау, тепе-теңдікті сақтай отырып өзгермелі жағдайлардағы секірулер 0.2.1.7. Допты домалату, лақтыру және қағып алу, допты жерге оң қолмен және сол қолмен ұру, екі қолымен басынан асыра лақтыру және бір қолмен кедергіден лақтыру</p>	<p>Қимыл-қозғалыс пен көңіл күйді жақсартамыз</p>	<p>1</p>

<p>Менің айналамды не қоршап тұр?</p>	<p>2.1. Қозғалыс 2.2. Дене күшінің сапасы</p>	<p>0.2.1.2. Жүру мен жүгірудің негізгі түрлерін орындау, оларды алмастыру, қарапайым дене жаттығуларымен алмастыру 0.2.1.5. Өрмелеу, өрмелеп шығу, астымен еңбектеу, еңбектеп өту түрлерін орындау 0.2.1.7. Допты домалату, лақтыру және қағып алу, допты жерге оң қолмен және сол қолмен ұру, екі қолымен басынан асыра лақтыру және бір қолмен кедергіден лақтыру 0.2.2.1. Дене қуаты қасиеттерін көрсету: әртүрлі дене әрекеті түрлеріндегі ептілік, жылдамдық пен реакция</p>	<p>Қысқы табиғаттың ғажайып әлемі</p>	<p>1</p>
	<p>1.1. Денсаулықты нығайту 2.1. Қозғалыс 2.2. Дене күшінің сапасы</p>	<p>0.1.1.1. Заттармен және заттарсыз жалпы дамытушы жаттығуларды орындау 0.2.1.2. Жүру мен жүгірудің негізгі түрлерін орындау, оларды алмастыру, қарапайым дене жаттығуларымен алмастыру 0.2.1.4. Секірудің әртүрлі түрлерін орындау, тепе-теңдікті сақтай отырып өзгермелі жағдайлардағы секірулер 0.2.1.6. Қашықтыққа, көлденең және тік нысанаға лақтыру 0.2.2.1. Дене қуаты қасиеттерін көрсету: әртүрлі дене әрекеті түрлеріндегі ептілік, жылдамдық пен реакция</p>	<p>Жыл мезгілдері</p>	<p>1</p>
	<p>1.2. Дене бітімді жетілдіру 2.1. Қозғалыс 2.2. Дене күшінің сапасы</p>	<p>0.1.2.1. Организмнің төзімділігі мен жаттыққандығын жетілдіру үшін түрлі жүктемелерді біртіндеп үдетумен дене жаттығуларын орындау 0.2.1.1. Бір орында тұрып және қозғалыс барысында сапқа тұру түрлерін, мәнерлі сап түзу, жүру түрлерін орындау 0.2.1.2. Жүру мен жүгірудің негізгі түрлерін орындау, оларды алмастыру, қарапайым дене жаттығуларымен алмастыру 0.2.2.1. Дене қуаты қасиеттерін көрсету: әртүрлі дене әрекеті түрлеріндегі ептілік, жылдамдық пен реакция 0.3.2.1. Түрлі спорттық ҰОҚ-ға қажетті ресурстарды анықтау және оларды техника қауіпсіздігін ескере отырып қолдану</p>	<p>Жәндіктер әлемі</p>	<p>2</p>
	<p>1.2. Дене бітімді жетілдіру 2.1. Қозғалыс 2.2. Дене күшінің сапасы</p>	<p>0.1.2.1. Организмнің төзімділігі мен жаттыққандығын жетілдіру үшін түрлі жүктемелерді біртіндеп үдетумен дене жаттығуларын орындау 0.2.1.1. Бір орында тұрып және қозғалыс барысында сапқа тұру түрлерін, мәнерлі сап түзу, жүру түрлерін орындау 0.2.1.2. Жүру мен жүгірудің негізгі түрлерін орындау, оларды алмастыру, қарапайым дене жаттығуларымен алмастыру</p>	<p>Суасты әлемінің таңғажайыптары</p>	<p>2</p>

		0.2.1.7. Допты домалату, лақтыру және қағып алу, допты жерге оң қолмен және сол қолмен ұру, екі қолымен басынан асыра лақтыру және бір қолмен кедергіден лақтыру 0.2.2.1. Дене қуаты қасиеттерін көрсету: әртүрлі дене әрекеті түрлеріндегі ептілік, жылдамдық пен реакция		
	2.1. Қозғалыс 2.2. Дене күшінің сапасы	0.2.1.2. Жүру мен жүгірудің негізгі түрлерін орындау, оларды алмастыру, қарапайым дене жаттығуларымен алмастыру 0.2.1.4. Секірудің әртүрлі түрлерін орындау, тепе-теңдікті сақтай отырып өзгермелі жағдайлардағы секірулер 0.2.1.5. Өрмелеу, өрмелеп шығу, астымен еңбектеу, еңбектеп өту түрлерін орындау. 0.2.1.7. Допты домалату, лақтыру және қағып алу, допты жерге оң қолмен және сол қолмен соғу, екі қолымен басынан асыра лақтыру және бір қолмен кедергіден лақтыру 0.2.2.3. Кеңістікті, уақытты бағдарлауды, орындық/бөрене арқылы жоғары және төмен жүру барысында және берілген қалыпта тепе-теңдікті сақтау ептілігін дамыту	Айналамыздағы әлем	2
Жолдар бізді қайда бастайды?	2.1. Қозғалыс 2.2. Дене күшінің сапасы 3.1. Командада жұмыс жасау	0.2.1.2. Жүру мен жүгірудің негізгі түрлерін орындау, оларды алмастыру, қарапайым дене жаттығуларымен алмастыру 0.2.1.4. Секірудің әртүрлі түрлерін орындау, тепе-теңдікті сақтай отырып өзгермелі жағдайлардағы секірулер 0.2.1.6. Қашықтыққа, көлденең және тік нысанаға лақтыру 0.2.2.1. Дене қуаты қасиеттерін көрсету: әртүрлі дене әрекеті түрлеріндегі ептілік, жылдамдық пен реакция 0.3.1.2. Командалық ойындардың рөлдері мен тәсілдерін қолдану	Керуен	1
	2.1. Қозғалыс 2.2. Дене күшінің сапасы 3.1. Командада жұмыс жасау	0.2.1.1. Бір орында тұрып және қозғалыс барысында сапқа тұру түрлерін, сапта тұзу жүру түрлерін орындау 0.2.1.2. Жүру мен жүгірудің негізгі түрлерін орындау, оларды алмастыру, қарапайым дене жаттығуларымен алмастыру 0.2.2.1. Дене қуаты қасиеттерін көрсету: әртүрлі дене әрекеті түрлеріндегі ептілік, жылдамдық пен реакция 0.3.1.1. Алуан түрлі ойын түрлерінде әртүрлі дене жаттығуларын орындау барысында басқа қатысушыларға тактикалық көмек көрсету	Ұлы Жібек жолы	1

	<p>2.1. Қозғалыс</p> <p>2.2. Дене күшінің сапасы</p> <p>3.1. Командада жұмыс жасау</p>	<p>0.2.1.1. Бір орында тұрып және қозғалыс барысында сапқа тұру түрлерін, сапта тұзу жүру түрлерін орындау</p> <p>0.2.1.2. Жүру мен жүгірудің негізгі түрлерін орындау, оларды алмастыру, қарапайым дене жаттығуларымен алмастыру</p> <p>0.2.1.5. Өрмелеу, өрмелеп шығу, астымен еңбектеу, еңбектеп өту түрлерін орындау</p> <p>0.2.1.7. Допты домалату, лақтыру және қағып алу, допты жерге оң қолмен және сол қолмен ұру, екі қолымен басынан асыра лақтыру және бір қолмен кедергіден лақтыру</p> <p>0.3.1.2. Командалық ойындар рөлдері мен тәсілдерін қолдану</p>	Қазақстанның оңтүстігінен солтүстігіне саяхат	2
	<p>1.1. Денсаулықты нығайту</p> <p>2.1. Қозғалыс</p> <p>2.2. Дене күшінің сапасы</p>	<p>0.1.1.1. Заттармен және заттарсыз жалпы дамытушы жаттығуларды орындау</p> <p>0.2.1.2. Жүру мен жүгірудің негізгі түрлерін орындау, оларды алмастыру, қарапайым дене жаттығуларымен алмастыру</p> <p>0.2.1.4. Секірудің әртүрлі түрлерін орындау, тепе-теңдікті сақтай отырып өзгермелі жағдайлардағы секірулер</p> <p>0.2.1.5. Өрмелеу, өрмелеп шығу, астымен еңбектеу, еңбектеп өту түрлерін орындау</p> <p>0.2.1.6. Қашықтыққа, көлденең және тік нысанаға лақтыру</p> <p>0.2.2.1. Дене қуаты қасиеттерін көрсету: әртүрлі дене әрекеті түрлеріндегі ептілік, жылдамдық пен реакция</p>	Шетелге саяхат	2
	<p>1.2. Дене бітімді жетілдіру</p> <p>2.1. Қозғалыс</p> <p>2.2. Дене күшінің сапасы</p>	<p>0.1.2.1. Организмнің төзімділігі мен жаттыққандығын жетілдіру үшін түрлі жүктемелерді біртіндеп үдетумен дене жаттығуларын орындау</p> <p>0.2.1.1. Бір орында тұрып және қозғалыс барысында сапқа тұру түрлерін, сапта тұзу жүру түрлерін орындау</p> <p>0.2.1.4. Секірудің әртүрлі түрлерін орындау, тепе-теңдікті сақтай отырып өзгермелі жағдайлардағы секірулер</p> <p>0.2.1.5. Өрмелеу, өрмелеп шығу, астымен еңбектеу, еңбектеп өту түрлерін орындау</p> <p>0.2.2.1. Дене қуаты қасиеттерін көрсету: әртүрлі дене әрекеті түрлеріндегі ептілік, жылдамдық пен реакция</p>	Байқоңыр	1
	<p>2.1. Қозғалыс</p> <p>2.2. Дене күшінің сапасы</p> <p>3.1. Командада жұмыс жасау</p>	<p>0.2.1.1. Бір орында тұрып және қозғалыс барысында сапқа тұру түрлерін, сапта тұзу жүру түрлерін орындау</p> <p>0.2.1.4. Секірудің әртүрлі түрлерін орындау, тепе-теңдікті сақтай отырып өзгермелі жағдайлардағы секірулер</p> <p>0.2.1.5. Өрмелеу, өрмелеп шығу, астымен еңбектеу, еңбектеп өту түрлерін орындау</p>	Ғарышқа саяхат	1

		0.2.2.3. Кеңістікті, уақытты бағдарлауды, орындық/бөрене арқылы жоғары және төмен жүру барысында және берілген қалыпта тепе-теңдікті сақтау ептілігін дамыту 0.3.1.1. Алуан түрлі ойын түрлерінде әртүрлі дене жаттығуларын орындау барысында басқа қатысушыларға тактикалық көмек көрсету		
Салт-дәстүр-ді білу не үшін керек?	1.2. Дене бітімді жетілдіру 2.1. Қозғалыс 2.2. Дене күшінің сапасы	0.1.2.1. Организмнің төзімділігі мен жаттыққандығын жетілдіру үшін түрлі жүктемелерді біртіндеп үдетумен дене жаттығуларын орындау 0.2.1.1. Бір орында тұрып және қозғалыс барысында сапқа тұру түрлерін, сапта түзу жүру түрлерін орындау 0.2.1.5. Өрмелеу, өрмелеп шығу, астымен еңбектеу, еңбектеп өту түрлерін орындау 0.2.2.1. Дене қуаты қасиеттерін көрсету: әртүрлі дене әрекеті түрлеріндегі ептілік, жылдамдық пен реакция	Туған өлке	1
	1.2. Дене бітімді жетілдіру 2.1. Қозғалыс 2.2. Дене күшінің сапасы 3.1. Командада жұмыс жасау	0.1.2.1. Организмнің төзімділігі мен жаттыққандығын жетілдіру үшін түрлі жүктемелерді біртіндеп үдетумен дене жаттығуларын орындау 0.2.1.2. Жүру мен жүгірудің негізгі түрлерін орындау, оларды алмастыру, қарапайым дене жаттығуларымен алмастыру 0.2.2.1. Дене қуаты қасиеттерін көрсету: әртүрлі дене әрекеті түрлеріндегі ептілік, жылдамдық пен реакция 0.3.1.3. Әділетті ойын мен әділетті төрелік белгілерін анықтау	Ат жарысы	1
	1.2. Дене бітімді жетілдіру 2.1. Қозғалыс 2.2. Дене күшінің сапасы	0.1.2.1. Организмнің төзімділігі мен жаттыққандығын жетілдіру үшін түрлі жүктемелерді біртіндеп үдетумен дене жаттығуларын орындау 0.2.1.1. Бір орында тұрып және қозғалыс барысында сапқа тұру түрлерін, сапта түзу жүру түрлерін орындау 0.2.1.4. Секірудің әртүрлі түрлерін орындау, тепе-теңдікті сақтай отырып өзгермелі жағдайлардағы секірулер 0.2.2.1. Дене қуаты қасиеттерін көрсету: әртүрлі дене әрекеті түрлеріндегі ептілік, жылдамдық пен реакция	Батырлар	1
	1.2. Дене бітімді жетілдіру 2.1. Қозғалыс 2.2. Дене күшінің сапасы 3.1. Топта жұмыс жасау	0.1.2.1. Организмнің төзімділігі мен жаттыққандығын жетілдіру үшін түрлі жүктемелерді біртіндеп үдетумен дене жаттығуларын орындау 0.2.1.4. Секірудің әртүрлі түрлерін орындау, тепе-теңдікті сақтай отырып өзгермелі жағдайлардағы секірулер	Даңқы асқақ тұлғалар	1

		<p>0.2.1.5. Өрмелеу, өрмелеп шығу, астымен еңбектеу, еңбектеп өту түрлерін орындау</p> <p>0.2.1.6. Қашықтыққа, көлденең және тік нысанаға лақтыру</p> <p>0.2.2.1. Дене қуаты қасиеттерін көрсету: әртүрлі дене әрекеті түрлеріндегі ептілік, жылдамдық пен реакция</p> <p>0.3.1.3. Әділетті ойын мен әділетті төрелік белгілерін анықтау</p>		
	<p>2.1. Қозғалыс</p> <p>2.2. Дене күшінің сапасы</p>	<p>0.2.1.2. Жүру мен жүгірудің негізгі түрлерін орындау, оларды алмастыру, қарапайым дене жаттығуларымен алмастыру</p> <p>0.2.1.3. Гимнастикалық орындық пен еңіс тақтайдың бойымен жүру кезінде тепе-теңдікті сақтау</p> <p>0.2.1.5. Өрмелеу, өрмелеп шығу, астымен еңбектеу, еңбектеп өту түрлерін орындау</p> <p>0.2.1.6. Қашықтыққа, көлденең және тік нысанаға лақтыру</p> <p>0.2.2.1. Дене қуаты қасиеттерін көрсету: әртүрлі дене әрекеті түрлеріндегі ептілік, жылдамдық пен реакция</p>	Мерген	1
	<p>1.1. Денсаулықты нығайту</p> <p>2.1. Қозғалыс</p> <p>2.2. Дене күшінің сапасы</p> <p>3.1. Командада жұмыс жасау</p> <p>3.2. Дене шынықтырудағы техника мен тактика</p>	<p>0.1.1.1. Заттармен және заттарсыз жалпы дамытушы жаттығуларды орындау</p> <p>0.2.1.4. Секірудің әртүрлі түрлерін орындау, тепе-теңдікті сақтай отырып өзгермелі жағдайлардағы секірулер</p> <p>0.2.1.5. Қашықтыққа, көлденең және тік нысанаға лақтыру</p> <p>0.2.2.1. Дене қуаты қасиеттерін көрсету: әртүрлі дене әрекеті түрлеріндегі ептілік, жылдамдық пен реакция</p> <p>0.3.1.2. Командалық ойындар рөлдері мен тәсілдерін қолдану</p> <p>0.3.2.1. Түрлі спорттық ҰОҚ-ға қажетті ресурстарды анықтау және оларды техника қауіпсіздігін ескере отырып қолдану</p>	Аңшылар	1
	<p>2.1. Қозғалыс</p> <p>2.2. Дене күшінің сапасы</p> <p>3.2. Дене шынықтырудағы техника мен тактика</p>	<p>0.2.1.4. Секірудің әртүрлі түрлерін орындау, тепе-теңдікті сақтай отырып өзгермелі жағдайлардағы секірулер</p> <p>0.2.2.1. Дене қуаты қасиеттерін көрсету: әртүрлі дене әрекеті түрлеріндегі ептілік, жылдамдық пен реакция</p> <p>0.3.1.2. Командалық ойындар рөлдері мен тәсілдерін қолдану</p> <p>0.3.2.1. Түрлі спорттық ҰОҚ-ға қажетті ресурстарды анықтап, оларды техника қауіпсіздігін ескере отырып қолдану</p>	Жайлаудағы ойындар	1
	<p>2.1. Қозғалыс</p> <p>2.2. Дене күшінің сапасы</p>	<p>0.2.1.4. Секірудің әртүрлі түрлерін орындау, тепе-теңдікті сақтай отырып өзгермелі жағдайлардағы секірулер</p>	Қыстаудағы ойындар	1

	4.1. Ойындағы шығармашылық қабілеттер	0.2.2.1. Дене қуаты қасиеттерін көрсету: әртүрлі дене әрекеті түрлеріндегі ептілік, жылдамдық пен реакция 0.2.2.3. Кеңістікті, уақытты бағдарлауды, орындық/бөрене арқылы жоғары және төмен жүру барысында және берілген қалыпта тепе-теңдікті сақтау ептілігін дамыту 0.4.1.1. Ойындағы шығармашылық қабілеттерді дамыту (ойынның түрлі нұсқаларын ойлап табу, қимылдарды құрастыру)		
Мен үшін не дәмді және пайдалы?	1.2. Дене формасын жетілдіру 2.1. Қозғалыс 2.2. Дене күшінің сапасы 3.2. Дене шынықтырудағы техника мен тактика	0.1.2.1. Организмнің төзімділігі мен жаттыққандығын жетілдіру үшін түрлі жүктемелерді біртіндеп үдетумен дене жаттығуларын орындау 0.2.1.1. Бір орында тұрып және қозғалыс барысында сапқа тұру түрлерін, сапта тұзу жүру түрлерін орындау 0.2.1.4. Секірудің әртүрлі түрлерін орындау, тепе-теңдікті сақтай отырып өзгермелі жағдайлардағы секірулер 0.2.1.7. Допты домалату, лақтыру және қағып алу, допты жерге оң қолмен және сол қолмен соғу, екі қолымен басынан асыра лақтыру және бір қолмен кедергіден лақтыру 0.2.2.1. Дене қуаты қасиеттерін көрсету: әртүрлі дене әрекеті түрлеріндегі ептілік, жылдамдық пен реакция 0.3.2.1. Түрлі спорттық ҰОҚ-ға қажетті ресурстарды анықтау және техника қауіпсіздігін ескере отырып қолдану	Біз – жас баскетболшылармыз	1
	2.1. Қозғалыс 2.2. Дене күшінің сапасы 3.2. Дене шынықтырудағы техника мен тактика	0.2.1.2. Жүру мен жүгірудің негізгі түрлерін орындау, оларды алмастыру, қарапайым дене жаттығуларымен алмастыру 0.2.1.4. Секірудің әртүрлі түрлерін орындау, тепе-теңдікті сақтай отырып өзгермелі жағдайлардағы секірулер 0.2.1.7. Допты домалату, лақтыру және қағып алу, допты жерге оң қолмен және сол қолмен ұру, екі қолымен басынан асыра лақтыру және бір қолмен кедергіден лақтыру 0.2.2.1. Дене қуаты қасиеттерін көрсету: әртүрлі дене әрекеті түрлеріндегі ептілік, жылдамдық пен реакция 0.3.2.1. Түрлі спорттық ҰОҚ-ға қажетті ресурстарды анықтау және қауіпсіздік техника талаптарын ескере отырып қолдану	Баскетбол ойынаймыз	1

	<p>2.1. Қозғалыс</p> <p>2.2. Дене күшінің сапасы</p> <p>4.1. Ойындағы шығармашылық қабілеттер</p>	<p>0.2.1.1. Бір орында тұрып және қозғалыс барысында сапқа тұру түрлерін, сапта тұзу жүру түрлерін орындау</p> <p>0.2.1.4. Секірудің әртүрлі түрлерін орындау, тепе-теңдікті сақтай отырып өзгермелі жағдайлардағы секірулер</p> <p>0.2.1.7. Допты домалату, лақтыру және қағып алу, допты жерге оң қолмен және сол қолмен ұру, екі қолымен басынан асыра лақтыру және бір қолмен кедергіден лақтыру</p> <p>0.2.2.1. Дене қуаты қасиеттерін көрсету: әртүрлі дене әрекеті түрлеріндегі ептілік, пен реакция</p> <p>0.4.1.1. Ойындағы шығармашылық қабілеттерді дамыту (ойынның түрлі нұсқаларын ойлап табу, қимылдарды құрастыру)</p>	Баскетболшыларды жұппен жаттықтыру	
	<p>1.2. Дене формасын жетілдіру</p> <p>2.1. Қозғалыс</p> <p>2.2. Дене күшінің сапасы</p> <p>3.2. Дене шынықтырудағы техника мен тактика</p>	<p>0.1.2.1. Организмнің төзімділігі мен жаттыққандығын жетілдіру үшін түрлі жүктемелерді біртіндеп үдетумен дене жаттығуларын орындау</p> <p>0.2.1.4. Секірудің әртүрлі түрлерін орындау, тепе-теңдікті сақтай отырып өзгермелі жағдайлардағы секірулер</p> <p>0.2.1.5. Өрмелеу, өрмелеп шығу, астымен еңбектеу, еңбектеп өту түрлерін орындау</p> <p>0.2.2.1. Дене қуаты қасиеттерін көрсету: әртүрлі дене әрекеті түрлеріндегі ептілік, жылдамдық пен реакция</p> <p>0.2.2.3. Кеңістікті, уақытты бағдарлауды, орындық/бөрене арқылы жоғары және төмен жүру барысында және берілген қалыпта тепе-теңдікті сақтау ептілігін дамыту</p> <p>0.3.2.1. Түрлі спорттық ҰОҚ-ға қажетті ресурстарды анықтау және техника қауіпсіздігін ескере отырып қолдану</p>	Баскетболшыларды жаттықтыру – айналма жаттығу	1
	<p>2.1. Қозғалыс</p> <p>2.2. Дене күшінің сапасы</p> <p>3.2. Дене шынықтырудағы техника мен тактика</p>	<p>0.2.1.4. Секірудің әртүрлі түрлерін орындау, тепе-теңдікті сақтай отырып өзгермелі жағдайлардағы секірулер</p> <p>0.2.2.1. Дене қуаты қасиеттерін көрсету: әртүрлі дене әрекеті түрлеріндегі ептілік, жылдамдық пен реакция</p> <p>0.3.1.3. Әділетті ойын мен әділетті төрелік белгілерін анықтау</p> <p>0.3.2.1. Түрлі спорттық ҰОҚ-ға қажетті ресурстарды анықтау және техника қауіпсіздігін ескере отырып қолдану</p>	Көңілді жаттығулар	1
	<p>1.2. Дене бітімді жетілдіру</p> <p>2.1. Қозғалыс</p>	<p>0.1.2.1. Организмнің төзімділігі мен жаттыққандығын жетілдіру үшін түрлі жүктемелерді біртіндеп үдетумен дене жаттығуларын орындау</p>	Ерекше сайыстар	

	2.2. Дене күшінің сапасы 3.2. Дене шынықтырудағы техника мен тактика	0.2.1.4. Секірудің әртүрлі түрлерін орындау, тепе-теңдікті сақтай отырып өзгермелі жағдайлардағы секірулер 0.2.1.5. Өрмелеу, өрмелеп шығу, астымен еңбектеу, еңбектеп өту түрлерін орындау 0.2.2.1. Дене қуаты қасиеттерін көрсету: әртүрлі дене әрекеті түрлеріндегі ептілік, жылдамдық пен реакция 0.2.2.3. Кеңістікті, уақытты бағдарлауды, орындық/бөрене арқылы жоғары және төмен жүру барысында және берілген қалыпта тепе-теңдікті сақтау ептілігін дамыту 0.3.2.1. Түрлі спорттық ҰОҚ-ға қажетті ресурстарды анықтау және техника қауіпсіздігін ескере отырып қолдану		
	1.2. Дене бітімді жетілдіру 2.1. Қозғалыс 2.2. Дене күшінің сапасы 3.2. Дене шынықтырудағы техника мен тактика 4.1. Ойындағы шығармашылық қабілеттер	0.1.2.1. Организмнің төзімділігі мен жаттыққандығын жетілдіру үшін түрлі жүктемелерді біртіндеп үдетумен дене жаттығуларын орындау 0.2.1.4. Секірудің әртүрлі түрлерін орындау, тепе-теңдікті сақтай отырып өзгермелі жағдайлардағы секірулер 0.2.1.5. Өрмелеу, өрмелеп шығу, астымен еңбектеу, еңбектеп өту түрлерін орындау 0.2.2.1. Дене қуаты қасиеттерін көрсету: әртүрлі дене әрекеті түрлеріндегі ептілік, жылдамдық пен реакция 0.3.2.1. Түрлі спорттық ҰОҚ-ға қажетті ресурстарды анықтау және техника қауіпсіздігін ескере отырып қолдану 0.4.1.1. Ойындағы шығармашылық қабілеттерді дамыту (ойынның түрлі нұсқаларын ойлап табу, қимылдарды құрастыру)	Тым жоғары белсенділік	1
	1.2. Дене бітімді жетілдіру 2.1. Қозғалыс 2.2. Дене күшінің сапасы 4.1. Ойындағы шығармашылық қабілеттер	0.1.2.1. Организмнің төзімділігі мен жаттыққандығын жетілдіру үшін түрлі жүктемелерді біртіндеп үдетумен дене жаттығуларын орындау 0.2.1.4. Секірудің әртүрлі түрлерін орындау, тепе-теңдікті сақтай отырып өзгермелі жағдайлардағы секірулер 0.2.1.5. Өрмелеу, өрмелеп шығу, астымен еңбектеу, еңбектеп өту түрлерін орындау	Пайдалы және зиянды әдет	1
		0.2.2.3. Кеңістікті, уақытты бағдарлауды, орындық/бөрене арқылы жоғары және төмен жүру барысында және берілген қалыпта тепе-теңдікті сақтау ептілігін дамыту 0.4.1.1. Ойындағы шығармашылық қабілеттерді дамыту (ойынның түрлі нұсқаларын ойлап табу, қимылдарды құрастыру)		

<p>Денсаулықты қалай күту керек?</p>	<p>2.1. Қозғалыс 4.1. Ойындағы шығармашылық қабілеттер</p>	<p>0.2.1.2. Жүру мен жүгірудің негізгі түрлерін орындау, оларды алмастыру, қарапайым дене жаттығуларымен алмастыру 0.2.1.6. Қашықтыққа, көлденең және тік нысанаға лақтыру 0.2.1.3. Гимнастикалық орындық пен еңіс тақтайдың бойымен жүру кезінде тепе-теңдікті сақтау 0.4.1.1. Ойындағы шығармашылық қабілеттерді дамыту (ойынның түрлі нұсқаларын ойлап табу, қимылдарды құрастыру)</p>	<p>Денсаулыққа не пайдалы?</p>	
	<p>1.1. Денсаулықты нығайту 2.1. Қозғалыс 4.1. Ойындағы шығармашылық қабілеттер</p>	<p>0.1.1.1. Заттармен және заттарсыз жалпы дамытушы жаттығуларды орындау 0.2.1.2. Жүру мен жүгірудің негізгі түрлерін орындау, оларды алмастыру, қарапайым дене жаттығуларымен алмастыру 0.2.1.3. Гимнастикалық орындық пен еңіс тақтайдың бойымен жүру кезінде тепе-теңдікті сақтау 0.2.1.4. Секірудің әртүрлі түрлерін орындау, тепе-теңдікті сақтай отырып өзгермелі жағдайлардағы секірулер 0.2.1.1. Допты домалату, лақтыру және қағып алу, допты жерге оң қолмен және сол қолмен ұру, екі қолымен басынан асыра лақтыру және бір қолмен кедергіден лақтыру 0.4.1.1. Ойындағы шығармашылық қабілеттерді дамыту (ойынның түрлі нұсқаларын ойлап табу, қимылдарды құрастыру)</p>	<p>Шыныққан, әрі шымыр боламыз</p>	<p>1</p>
	<p>2.1. Қозғалыс 2.2. Дене күшінің сапасы 4.1. Ойындағы шығармашылық қабілеттер</p>	<p>0.2.1.2. Жүру мен жүгірудің негізгі түрлерін орындау, оларды алмастыру, қарапайым дене жаттығуларымен алмастыру 0.2.1.4. Секірудің әртүрлі түрлерін орындау, тепе-теңдікті сақтай отырып өзгермелі жағдайлардағы секірулер 0.2.1.6. Қашықтыққа, көлденең және тік нысанаға лақтыру 0.2.2.2. Құрдастарының шағын тобымен таныс ойындарды ұйымдастыруда дербестік пен бастамашылдықты дамыту</p>	<p>Жас футболшылар</p>	<p>1</p>
	<p>1.2. Дене бітімді жетілдіру 2.1. Қозғалыс 2.2. Дене күшінің сапасы 3.1. Командада жұмыс жасау</p>	<p>0.1.2.1. Организмнің төзімділігі мен жаттыққандығын жетілдіру үшін түрлі жүктемелерді біртіндеп үдетумен дене жаттығуларын орындау 0.2.1.2. Жүру мен жүгірудің негізгі түрлерін орындау, оларды алмастыру, қарапайым дене жаттығуларымен алмастыру 0.2.2.1. Дене қуаты қасиеттерін көрсету: әртүрлі дене әрекеті түрлеріндегі ептілік, жылдамдық пен реакция</p>	<p>Футбол алаңында жаттығу</p>	<p>1</p>

		0.3.1.1. Алуан түрлі ойын түрлерінде әртүрлі дене жаттығуларын орындау барысында басқа қатысушыларға тактикалық көмек көрсету		
	1.2. Дене бітімді жетілдіру 2.1. Қозғалыс 2.2. Дене күшінің сапасы 3.1. Командада жұмыс жасау	0.1.2.1. Организмнің төзімділігі мен жаттықандығын жетілдіру үшін түрлі жүктемелерді біртіндеп үдетумен дене жаттығуларын орындау 0.2.1.2. Жүру мен жүгірудің негізгі түрлерін орындау, оларды алмастыру, қарапайым дене жаттығуларымен алмастыру 0.2.2.1. Дене қуаты қасиеттерін көрсету: әртүрлі дене әрекеті түрлеріндегі ептілік, жылдамдық пен реакция 0.3.1.3. Әділетті ойын мен әділетті төрелік белгілерін анықтау	Шабандоздар	1
	2.2. Дене күшінің сапасы 3.1. Командада жұмыс жасау 4.1. Ойындағы шығармашылық қабілеттер	0.2.2.1. Дене қуаты қасиеттерін көрсету: әртүрлі дене әрекеті түрлеріндегі ептілік, жылдамдық пен реакция 0.3.1.1. Алуан түрлі ойын түрлерінде әртүрлі дене жаттығуларын орындау барысында басқа қатысушыларға тактикалық көмек көрсету 0.4.1.2. Дербес түрде таныс қимыл-қозғалыс ойындарды және жаттығуларды өткізу	Ойын ойнап, денсаулықты нығайтамыз!	
	2.1. Қозғалыс 2.2. Дене күшінің сапасы	0.2.1.2. Жүру мен жүгірудің негізгі түрлерін орындау, оларды алмастыру, қарапайым дене жаттығуларымен алмастыру 0.2.1.3. Гимнастикалық орындық пен еңіс тақтайдың бойымен жүру кезінде тепе-теңдікті сақтау 0.2.2.2. Құрдастарының шағын тобымен таныс ойындарды ұйымдастыруда дербестік пен бастамашылдықты дамыту	Денсаулықты қалай күтуге болады?	1
	2.1. Қозғалыс 2.2. Дене күшінің сапасы 3.1. Командада жұмыс жасау	0.2.1.2. Жүру мен жүгірудің негізгі түрлерін орындау, оларды алмастыру, қарапайым дене жаттығуларымен алмастыру 0.2.1.4. Секірудің әртүрлі түрлерін орындау, тепе-теңдікті сақтай отырып өзгермелі жағдайлардағы секірулер 0.2.1.5. Өрмелеу, өрмелеп шығу, астымен еңбектеу, еңбектеп өту түрлерін орындау 0.3.1.1. Алуан түрлі ойын түрлерінде әртүрлі дене жаттығуларын орындау барысында басқа қатысушыларға тактикалық көмек көрсету	Шымыр болам десең – шынық!	1

ҚЫСҚАМЕРЗІМДІ ЖОСПАРЛАУ

1-тарау. Мен кіммін және қандаймын?

№ 1

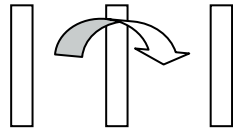
Тақырыбы: Спортзалмен, ҰОҚ-дағы қауіпсіздік техникасымен танысу		
Уақыты:	Педагогтің аты-жөні:	
Топ/сынып:	қатысқандар саны	қатыспағандар:
ҰОҚ-ның оқыту мақсаты	<p>0.1.1.1. Заттармен және заттарсыз жалпы дамыту жаттығуларын орындау.</p> <p>0.2.1.4. Секірудің әртүрлі түрлерін орындау, тепе-теңдікті сақтай отырып өзгермелі жағдайларда секіру.</p> <p>0.2.1.7. Допты домалату, лақтыру және қағып алу, допты жерге оң қолмен және сол қолмен ұру, екі қолымен басынан асыра лақтыру және бір қолмен кедергіден лақтыру.</p>	
Күтілегін нәтиже	Барлық тәрбиеленушілер орындай алады:	
	<p>Бір-бірден тізбекке тұру, шеңбер жасап тұру.</p> <p>Залда қауіпсіздік техникасын сақтау.</p> <p>«Шашыраңқы» жүру.</p> <p>Өзін-өзі шыр айналып бір орында тұрып секіру.</p> <p>Қимыл-қозғалыс кеңістігінде топпен қауіпсіз жұмыс жүргізу.</p>	
	Тәрбиеленушілердің көпшілігі орындай алады:	
	<p>Допты алға, бастан асыра жоғары лақтыру және екі қолмен қағып алу.</p> <p>Негізгі қимыл-қозғалысты орындау кезінде нұсқауларды нақты орындау.</p> <p>Сап құрып тұру кезінде аталған арақашықтықты өздігінен бақылау дағдысын пайдалану.</p>	
	Кейбір тәрбиеленушілер орындай алады:	
<p>Қалыптасқан дағдыларын ұштастыра отырып жаттығулар орындауды бақылау.</p> <p>Бір орында тұрып допты лақтыру және қағып алу.</p>		
Тілдік мақсат	Балалар спортзалдағы тәртіп ережелерімен танысады; допты игере алу және тепе-теңдік сақтау дағдыларын көрсете алады.	
	<u>Пәндік лексика және терминология:</u>	
	Спорт атрибуттары, қауіпсіздік техникасы, «шашыраңқы» жүру, тепе-теңдік, дене бітімі, лақтыру, секіру, негізгі дағдылар, қимыл-қозғалыс тәсілі.	
	<u>Талқылауға арналған сұрақтар:</u>	
	Қандай спорт атрибуттары сендерге көбірек ұнады? Доппен тағы қандай қимыл-әрекеттер істеуге болады? Сендерде қалыптасқан қандай қимыл-дағды жақсы дамыған?	
	<u>Неге екенін айта аласыңдар ма?</u>	
Дене шынықтырумен айналысу неге маңызды екенін айта аласыңдар ма? «Шашыраңқы» жүру кезінде неге біз абай болуымыз керектігін айта аласыңдар ма? Доппен қимыл-қозғалыс кезінде айтарлықтай арақашықтық сақтау не үшін қажет екенін айта аласыңдар ма?		
Алдыңғы оқыту	Дене шынықтырумен айналысудың маңыздылығы туралы түсінік.	
Жоспар		
Жоспарланған уақыт	Жоспарланған іс-әрекет	Ресурстар

<p>Қызығушылықты ояту 0–3 минут</p>	<p>Тәрбиеленушілерді спортзалмен таныстырады, жабдықтарды көрсетеді. Өздеріне таныс жабдықты атап, оның қолданылуы туралы әңгімелеу ұсынылады. Балаларға ҰОҚ кезіндегі залда қауіпсіз жүріп-тұру ережелері туралы кеңес береді.</p> <p>(Ұ) «Өз орныңды тап!» ойын жаттығуы Тәрбиеленушілер музыка үнімен бір-біріне соқтығыспай залда жүреді, музыка тоқтағанда саптағы өз орнын тез табуы тиіс.</p>	<p>Кең, бос кеңістік. Таныстыратын спорт атрибуттары. Ырғақты музыка.</p>
<p>Негізгі бөлім 4–12</p> <p>13–27</p>	<p>(Ұ, ПҚ) Шеңбер жасап тұрып, заттарсыз жалпы дамыту жаттығуларын орындау. Жаттығулардың орындалуын көрсету.</p> <p>(Ұ, ПҚ, Ө) Бір орында өз-өзін айнала қос аяқтап секіру. Бір орында адымдаумен кезектестіріп 2-3 рет орындау. Балалардың секіргенде тізені сәл бүгу, жерге аяқтың ұшымен түсу дағдыларына көңіл бөлінеді.</p> <p>(Т, Ө) Допты жоғары лақтыру және оны қос қолдап қағып алу. (ПҚ) Нұсқау – допты алдында ұстау және алға-жоғарыға лақтыру, оны өзіңе қарай қыспай, алақанда ұстау керек. Тәрбиеленушілерге өзін-өзі ұстай білу мәдениетін еске салады – домалап кеткен допты өзгеге бергенде лақтыра салмай, қолына беру керек.</p> <p>«Көмектес!» қимыл ойыны Балалар дөңгелене шеңбер жасап тұрады. Таңдап алынған екі бала шеңберден шығып, қашады: бірі қашып, екіншісі қуады. Қашқан бала шеңберде тұрған кез келген баланың артына тұрады да, оған «Көмектес!» деп айтады. Өзінен көмек сұраған бала шеңберден жүгіріп шығуы тиіс. Ол да қашып жүріп шеңбердегі баланың бірінің артына тұрып көмек сұрай алады. Егер бала біреудің артына тұрып үлгермесе, ұсталып қалады. Ойынды қайталағанда басқа екі бала таңдалады.</p>	<p>Кең, бос кеңістік.</p> <p>Топтың жартысына жететін диаметрі 15 см доптар.</p>
<p>Қорытынды бөлім 28–30</p>	<p>«Шар үрлеу» Ойынға қатысушылар шеңбер құрып отырады. «Қазір шар үрлейміз деп елестетіндер. Ауаны ішке сорып оймен шарикті ауызға апарасындар да, үрлегендей болып ауаны сыртқа шығарасындар. Шар жарылып кетпейтіндей, байқап үрлендер. Енді үрлеген шарикті бір-біріңе көрсетіндер.</p>	

Тақырыбы: Менің топтағы достарым	
ҰОҚ-ның оқыту мақсаты	0.2.1.2. Жүру мен жүгірудің негізгі түрлерін орындау, оларды алмастыру, қарапайым дене жаттығуларымен ұштастыру 0.2.1.7. Допты домалату, лақтыру және қағып алу, допты жерге оң қолмен және сол қолмен ұру, екі қолымен басынан асыра лақтыру және бір қолмен кедергіден лақтыру 0.2.1.4. Секірудің әртүрлі түрлерін орындау, тепе-теңдікті сақтай отырып өзгермелі жағдайларда секіру.
Күтілетін нәтиже	Барлық тәрбиеленушілер орындай алады: Қимыл-қозғалыс кеңістігінде топпен жұмыс істеу қауіпсіздігі. «Шашыраңқы» жүгіруді орындау. Қозғалыс тәсілін өзгерте отырып, шеңбер бойымен жүру. Шеңбер бойымен допты қолдан-қолға беру. Заттар арасымен «жылан» жүріспен екі аяқпен секіру. Екі-екіден тізбекке тұру. Педагогтің нұсқауы бойынша сол немесе оң қолымен жылдам, әрі еппен себеттен доп алу.
	Тәрбиеленушілердің көпшілігі орындай алады: Спортзалда қауіпсіздік техникасын сақтау. Ұстаздың нұсқауы бойынша сол немесе оң қолымен жылдам, әрі еппен себеттен доп алу. Баяу қарқынмен 2 минут жүгіру. Ұстаздың белгі беруі бойынша жүгіру, жүру, төрттағандап еңбектеу қимыл-қозғалысын кезекпен орындау. Бір уақытта қос аяқтап бар пәрменімен секіру, тапсырманы жылдам орындау үшін секіру кезінде екі қолды артқа сермеу арқылы өзіне көмектесу. Кейбір тәрбиеленушілер орындай алады: Секіру; доп лақтыру және қағып алу кезінде денені, кеңістікті және нысандарды бақылау дағдыларын көрсету.
Тілдік мақсат	Балалар топқа қатысты өз көзқарасын айта алады, қозғалыстарды орындау кезінде денені, кеңістікті және нысандарды бақылау; қозғалыстың бір түрінен екінші түріне өткен кезде тепе-теңдікті сақтай алу дағдыларын көрсете алады. Пәндік лексика және терминология: Аты, қауіпсіздік техникасы, сап құру, шеңбер, шеңбер бойымен жүру, баяу қарқынмен жүгіру, заттар арасымен секіру. Талқылауға арналған сұрақтар: Доппен тағы не істеуге болады? Заттар арасымен секіру кезінде қандай тірек-қозғалыс дағдыларын пайдаландыңдар? Сенің достарыңда қалыптасқан қандай қозғалыс дағдылары жақсы дамыған? Неге екенін айта аласыңдар ма? Допты алға-артқа бағыттау неге маңызды екенін айта аласыңдар ма? «Шашырай» жүгіру кезінде тәуекелдікті қалай азайтуға болатынын айта аласыңдар ма? Жүгіру кезінде неге төмен қарамай, тек алға қарап жүгіру қажет екенін айта аласыңдар ма? Өз эмоцияңды басқара білу неге маңызды?
Алдыңғы оқыту	Бір орында екі аяқпен айнала секіру. Допты 20 рет жоғары лақтыру және екі қолмен қағып алу. Тепе-теңдік – құм толтырылған доптардан адымдап аттау.
Жоспар	

Жоспарланған уақыт	Жоспарланған іс-әрекет	Ресурстар
Қызығушылықты ояту 0–3 минут	<p>(Ұ, ПК) «Танысу» ойын жаттығуы. Өз есімдерін атай отырып, шеңбер бойымен бір-біріне доп береді. Шеңбер жасай отырып, қол ұстасып жүру. Қозғалыс тәсілін өзгерту ұсынылады – қатар тұрғандардың иығына қолын қоя отырып, алақандарын қоса ортаға арқасымен бұрылу.</p>	Кең, бос кеңістік. Диаметрі 10 см доп.
Негізгі бөлім 4–12	<p>(Ұ) Баяу қарқынмен 2 минут жүгіру; белгі бойынша – жүру, төрттағандап еңбектеуді кезектестіріп орындау. Аталған арақашықтықты сақтау маңыздылығына, қозғалыстың бір түрінен екінші түріне өту кезінде тепе-теңдік сақтай білуге балалардың назарын аудару. Тыныс алу жаттығулары. (Т, Ө) 5 метр қашықтыққа алға аттай отырып, допты жоғары лақтыру және екі қолмен қағып алу. (ПК) Нұсқау – допты өзіңе қарай қыспай, алдыға қарай ұстай отырып алға-жоғары лақтыру керек.</p>	Кең, бос кеңістік.
13–27	<p>Балаларға өзін ұстай білу мәдениеті туралы еске салады – домалап кеткен допты өзгеге лақтыра салмай, қолына беру керек.</p> <p>(Т, Ө) 5 метр алға аттай отырып заттар арасымен екі аяқпен секіру. Нұсқау – қозғалыс кезінде екі қолды алға сілтеу арқылы көмектесе отырып, бір мезетте қос аяқтап бар екпінмен секіру.</p> <p>(Ұ) «Бос орын» қимыл ойыны Балалар малдас құрып дөңгелене отырады. Қолына қамшы ұстаған жүргізуші оларды жағалай жүріп, ойыншының бірінің қасына тоқтап, оның жанына жіпті тастайды да, «Бұл жер тар, өзіңе басқа орын тап», дейді. Ойыншы қамшыны қолына алып, жүргізушіні тез қуып жетуге тырысады. Ал қашқан жүргізуші босаған орынға отыруы тиіс, сол кезде орнынан айырылған ойыншы ойын жүргізуші болады.</p> <p>«Шаттық шеңбері» қимыл-қозғалыс ойыны Ойынға қатысушылар бір шеңбердің ішіне екінші шеңбер жасап тұрады. Педагогтің белгісі бойынша шеңбер бойымен қозғалады (жүреді немесе баяу жүгіреді). Өн немесе музыка ырғағымен жүруге, жүгіруге тапсырма беруге болады.</p>	Диаметрі 20 см доп. Бір қатарға өзара 1 м аралықта орналастырылған 5 дана кегель, конус, текшелер. Қамшы, ұзындығы 70 см өрілген жіп, белгі беруге арналған ысқырық.
Қорытынды бөлім 28–30	<p>(Ө) «Өзіңді қолға ал» «Сен бір нәрсеге алаңдап, біреуді түртіп қалғың келсе, не болмаса қолыңа түскенді лақтырғың келгенін сезінсең өз күшіңді өзіңе дәлелдеудің ең қарапайым жолы шынтақтарыңды алақаныңмен қапсыра құшақтай отырып кеудеңе қыс – бұл шыдамды адамның күйі». Балалардың бір-біріне мейірімді болуын еске салады.</p>	Кең, бос кеңістік.

Тақырыбы: Менің дене құрылысым	
ҰОҚ-ның оқыту мақсаты	<p>0.2.1.1. Бір орында тұрып және қозғалыс барысында тізбекке тұру түрлерін, сапта тұзу жүру түрлерін орындау.</p> <p>0.2.1.2. Жүру мен жүгірудің негізгі түрлерін орындау, оларды алмастыру, қарапайым дене жаттығуларымен ұштастыру.</p> <p>0.2.1.3. Секірудің әртүрлі түрлерін орындау, тепе-теңдікті сақтай отырып өзгермелі жағдайлардағы секірулер.</p> <p>0.2.2.1. Дене қуаты қасиеттерін көрсету: әртүрлі дене әрекеті түрлеріндегі ептілік, тепе-теңдік, үйлесімділік, күш, жылдамдық пен реакция.</p>
Күтілетін нәтиже	<p>Барлық тәрбиеленушілер орындай алады:</p> <p>Қимыл-қозғалыс кеңістігінде топпен қауіпсіз жұмыс істеу. «Менің денем» – өзіне массаж жасау (сылап-сипау). Бір-бірден тізбекке тұрып, қолға арналған жаттығуларды орындай отырып жүру. Орташа қарқында шеңбер бойымен жүгіру. Үш-үштен тізбекке тұру. Педагогтің нұсқауы бойынша сол қолымен немесе оң қолымен жылдам, әрі еппен себеттен доп алу.</p> <p>Тәрбиеленушілердің көпшілігі орындай алады:</p> <p>Жүру және жүгіру, таяқпен жаттығулар орындау барысында белгіленген арақашықтықты сақтау. Доп ұстап орындықпен жүру кезінде динамикалық тепе-теңдік сақтау. Секіру кезінде тапсырманы жылдам орындау үшін қолды сермей отырып, бір мезетте қос аяқтап бар екпінмен қарғиды.</p> <p>Кейбір тәрбиеленушілер орындай алады:</p> <p>Жалпы дамыту жаттығулар кешенін орындау барысында денені тік ұстау. Секіруді орындау кезінде дене қозғалысын бақылау. Өз эмоциясын бақылау.</p>
Тілдік мақсат	<p>Балалар денсаулықты сақтау, қимыл-қозғалыстар орындау кезінде денесі мен нысандарды бақылау; биік нәрсе үстінде динамикалық тепе-теңдік сақтай алу дағдыларын көрсете алады.</p> <p><u>Пәндік лексика және терминология:</u></p> <p>Денсаулық, дене, массаж, жүрек, жүрек қағысы, тамыр соғысы, гимнастикалық таяқ, гимнастикалық орындық, қолға арналған жаттығулар орындай отырып жүру, «жыланша» ирелендеп жүгіру, таяқтан секіру.</p> <p><i>Талқылауға арналған сұрақтар:</i></p> <p>Өз-өзіне массаж жасау қандай мақсатта жүргізіледі? Адам организмінде жүрек қандай қызмет атқарады? Қолға арналған тағы қандай жаттығулар орындауға болады? Дене белсенділігі кезінде адамның жүрек қағысы мен тыныс алуы қалай өзгереді? «Жүрегі алтын, тас жүрек, салқын жүректі» деп қай кезде айтады?</p> <p><i>Неге екенін айта аласыңдар ма...?</i></p> <p>Таяқпен жаттығулар жасағанда тиісті арақашықтықты не үшін сақтау қажеттігін айта аласыңдар ма? Биік нәрсенің үстінде тепе-теңдік сақтау не үшін маңызды екенін айта аласыңдар ма?</p>
Алдыңғы оқыту	<p>Баяу қарқынмен 2 минут жүгіру; белгі бойынша – жүру, төрттағандап еңбектеу қозғалыстарын кезектестіріп орындау.</p> <p>5 метр қашықтыққа алға адымдап заттар арасымен «жылан» жүріспен екі аяқпен секіру.</p> <p>5 метр қашықтыққа алға адымдаумен допты жоғарыға лақтыру және қос қолдап қағып алу.</p>

Жоспар		
Жоспарланған уақыт	Жоспарланған іс-әрекет	Ресурстар
Қызығушылықты ояту 0–3 минут	(Ү, ПК) «Менің денем» – өзіне-өзі массаж жасау, сылап-сипаудың пайдасын түсіндіреді. Балаларға массаж жасау ережелерін еске салады – алақанды ысқылау, саусақтарды уқалау арқылы қолды жылыту: мәтінге сәйкес қимыл-қозғалысты жеңіл және асықпай орындау.	Кең, бос кеңістік.
Негізгі бөлім 4–12	(Ү) Бір-бірден тізбекпен тізіліп, қолға арналған жаттығуларды орындай жүру. Орташа қарқынмен жүгіру. 2–5 минут бағытты өзгертіп жүгіру. Тыныс алуды қалпына келтіру. Жүру және жүгіру кезінде белгіленген арақашықтықты бұзбай бағытты сақтауға назар аударады. Үш қатар тізбекке тұру. Дене бітімін түзетуге арналған, таяқпен жасалатын жалпы дамыту жаттығулары. Таяқты дұрыс ұстауға (таяқтың төменгі ұшы алақанға тіреледі, таяқ қол бойымен тігінен орналасады) және сапта 3 адым арақашықтықты сақтауға назар аударады.	Кең, бос кеңістік. Балалардың санына қарай ұзындығы 70 см гимнастикалық таяқ. Тірек сызба  Гимнастикалық орындықтар (ені 20 см, биіктігі 35 см), санына қарай бағандар.
13–27	(Ү, Т) Қатар орналасқан таяқтардан екі аяқпен аттап секіру. Қос аяқтап бар пәрменмен секіруге, аяқтың ұшымен түсуге, қол мен аяқ қозғалысының үйлесуіне назар аударады. Тәуекелдікті азайту – тиісті арақашықтықты сақтау, таяқ арасымен ортаға секіру. (Т) Тепе-теңдік – қолға доп ұстап орындық үстімен жүру. Нұсқау – денені тік ұстау, басты еңкейтпей алға қарау, жерге алдымен аяқтың ұшымен түсу, содан кейін табанымен тұру. Гимнастикалық орындыққа немесе бөренеге шыққан кездегі қауіпсіздік техникасын еске салады, сақтандыру жүргізіледі. (Ү) Қимыл-қозғалыс ойыны: «Орын алмастырыңдар». Залды ортасынан қақ бөлетіндей етіп арқан тасталады. Әрбір топ өз алаңына барып тұрады. «Жүгірі!» деген белгі берілгенде балалар тек өз алаңында шашырай жан-жаққа жүгіреді. «Ауыс!» деген белгі кезінде топтар орын алмастырады. Қарсы бетке толық құраммен бірінші жүгіріп келген топ жеңіске жетеді.	«Баста!», «Токта!» деген белгілер беру үшін пайдаланатын ысқырық.

Қорытынды бөлім 28–30	(Ө, Ж) « Менің жүрегім» оқыту ойыны «Қолдарыңды кеудеге қойыңдар (көрсетемін). Сендер тыныш тұрғанда жүрек бірқалыпты соғады, ал ашуланған кезде жүрек қағысы жиілейді. Бұл жү- ректің сендерге: «Токта, сабыр сақта, ашуланба», – деп ескерткені. «Кешір», – дейді ол. Кәнеки, жүрегімізге көмектесіп, бір-бірімізді ренжітпей, дос болайық. Сонда жүрегіміз бірқалыпты соғатын болады. Достарыңа күлкі сыйлаңдар». Өз денесіне қамқорлықпен қарауға назар аударады.	Кең бос кеңістік.
--------------------------	---	-------------------

№ 4

Тақырыбы: Мен күштімін, ептімін және іскермін	
ҰОҚ-ның оқыту мақсаты	0.1.2.1. Организмнің шынығуы мен төзімділігін жетілдіру үшін түрлі жүктемелерді біртіндеп арттыра отырып дене жаттығуларын орындау. 0.2.1.1. Бір орында тұрып және қозғалыс барысында тізбекке тұру түрлерін, сапта түзу жүру түрлерін орындау. 0.2.1.7. Допты домалату, лақтыру және қағып алу, допты жерге оң қолмен және сол қолмен ұру, екі қолымен басынан асыра лақтыру және бір қолмен кедергіден лақтыру. 0.2.2.3. Зал, алаң, кеңістікті, уақытты бағдарлай білуді, орындық/бөрене арқылы жоғары және төмен жүру барысында және берілген қалыпта тепе-теңдікті сақтау ептілігін дамыту.
Күтілетін нәтиже	Барлық тәрбиеленушілер орындай алады: Көзді жұмып 3 метрге артпен жүру. Жалпы дамыту жаттығуларын таяқпен орындау. Бір қатарда орналасқан аралығы 1 метр болатын 5 кедергі арасымен фитболды домалату. Қозғалыс кеңістігінде топпен қауіпсіз жұмыс жүргізу. Тәрбиеленушілердің көпшілігі орындай алады: Залда қауіпсіздік техникасын сақтау. Бағытты өзгерте отырып баяу қарқынмен жүгіру. Алға жылжи отырып оң және сол жақ бүйірмен арқаннан аттап секіру. Биік орналасқан тіреулер үстінде тепе-теңдік сақтауға арналған жаттығулар орындау.
	Кейбір тәрбиеленушілер орындай алады: Арқаннан бүйірлеп қос аяқпен секіру кезінде аяқты серпу қарқынын есептеу. Қолды отырғышқа қойып, кеудені жерден көтеріп, қолды бүгіп жазуды (отжимание) орындайды.
Тілдік мақсат	Балалар денсаулықты нығайту, дене бітімін жетілдіру сапасын арттыру, топта өзара қарым-қатынас жүргізу дағдыларын көрсете алады. Пәндік лексика және терминология: Денсаулық, тұлғаның шынығу сапасы, қауіпсіздік техникасы, гимнастикалық таяқтар, гимнастикалық орындықтар, қайта сап түзеп жүру, орташа қарқынмен жүгіру, арқаннан секіру, екі-екіден сап түзеу, оңға-солға, дене мүсіні, омыртқа, стретчинг (созу), тепе-теңдік, пайдалы әдеттер, спорт түрлері. Талқылауға арналған сұрақтар: Омыртқаның адам организміндегі атқаратын қызметі қандай? Адам организмi мен денсаулығын нығайтуға қандай қимыл-қозғалыс түрлері ықпал етеді? Қандай пайдалы әдеттер бізге күшті, епті және білікті болуға көмектеседі?

	Неге екенін айта аласыңдар ма?	
	Денені үнемі тік ұстау не үшін маңызды екенін айта аласыңдар ма? Омыртқаны сау қалпында сақтау үшін арқаның бұлшық етін нығайту неге маңызды екенін айта аласыңдар ма?	
Алдыңғы оқыту	Бір қатарға орналастырылған таяқтар арқылы екі аяқтап секіру. Тепе-теңдік – қолға доп ұстап орындық үстімен жүру. Алға адымдай отырып допты жоғары лақтыру және қос қолмен қағып алу.	
Жоспар		
Жоспарланған уақыт	Жоспарланған қызмет	Ресурстар
Қызығушылықты ояту 0–3 минут	(Ұ, ПҚ) Күшті, епті және білікті болуды ұсынады. Күшіміз көп, мықтымыз, Арада әлсіз бала жоқ. Денемізді күнде біз Шынықтырып жүреміз! (Ұ, Ө) Бір-бірден сап түзеп артпен жүру. Бағытты өзгерте отырып баяу қарқынмен ирелеңдеп жүгіру. Тыныс алуды қалпына келтіру. Жүру мен жүгіру төзімділікті дамытатынына балалардың назарын аударады.	Кең, бос кеңістік. Сылдырмақ.
Негізгі бөлім 4–12	(Ұ, ПҚ) 3 қатар сап түзеу. Таяқпен жалпы дамыту жаттығулары. Таяқты дұрыс ұстау (таяқтың төменгі ұшы алақанға тіреледі, таяқ қол бойымен тігінен орналасады) және сапта тұрғанда арақашықтық сақтау.	Кең, бос кеңістік. Бала санына қарай ұзындығы 70 см таяқтар. Қозғалыс сызбасы бар карточкалар.
13–27	Қосалқы топтарда негізгі қимыл-қозғалыстар орындау – топ тапсырмасы орындалғаннан кейін орын алмасады. (Г, Д) Тепе-теңдік – орындықпен жүріп ортада керілген жіптің астынан өту. Гимнастикалық орындық үстімен жүргенде тепе-теңдік сақтауға, жіп астынан өткенде топтасу және орындықтан дұрыс түсу (жерге түскенде алдымен аяқтың ұшымен түсіп барып табанмен тұру) дағдысына назар аударылады. Балаларға биік орналасқан гимнастикалық орындық немесе бөрене үстінде қауіпсіздік техникасын сақтау туралы ақыл-кеңес береді. (ПҚ) Бір қатарда орналасқан аралығы 1 метр болатын 5 кедергі арасымен фитбол домалату. Фитбол домалату Фитболды саусақтарды ширақ қимылдата отырып лақтыру керек екеніне назар аударады. Балаларға өздерінің күшті екендерін дәлелдеуді ұсыныңыз. Қолмен отырғышқа таянып, кеудені жерден көтеріп, қолды бүгіп жазу: қолмен отырғышқа таянып, аяқты біріктіріп түзу созу. Жаттығуды балалардың жеке мүмкіндіктеріне сай бірқалыпты орындату.	Гимнастикалық орындық, керілген жіп (биіктігі 50 см). Фитболдар. «Баста-тоқта!» белгісі ретінде пайдаланатын ысқырық.

	<p>(Ж) «Шеңбер» қимыл ойыны Шеңберлерді шеңбер етіп орналастырады. Ойыншылар өз шеңберінің ортасында тұрады (шеңбер ішінде тек екі ойыншы ғана бола алады), ал ойыншылардың бірі осы үлкен шеңбердің ортасында тұрады. Белгі берілген кезде «үйі» жоқ ойыншы кез келген шеңберге кіріп, ондағы ойыншымен жұп құра алады. Жалғыз қалған ойыншы шеңбер ортасына тұрады, ойын жалғасады. Ойын аяғына дейін бірге болған жұп жеңімпаз саналады. Арқан тартыс.</p>	
Қорытынды бөлім 28–30	<p>«Тыныс ал да, әдемі ойлан!» ойын жаттығуы. Балалар демін сыртқа шығарғанда ойша елестетеді. «Мен арыстандай айбаттымын!» «Мен ілбістей жүйрікпін!»</p>	Кең, бос кеңістік.

№ 5

Тақырыбы: Мен осындаймын, біз осындаймыз	
ҰОҚ-ның оқыту мақсаты	<p>0.1.1.1. Заттармен және заттарсыз жалпы дамытушы жаттығуларды орындау. 0.2.1.7. Допты домалату, лақтыру және қағып алу, допты жерге оң қолмен және сол қолмен ұру, екі қолымен басынан асыра лақтыру және бір қолмен кедергіден лақтыру. 0.2.2.3. Зал, алаң, кеңістікте, уақытта бағдарлауды, орындық/бөрене арқылы жоғары және төмен жүру барысында және берілген қалыпта тепе-теңдікті сақтау ептілігін дамыту. 0.4.1.1. Ойында шығармашылық қабілеттерін дамыту (ойынның түрлі нұсқаларын ойлап табу, қимыл-қозғалыстарды өзара ұштастыру).</p>
Күтілетін нәтиже	<p>Барлық тәрбиеленушілер орындай алады: Екі қатарға тізбекке тұруды орындау. Түзету жаттығулар орындау кезінде аяқ пен қолдың жұмысын үйлестіру. Қимыл-қозғалыс кеңістігінде топпен қауіпсіз жұмыс жүргізу. Алақан мен тізеге сүйеніп гимнастикалық орындықта төрттағандап еңбектеу.</p> <p>Көптеген тәрбиеленушілер орындай алады: Басына қапшық қойып, қолын беліне таянып арқан бойымен адымдап бір жақ жанымен жүру. Биік орындық немесе бөрене үстінде қол мен аяқ жұмысын үйлестіру.</p>
	<p>Кейбір тәрбиеленушілер орындай алады: Тепе-теңдік сақтауға арналған жаттығулар кезінде арқан табанның ортасында болатындай етіп аяқты қою. Допты жерге соққандағы серпіліс күшін саралау. Өз эмоциясын бақылау.</p>
Тілдік мақсат	<p>Балалар доппен жаттығу арқылы заттарды ұстау ептілігін дамыту дағдысын жетілдіреді; тепе-теңдік сақтауға арналған жаттығулар орындау кезінде денені және нысананы бақылауды; шыдамды мінез-құлық көрсетеді.</p> <p><u>Пәндік лексика және терминология:</u> Қауіпсіздік техникасы, гимнастикалық орындықтар, екі қатар тізбекке тұру, құм толтырылған қапшық, арқан, дене мүсіні, еңбектеу, тізе мен алақанға сүйену, тақия, доп соғу.</p>

	Талқылауға арналған сұрақтар:	
	Достарыңа тағы қандай доп жаттығуларын ұсынасыңдар? Гимнастикалық орындықта тапсырма орындау кезінде тәуекелдікті қалай азайтуға болады? Бастан қапшықтың құлауына не себеп болады? Арқанды тағы қалай пайдалануға болады?	
	Неге екенін айта аласыңдар ма?	
	Түзету жаттығулары не үшін орындалады? Басқа қапшық қойып жүру кезінде денені неге тік ұстау керектігін айта аласыңдар ма? Досыңнан не үйрендің? Доп серпілісінің күшін неге саралау қажет?	
Алдыңғы оқыту	Тепе-теңдік – орындықпен жүріп ортасында керілген жіп астынан өту. Бір қатарда орналасқан аралығы 1 метр болатын 5 кедергі арасымен фитбол домалату.	
Жоспар		
Жоспарланған уақыт	Жоспарланған қызмет	Ресурстар
Қызығушылықты ояту 0–3 минут	(Ұ, ПҚ) «Мен осындаймын, біз осындаймыз» ойын жаттығуы. Балалар шеңбер құрып тұрады. Шеңбер ортасына бір бала шығып, «Мен – әдемімін (сымбаттымын)!» – дейді де тиісті қимыл көрсетеді, қалғандары хормен «Біз – әдеміміз (сымбаттымыз)!» деп айтады да, қимылды қайталайды. Содан кейін келесі бала шығып, өзінің жеке қасиетін атайды.	Кең, бос кеңістік.
Негізгі бөлім 4–12 13–27	(Ұ, Ө) Жүру, доппен түзету жаттығулары: қолға доп ұстап (оң қол астында) жүру, аяқ ұшымен жүру – допты алдыға ұстап бұрыла кеудеден беру. Екі-екіден тізбекке тұру. Доппен жалпы дамыту жаттығулары. (Ұ, ПҚ) Қос қолмен допты жерге соғу. Нұсқау – доптың жерге соғылу күшін саралап, секіріп кеткен допты ұстап алу мүмкіндігін сәйкестендіру. (Т, Ө) Гимнастикалық орындықта алақан мен тізеге сүйене отырып еңбектеу . Бала бұл жаттығуды жасағанда орындық үстінде оның аяқ пен қолының үйлесімді жұмыс істеуіне назар аударады. (Т, Ө) Тепе-теңдік – басына қапшық қойып, қолын белге қойып, еденде созылып жатқан арқан үстімен бір бүйірмен адымдап жүру. Нұсқау – өкшені арқан табан ортасында болатындай етіп қою.	Кең, бос кеңістік. Бала санына қарай доптар (диаметрі 20 см). Гимнастикалық орындықтар (ені 20 см, биіктігі 40 см). Ұзындығы 2 метр арқандар (3 дана).
	Динамикалық тепе-теңдік сақтау қажеттігіне назар аударады. (Ұ) «Таудан-тауға» қимыл ойыны. Ойыншылар қасындағы көршісінің басына қолы жететіндей аралықта малдас құрып дөңгелектене отырады. Жетекші: <i>«Таудан-тауға, таудан-тауға»,</i> – деп басынан тақиясын шешеді де, оң жағындағы көршісінің басына кигізеді. Ол да тақияны өз көршісінің басына кигізеді. Жүргізуші кенеттен басын қолымен ұстап: <i>«Тауға-тауға!»</i> деп айтқанға дейін тақия бастан-басқа көшеді. Дәл осы кезде тақия кімнің басында болады, сол ойыншы қандай да бір тапсырманы орындайды.	Тақия.

Қорытынды бөлім 28–30	Балаларға ҰОҚ-дан кейін қандай болғандарын көрсетуді тапсырады. Әрбір бала ерекше, талантты тұлға екенін ұғындырады.	
-----------------------	--	--

№ 6

Тақырыбы: Мен болашақ спортшымын	
ҰОҚ-ның оқыту мақсаты	0.2.1.1. Бір орында тұрып және қозғалыс барысында тізбекке тұру түрлерін, сапта тұзу жүру түрлерін орындау. 0.2.1.2. Жүру мен жүгірудің негізгі түрлерін орындау, оларды алмастыру, қарапайым дене жаттығуларымен алмастыру. 0.2.1.4. Секірудің әртүрлі түрлерін орындау, тепе-теңдікті сақтай отырып өзгермелі жағдайлардағы секірулер. 0.3.1.2. Командалық ойындардың рөлдері мен тәсілдерін қолдану.
Күтілетін нәтиже	Барлық тәрбиеленушілер орындай алады: Екі қатарға сап түзеу. Тізені жоғары көтеріп жүруді орындау кезінде аяқ-қолдың жұмысын үйлестіру. Қимыл-қозғалыс кеңістігінде тізбекпен қауіпсіз жұмыс істеу. Спортзал кеңістігінде бағдарлау. Гимнастикалық орындықта білек пен тізеге сүйене отырып еңбектеу. Тәрбиеленушілердің көпшілігі орындай алады: Тақпақ мәтініне сәйкес үйлесімді және ырғақты қозғалыстар орындау. Мәтінге сәйкес тыныс алу жаттығуын орындау. Қатарынан сап түзеп залдың бір жағынан қарсы жағына қозғалу. Баяу қарқынмен 2.5 минут жүгіру. Музыка тоқтағанда саптағы өз орнын жылдам тауып тұру. Орындықта/бөренеде аяқ пен қолды үйлесімді жұмыс істету. Кейбір тәрбиеленушілер орындай алады: Екпінді, жүгіру адымын, тыныс алу ырғағын сақтай отырып баяу қарқынмен жүгіру.
Тілдік мақсат	Балалар спорт түрлері мен спортшыларға қажетті қасиеттер туралы әңгімелейді; осы дене қасиеттерін дамытуға арналған жаттығулар көрсетеді; ептілік пен төзімділікті нығайту бойынша өз тәсілдерін ұсынады. <u>Пәндік лексика және терминология:</u> Стадион, гимнастикалық орындықтар, қатарынан тізбекке тұру, екі қатар сап түзеу, баяу қарқынмен жүгіру, білек, еңбектеу, тізе мен білекке сүйену, аяқты серпу, ептілік, шыдамдылық, жинақы, спорт түрлері. <u>Талқылауға арналған сұрақтар:</u> Спортшыларға жеңіс үшін қандай қасиеттер қажет? Орындықта/бөренеде тапсырма орындаған кезде тәуекелдікті қалай азайтуға болады. Гимнастикалық орындықты шыдамдылықты арттыру үшін тағы қалай пайдалануға болады? Қалай денсаулықты күтуге және спортта жеңіске жетуге болады? <u>Неге екенін айта аласыңдар ма?</u> Жүгіру ырғағын сақтау не үшін қажет екенін айта аласыңдар ма? Жүгіргеннен кейін тыныс алуды неге жылдам қалпына келтірген маңызды екенін айта аласыңдар ма? Аяқты серпігенде неге тізбектен тым алыс кетпеу қажет екенін айта аласыңдар ма?

Алдыңғы оқыту	Гимнастикалық орындықта алақан мен тізеге сүйеніп төрттағанда еңбектеу. Тепе-теңдік – басына қапшық қойып, қолды белге таянып, арқан бойымен адымдап бір жанымен жүру. Допты қос қолдап жерге соғу.	
Жоспар		
Жоспарланған уақыт	Жоспарланған іс-әрекет	Ресурстар
Қызығушылықты ояту 0–3 минут	<p>(Ұ, ПҚ) Балаларға спорт түрлерін атау ұсынылады. «Денесі шыныққан адамдар сымбатты келеді. Олар қуатты, ширақ, көтеріңкі көңіл күйде болады». Сен аз да болса оларға ұқсағың келе ме? Бұл үшін саған тек спорт көмектесе алады! «Денсаулық адамға күш-қуат беріп, табысқа жетелейді. Сені ерігуден, сандалып бос жүруден арылтады». Спортшыларды жаттықтыруды және спортта қажет сапа-қасиеттерді дамытуды ұсынады.</p> <p>(Ұ) Жинақылыққа баулу Бір-бірден қатарға тізіліп тізбекке тұру. Бір-бірден тізбекке тұрып тізені жоғары көтеріп жүру, жүру; Баяу қарқынмен 2.5 минут үздіксіз жүгіру.</p> <p>Тыныс алу жаттығулары «Біз спортпен шұғылданып, тезірек өсеміз», – деп аяқтың ұшымен тұрып, қолды жоғары көтеріп, ішке дем тартады. «Күн сайын биіктей береміз», – деп қолды төмен түсіріп, табанмен тұрып, демді сыртқа шығарады.</p>	Кең, бос кеңістік. АКТ – «Спорт түрлері».
Негізгі бөлім 4–12 13–27	<p>Қатар тізбекке тізіліп, залдың қарсы бетіне жүреді. Барлық баламен бірдей адымдау қажеттігін ескертеді. Гантельмен орындалатын жалпы дамыту жаттығулары. Тапсырмаларды топ болып орындау. Күшті жаттықтыру.</p> <p>(Т) Толтырылған доптармен жүгіру. Топтың бірінші ойыншысы доппен жүгіріп, құрсауды айналып кері қайтады да, допты келесі балаға береді. Толассыз тәсілмен қимыл-қозғалыс орындау кезінде қауіпсіздік техникасына, қозғалыс ретіне – мәре сызығына жақын келу, тапсырманы орындау, затты айналып тізбектің соңына қайта оралуға балалардың назарын аударады.</p> <p>(Ұ, Т, Ө) Төзімділікті жаттықтыру Білек пен тізеге сүйене отырып гимнастикалық орындық үстімен еңбектеу. Балалар орындықта/бөренеде қимыл-қозғалыс орындағанда аяқ-кол жұмысының үйлесуіне назар аударады.</p> <p>(Ұ, Т, Ө) Нақтылықты жаттықтыру Жүгіріп келіп баланың жоғары көтерілген қолынан 25 см биіктікке ілінген затқа (таспа) секіріп қол тигізу.</p>	Кең, бос кеңістік. Тапсырмаларды орындау сызбасы. Гимнастикалық орындықтар (ені 20 см, биіктігі 40 см).

	<p>Баланың қолды сермеу қимылы мен аяқты серпу күшін үйлестіре алуға назарын аударады.</p> <p>Нұсқау – қажетті орында тым алыс емес және таспа астынан өтпей аяқ серпілісін орындауға тырысу керек.</p> <p>(Ұ) Зейінді жаттықтыру «Кім зейінді?» қимыл ойыны.</p> <p>Балалар спорт түрлері бойынша (қалауына қарай) топтарға бөлінеді. Капитандардың қолында доп (төрт капитан – төрт түсті доп). Ойыншылар залда жүгіріп жүреді, белгі берілгенде өз қатарына барып тізбекке тұрады. Көздерін жұмғанда, капитандар орын алмастырады. Белгі бойынша ойыншылар өз капитанын жылдам тауып, оның артына тізбекке тұруы тиіс.</p>	Қазақтың дәстүрлі әуені, түсі әртүрлі доптар – 4 дана.
Қорытынды бөлім 28–30	<p>Тақпақтың сөздерін қайталап, мәтінге сәйкес қимылдар жасауды ұсынады.</p> <p>Спортшы болам десең сен – Жаттығу жасап шынық. Салқын сумен шомылып, Таза ауада тынық. «Тазалық – денсаулық кепілі!» Деген сөзді ұмытпа! Шымыр болып өлесің, Шынықтырсаң денені. Жүгіріп күнде секіріп Балалармен ойнасаң! Сонымен қатар, балалар, Күнде дұрыс тамақтан.</p>	

№ 7

Тақырыбы: Менің сүйікті жануарларым	
ҰОҚ-ның оқыту мақсаты	<p>0.2.1.1. Бір орында тұрып және қозғалыс барысында тізбекке тұру түрлерін, сапта тұзу жүру түрлерін орындау.</p> <p>0.2.1.2. Жүру мен жүгірудің негізгі түрлерін орындау, оларды алмастыру, қарапайым дене жаттығуларымен ұштастыру.</p> <p>0.2.1.4. Секірудің әртүрлі түрлерін орындау, тепе-теңдікті сақтай отырып өзгермелі жағдайларда секіру.</p> <p>0.4.1.1. Ойындағы шығармашылық қабілеттерін дамыту (ойынның түрлі нұсқаларын ойлап табу, қимылдарды ұштастыру).</p>
Күтілетін нәтиже	<p>Барлық тәрбиеленушілер орындай алады:</p> <p>Қимыл-қозғалыс кеңістігінде саптарда қауіпсіз жұмыс жүргізу. Тиісті әуенге сәйкес жануарлардың қимылын келтіру. Ырғақты жаттығулар жасау. Зал кеңістігінде бағдар жасай білу. Алақан мен табанға сүйеніп гимнастикалық орындықпен еңбектеу. Музыканың өзгеруіне сәйкес түрлі қарқынмен және түрлі бағытта жүгіру.</p> <p>Тәрбиеленушілердің көпшілігі орындай алады:</p> <p>Ырғақты жаттығулар орындау. Орындықта/бөренеді аяқ-қол жұмысын үйлестіру. Жұппен үйлесімді жұмыс жүргізу. Шапалаққа сәйкес өз-өзін айнала отырып бір орында ырғақты секіру.</p>

	Кейбір тәрбиеленушілер орындай алады:	
	Бүкіл ырғақты жаттығу кешені кезінде денені тік ұстауды өздігінен қадағалау. Қимыл-қозғалысты бастау және музыка ырғағына сәйкес жаттығуды аяқтау.	
Тілдік мақсат	Балалар түрлі жануарлардың қимылын көрсетеді, өз қимыл-қозғалысын өзгелердің қимылымен үйлестіреді; толассыз қимыл-қозғалыс орындау кезінде тәуекелдікті азайтады.	
	Пәндік лексика және терминология:	
	Бағытты өзгертумен жүгіру, еңбектеу, алақан мен табанға сүйену, айнала секіру, жануарлардың атауы.	
	Талқылауға арналған сұрақтар:	
	Қазақстанның Қызыл кітабына қандай жануарлар енгізілген? Жануарлар қозғалысын келтіру кезінде қандай тірек-қозғалыс дағдыларын пайдаландыңдар? Жануарлардан нені үйрене аламыз?	
	Неге екенін айта аласыңдар ма?	
	Неге тізені сәл бүгіп секіру қажет екенін айта аласыңдар ма? Неге жануарларға қамқорлықпен қарау қажет екенін айта аласыңдар ма? «Жануарлар – біздің кіші бауырларымыз» деп неге атайтынын айта аласыңдар ма?	
Алдыңғы оқыту	Қатарынан тізбекке тізіліп залдың бір жағынан екінші жағына жүру. Баяу қарқынмен үздіксіз жүгіру (2.5 минут). Гимнастикалық орындық үстімен білек пен тізеге сүйене отырып еңбектеу. Жүгіріп келіп баланың жоғары көтерілген қолынан 25 см биіктікке ілінген затқа (таспа) секіріп қол тигізу. Толтырылған доппен жүгіру.	
Жоспар		
Жоспарланған уақыт	Жоспарланған іс-әрекет	Ресурстар
Қызығушылықты арттыру 0–3 минут	(Т, Ө) «Жануарды тап!» Балаларға тиісті музыка бойынша жануарды табу және қимылын келтіру жүктеледі. Музыкаға сәйкес қимылды анық келтіру қажеттігіне балалардың назарын аударады (әрбір жануардың өз жүрісі мен өз музыкасы бар).	Кең, бос кеңістік. Жануарлар қимылының музыкасы.
Негізгі бөлім 4–12	(Ұ) Ырғақты жаттығу. Жаттығу бойы дене бітімін тік ұстауға назар аударылады. (Ұ) Аюлар туралы жұмбақ шешеді. Гимнастикалық орындықта алақан мен табанға сүйеніп төрттағандап еңбектеу. Оқушы қимыл-қозғалыс көрсеткенде орындық үстінде аяқ пен қол жұмысының үйлесімділігіне назар аударады. Қажет болған жағдайда сақтандыру жасалады. (Ұ) Қоянға тән ерекшеліктерді сипаттайды. Шапалақтауға сәйкес өзін айнала отырып бір орында секіру. Балалардың кейбірі секіреді, кейбіреулері ырғақпен шапалақ ұрады. Балалардың тізесін сәл бүгіп ырғала, жеңіл секіре алуына назар аударылады. (Ұ, Ө) «Жылқы» қимыл-қозғалыс ойыны Сәйкес музыка әуенімен түрлі қарқынмен және түрлі бағытта жүгіру ұсынылады. Жылқының сымбатты қимылына балалардың назарын аударады. «Қасқыр мен лақтар» қимыл-қозғалыс ойыны.	Кең, бос кеңістік. Гимнастикалық орындықтар (ені 20 см, биіктігі 35 см) 4–6 дана. Аттардың қозғалысына сәйкес келетін тез және баяу музыка.

13–27	<p>Ойын алдында «лақтар» мен олардың иесі тұратын «ауылдың» орны белгіленеді. Залдың екінші шетінде «жайылым», ал ортасында «қасқырдың апаны» белгіленеді. Сонан соң 2-3 «қасқыр» мен «мал иесі» сайланады. Қалғандары – «лақтар». «Мал иесі» «лақтарды» қорасына апарып:</p> <p style="text-align: center;">«Бұйра жүнді лақтарым, Кішкентай менің шұнақтарым, Жайылымда секеңдеп, Кетпендер алыс тепеңдеп. Қасқыр жүрер аңдып басып, Сақ болындар, лақтарым», – дейді.</p>	
	<p>Осыдан соң олар жайылымға кетеді. Жол ортасында «қасқырдың апаны» бар. Онда оларды «қасқырлар» аңдып отырады. «Лақтар» «апан» жанына келген кезде, оларға «қасқырлар» тап береді. Осылайша жайылымға жеткенше арттарынан қуады. «Лақтар» белгіленген жерге дейін жеткізбей қашады. Олардың мақсаты: аман есен жету. Ұсталған «лақтарды» тек «мал иесі» ғана ажырата алады. Ұсталғандар ойын соңына дейін «апанда» отырады. Қанша «лақ» ұсталса, «қасқырдың» олжасы сонша болады. Келесі ойында «қасқырға» ұсталмаған «лақтар» «қасқыр» болып ойнайды.</p>	
Қорытынды бөлім 28–30	<p>«Тасбақа»: жұптасып массаж жасау. Тасбақа шомылуға кетіп барады. <i>Қолдың уысымен (чашка) жоғарыдан төмен арқадан шапалақтап соғу.</i> Сөйтіп қорыққаннан бәрін тістейді: <i>Белден жоғары қарай арқаны пәрменді түрде шымшылайды:</i> «Тық-тық-тық, тық-тық-тық, Қорықпаймын, бері шық». <i>Тез бұрылып, жұбын шошытады.</i> <i>Аздап бүгілген саусақтармен баяу толқынды қозғалыс жасайды. Қорыққан сыңай танытады (артқа қарай шоршу).</i></p>	

№ 8

Тақырыбы: Менің сүйікті ойындарым	
ҰОҚ-ның оқыту мақсаты	<p>0.2.2.1. Дене қуаты қасиеттерін көрсету: әртүрлі дене әрекеті түрлеріндегі ептілік, күш, жылдамдық пен реакция</p> <p>0.2.1.1. Бір орында тұрып және қозғалыс барысында сапқа тұру түрлерін, мәнерлі сап тұзу, жүру түрлерін орындау.</p> <p>0.3.1.1. Алуан түрлі ойын түрлерінде әртүрлі дене жаттығуларын орындау барысында басқа қатысушыларға тактикалық көмек көрсету</p>
ҰОҚ-ның мақсаты	<p>Барлық балалар орындай алады:</p> <p>«Бірінші-екіншіге» саналу. Қимыл-қозғалыс кеңістігінде топпен қауіпсіз жұмыс жүргізу. Зал кеңістігінде бағдарлау.</p>

	Балалардың көпшілігі орындай алады:	
	Ойында өз әрекетін өзгелердің қимыл-қозғалысымен үйлестіру. Жіп өткен кезде секіру. Құрсауды жалауға дейін дөңгелетіп апару. Ойын ережесін сақтау.	
	Кейбір балалар орындай алады:	
	Ойында көшбасшылық қасиет таныту. Қазақ, ағылшын тілдерінде санамақтар айту.	
Күтілетін нәтиже	Балалар ойындағы негізгі іс-қимылдарды меңгеру; ережелерді орындай алу және өз әрекетін үйлестіру, ойында зал, алаң кеңістік пен ресурстарды бөлу дағдысын көрсетеді.	
	<u>Пәндік лексика және терминология:</u>	
	Ережелер, қимыл ойындар, санамақ.	
	<i>Талқылауға арналған сұрақтар:</i>	
	Дене әрекеті мен көңіл күй қалай өзара байланысты? Ойында сендер қандай қимыл-қозғалыс түрлерін пайдаландыңдар? Ойын қандай қасиеттерді дамытады? Бір баланың көңіл күйі басқалардың көңіл күйіне қалай әсер етеді?	
	<i>Неге екенін айта аласыңдар ма?</i>	
	Ойында санамақ не үшін қажет екенін айта аласыңдар ма? Ойында ереже не үшін қажет екенін айта аласыңдар ма? Ойында тәуекелдікті қалай азайтуға болатынын айта аласыңдар ма? Секірген кезде неге тізені сәл бұғу қажет екенін айта аласыңдар ма?	
Алдыңғы оқыту	Гимнастикалық орындық үстімен алақан және табанның көмегімен төрттағандап еңбектеу. Түрлі қарқын мен бағытта жүгіру. Өзін айнала отырып бір орында секіру.	
Жоспар		
Жоспарланған уақыт	Жоспарланған іс-әрекет	Ресурстар
Қызығушылық ояту 0–3 минут	(Ұ, ПҚ) «Дұрыс көрсет» ойын жаттығуын өткізіңдер. «Көңіл күй қалай?» Балалар бас бармағын көрсетіп: «Мынадай!» – дейді. «Көңіл күй қалай?» Балалар: «Тамаша!» – деп шапалақ соғады. Балалардың дене жаттығулары мен ойындардың көмегімен көңіл күйлерін көтеру көзделеді. «1-2» деген санақпен тізбекке тұру. Белгілі бір қалыпта тоқтап жүру (аяқтың ұшымен тұру, жартылай отыру). Аяқты бүгіп, бір тізбек бойынша бір-бірден және екі-екіден жүгіру. Шеңбер бойына тұрып жалпы дамыту жаттығуларын орындау.	Кең, бос кеңістік.
Негізгі бөлім 4–12	«Шашыраңқы» ойыны Ойынға қатысушылар өзара жақын тұрып шеңбер құрады. Шеңбер ортасында жүргізуші. Ол белгі бергенде балалар хормен: «Әй, балалар, санаңдар да, тез қашыңдар!» – деп айғайлайды. Бәрі жылдамдатып «бір-екіге» санап бөлінеді. Санау кімнен басталатынын ойын жүргізуші белгілейді. Санап болған соң, барлығы жан-жаққа шашырай жүгіреді. Жүргізушінің міндеті жамырай қашып бара жатқан балалардың бірін ұстап қалуы тиіс. Қолға түскен бала уақытша ойыннан шығады.	Кең, бос кеңістік.

13–27	<p>«Жалауға кім бірінші жетеді?» Педагогтің «Дайындалындар!» деген белгісі бойынша балалар сол қолмен ұстап құрсауды жалауға қарай бағыт бойынша жерге қояды; он қолды құрсауды ұруға дайын етіп ұстайды. Педагог: «Бір, екі, үш, домалат!», – дейді. Балалар құрсауды оң қолымен соға отырып жалауларға қарай домалатады. Құрсауды бірінші дөңгелетіп апарған бала жалауды жоғары көтереді. Барлық ойыншы белгіленген жерге жеткен соң қай топ көп жалау жинағаны саналады.</p> <p>«Қасқырға қақпан» Ойынға қатысушылар екі топға бөлінеді. Бір топ қол ұстасып дөңгелене қасқырға қақпан құрады. Екінші топ қасқырлардың рөлін атқарып, залда қақпан арқылы төрттағандап еңбектеп жүреді. «Кәне, кәне, халайық, Қасқыр қақпан құрайық. Кәне, қақпан берік бол, Қасқыр, қасқыр, келіп көр!» – деп айтылған соң, бірінші топтың ойыншылары қолдарын түсірген кезде қақпан жабылады. Қақпанда қалып қойған қасқырлар ойыннан шығады да, ойын жалғасады. Содан кейін топтар рөл алмасады.</p>	Құрсаулар, жалаулар.
	<p>«Қармақ» Ойынға қатысушылар шеңбер жасап тұрады. Ортаға ойын жүргізуші ұзын жіп ұстап шығады: – Сен, есінеме, Аяқты көтер жоғары! – деп ол ескертеді де, жіпті бар ұзындығымен жерге тигізбей бар күшімен айналыдырады. Ойынға қатысушылар сақтанып тұрады. Жіп аяқтарының қасына келгенде тиіп кетпеу үшін секіреді.</p>	Ұшы түйілген ұзын жіп.
Қорытынды бөлім 28–30	<p>«Күлкіні жалғастыр» ойын жаттығуы Балалар малдас құрып дөңгелене отырады да, бір-біріне жымыып, күлкіні әрі қарай кезекпен жалғастырады. Балаларға бір баланың көңіл күйі қалғандарының көңіл күйіне әсер ететінін еске салады.</p>	

2-тарау. Мектепке не үшін барамыз?

№ 9

Тақырыбы: Бірінші бол!	
ҰОҚ-ның оқыту мақсаты	<p>0.1.2.1. Организмнің төзімділігі мен жаттыққандығын жетілдіру үшін түрлі жүктемелерді біртіндеп арттырумен дене жаттығуларын орындау.</p> <p>0.2.1.1. Бір орында тұрып және қозғалыс барысында сапқа тұру түрлерін, мәнерлі сап түзу, жүру түрлерін орындау.</p> <p>0.2.1.7. Допты домалату, лақтыру және қағып алу, допты жерге оң қолмен және сол қолмен ұру, екі қолымен басынан асыра лақтыру және бір қолмен кедергіден лақтыру.</p> <p>0.2.2.3. Кеңістікті, уақытты бағдарлауды, орындық/бөрене арқылы жоғары және төмен жүру барысында және берілген қалыпта тепе-теңдікті сақтау ептілігін дамыту.</p> <p>0.4.1.2. Дербес түрде таныс қимыл-қозғалыс ойындарды және жаттығуларды өткізу.</p>

Күтілетін нәтиже	Барлық балалар орындай алады:	
	Залда аяқ ұшымен «шашыраңқы» жүгіруді орындау. Спортзалдың белгіленген жерінде бір-бірінің артына немесе қатарынан тізіліп тізбекке тұру. Қимыл-қозғалыс кеңістігінде топпен қауіпсіз жұмыс жүргізу. Зал кеңістігінде бағдарлау. Қолды әртүрлі қалыпта ұстап сапта жүру. Белгі берілгенде көзді жұмып гимнастикалық орындықта бір аяқпен тұру.	
	Балалардың көпшілігі орындай алады:	
	Бір-бірінің қолына допты беру, допты алға-жоғары-төмен бағыт бойынша лақтыру. Жетекшіні ауыстыра отырып баяу қарқынмен жүгіру.	
	Кейбір балалар орындай алады:	
	Қойылған мақсатқа жету стратегиясын жоспарлау (көшбасшылық қасиетті дамыту үшін).	
Тілдік мақсат	Балалар өздерінің көшбасшылық қасиеттерін көрсете алады; педагогпен бірге фишкаларды есептеу арқылы сапаны дамыту деңгейін талдайды.	
	<u>Пәндік лексика мен терминология:</u>	
	Жылдамдық, ептілік, тепе-теңдік, зерек, зейін, доп лақтыру, тізбекке тұру, қатарынан тізбекке тізілу, жоғарғы сол және жоғарғы оң бұрыш; төменгі сол және төменгі оң бұрыш.	
	<i>Талқылау үшін сұрақтар:</i>	
	ҰОҚ-дан тыс өздігінен қандай жеке қасиеттерді дамытуға болады? Тепе-теңдік сақтау жаттығуларында қандай қиындықтарға кезіктіңдер? Кімді көшбасшы деп атайды? Спортзалдың жақтары қалай анықталады?	
	<i>Неге екенін айта аласыңдар ма?</i>	
	Неге бірінші болуға талпыну керек екенін айта аласыңдар ма? Көшбасшы бола алу неге байланысты екенін айта аласыңдар ма? Үнемі бірінші болу неге қиын? Допты қағып алғанда неге саусақтарды қыспай, бос ұстау керек?	
Алдыңғы оқыту	Қимыл ойындар: «Шашыраңқы», «Қармақ», «Қасқырға қақпан», «Жалауға кім бірінші жетеді?»	
Жоспар		
Жоспарланған уақыт	Жоспарланған іс-әрекет	Ресурстар
Қызығушылық ояту 0–3 минут	Көшбасшылық тақырыбын балалармен талқылайды. Кімді көшбасшы деп атайды? Бірінші болуға не үшін тырысу керек? Көшбасшы бола алу неге байланысты? Үнемі бірінші болу неге қиын? Тапсырмаларды орындау арқылы көшбасшылық қасиетті дамыту көзделеді. Нәтиже фишкалармен бағаланады. Зейінді дамыту Балаларға спортзалының жақтары – жоғарғы сол және төменгі сол бұрыштары, жоғарғы оң және төменгі оң бұрыштары, залдың ортасын атау тапсырылады. Нұсқау бойынша балалар спортзалдың белгіленген жеріне бір-бірінің артына немесе қатарынан тізіліп тізбекке тұрады. Ырғақты гимнастика.	Қырлары түрлі түсті шаршы.

Негізгі бөлім 4–12	<p>«Бірінші бол!» ойын жаттығуы Жетекшіні ауыстыра отырып баяу жүгіру – қолды алға-жоғары кеуде тұсына дейін ішке қарай, содан кейін шынтақпен артқа қимыл жасалады (2,5 мин). Баланың аты аталады да, ол сапты бастайды.</p> <p>(Т, Ө) Төзімділікті дамыту Тепе-теңдік – белгі бойынша гимнастикалық орындықтан бір көзді жұмып бір аяқпен тұру. Нұсқау – алға еңкеймей, статистикалық тепе-теңдік сақтау.</p> <p>Ептілікті дамыту (Ұ, Ө) Бастан асырып екі қолмен бір-біріне доп лақтыру (2,5 метр).</p>	Кең, бос кеңістік.
13–27	<p>Нұсқау – алға-жоғары-төмен бағыты бойынша (доп кемпірқосақ бойымен жүргендей, жартылай шеңбер жасап) бір-бірінің қолына дәлдеп доп лақтыру. Допты лақтыру кезінде қолды екпінмен серпе отырып бағытты сақтауға назар аударылады.</p> <p>Зеректікті дамыту «Токта!» Ойынға қатысушылар жүргізушіден 10 қадам қашықтықта тұрады. Ойын жүргізуші теріс қарап тұрып: «Жылдам атта, аңқайма! Токта!», – деп дауыстап айғайлайды. Осы кезде балалар ойын жүргізушіге қарай жүреді. «Токта!» дегенде балалар келген жерінде тоқтап қалады да, жүргізуші тез бұрылып қарайды. «Токта!» деп айтқан кезде тоқтап үлгермеген бала бастапқы сызыққа қайта барып тұрады да, қозғалысты қайта басынан бастайды. Соңында жүргізушіге ең жақын келген бала жеңеді де, жүргізушінің орнына тұрады (қимыл-қозғалыстың түрлі тәсілдері қолданылады).</p>	Гимнастикалық орындық (ені 20 см, биіктігі 40 см, 4 дана). Диаметрі 20 см доптар.
Қорытынды бөлім 28–30	Фишкаларды есептеу арқылы балалармен сапаны дамытуға талдау жүргізеді.	

№ 10

Тақырыбы: Өз мінез-құлқымызды басқарып үйренеміз	
ҰОҚ-ның оқыту мақсаты	<p>0.2.1.7. Допты домалату, лақтыру және қағып алу, допты жерге оң қолмен және сол қолмен ұру, екі қолымен басынан асыра лақтыру және бір қолмен кедергіден лақтыру.</p> <p>0.2.2.1. Дене қуаты қасиеттерін көрсету: әртүрлі дене әрекеті түрлеріндегі ептілік, жылдамдық пен реакция.</p> <p>0.2.1.4. Секірудің әртүрлі түрлерін орындау, тепе-теңдікті сақтай отырып өзгермелі жағдайлардағы секірулер.</p> <p>0.2.1.2. Жүру мен жүгірудің негізгі түрлерін орындау, оларды алмастыру, қарапайым дене жаттығуларымен алмастыру.</p> <p>0.3.1.2. Командалық ойындар рөлдері мен тәсілдерін қолдану.</p>

Күтілетін нәтиже	Барлық балалар орындай алады:	
	Қимыл-қозғалыс кеңістігінде топпен және жеке қауіпсіз жұмыс жүргізу. Зал кеңістігінде бағдарлау. Бір-біріне доп лақтыру үшін жылдам жұптасып тұру. Ойында тиісті рөл орындау. Өз әрекетін басқа ойыншылардың іс-қимылымен үйлестіру.	
	Балалардың көпшілігі орындай алады:	
	Бір аяқтап секіре отырып, алдындағы тасты екінші аяғымен қозғалтып алға жылжу. Бастан асырып доп лақтыру. Арнайы жаттығу орындау арқылы өз эмоциясын басқару.	
	Кейбір балалар орындай алады:	
	Доптың ұшу бағытына сәйкес қимылдар орындай отырып, алға немесе артқа қадам жасау.	
Тілдік мақсат	Балалар топта өзін-өзі ұстау ережесін талқылайды, тапсырмалар орындау кезінде дене мен нысананы бақылау, кеңістікті және ресурстарды айыра білу дағдысын көрсетеді.	
	<u>Пәндік лексика және терминология:</u>	
	Үзіліс, өзін-өзі ұстау ережесі, рекреация, бастан асыру тәсілі.	
	<i>Талқылауға арналған сұрақтар:</i>	
	Балалар топта қандай тәртіп ережелерін сақтауы тиіс? Спортзал ішінде қандай ойындар ойнауға болмайды? Секіртпемен секіру кезінде тәуекелдікті қалай азайтуға болады? Доп лақтырғанда қандай тірек-қимыл дағдыларын пайдаландыңдар?	
	<i>Неге екенін айта аласыңдар ма...?</i>	
	Неге допты қағып алу кезінде сәйкес қимыл жасау керек? Неге спортзалда тәртіп ережесін сақтау қажет екенін айта аласыңдар ма?	
Алдыңғы оқыту	Спортзалдың белгілі бір жерінде бірінің артына бірі немесе қатарынан тізіліп тізбекке тұру. Тепе-теңдік – белгі бойынша гимнастикалық орындықта көзді жұмып бір аяқпен тұру. Допты бір-біріне қос қолмен бастан асырып лақтыру (қашықтық 2,5 метр). Жетекшіні ауыстыра отырып баяу жүгіру.	
Жоспар		
Жоспарланған уақыт	Жоспарланған іс-әрекет	Ресурстар
Қызығушылық ояту 0–3 минут	(Ұ, ПК) Балаларға орнынан тұрып «Қалай тұрасың?» саусақ жаттығуларын жасауды ұсыныңыз. Қалай тұрасың? – Мынадай! (Жұдырығын жұмып, бас бармақты шошайтады). Қалай жүзесің? – Мынадай! – Қалай жүгіресің? – Мынадай! (Саусақтарын жұдырық етіп жиып, қолын шынтақтан бүгіп бір орында жүгіреді). – Алысқа қалай қарайсың? – Былай! (Қолды шекеге апару). – Түскі асты қалай күтесің? – Былай! (Екі қолын иекке тіреу). Қалай қол бұлғайсың? – Былай! (Қол бұлғайды). – Танертең қалай ұйықтайсың?	Кең, бос кеңістік.

	<p>– Былай! (Қолын жақтың астына қояды). – Қалай еркелейсің?</p> <p>– Былай! (Бұртиған ұртын сұқ саусақтарымен басады). Жалғамалы жүру және өкшеден аяқтың ұшына қарай салмақ сала жүру, жартылай отырып жүру. Қайталап жүгіру. Тынысты қалпына келтіру жаттығулары.</p>	
Негізгі бөлім 4–12	<p>«Ойын бастаушы» Ойын бастаушы таңдап алынады да, дөңгелене шеңбер құрған балалардың ортасына тұрады. Балалар қол ұстасып, бірде оңға, бірде солға шеңбер бойымен айнала жүріп:</p> <p>«Қатар-қатар шеңбер құрып, Адымдаймыз біз алға. Тұр орнында! Кәне, қалма Бізбен бірге қайтала», – деп тоқтай қалады да, қолдарын түсіреді. Ойын бастаушы қандай да бір қимылды көрсетеді, балалар бәрі қалмай қайталауы тиіс. Ойын бастаушылар алмасып, ойын жалғасады.</p>	Кең, бос кеңістік.
13–27	<p>(Т) Әртүрлі қалыпта жүгіру. «Классиктер» Бір аяқтап секіре отырып, алдындағы тасты екінші аяғымен қозғалтып алға жылжу. Нұсқау – аяқты жерге қойғанда табанның алдыңғы бөлігіне сүйене отырып серпілу қажет. (Ж, Ө) Бір-біріне бастан асырып доп лақтыру (қашықтық 3 метр). Балалар доппен ойнауға өзіне жұп таңдайды және бір-бірінен 3 метр қашықтықта тұрады. Доп лақтыру күшін саралап, допты жұбының қолына тура беру дағдысына назар аударады. Нұсқау – допты қағып алған бала доптың ұшу бағытына сәйкес алға немесе артқа қадам аттауы тиіс. (Ұ) «Мөңке балық және шортан» қимыл ойыны. Балалардың бірі шортан болады, қалғандары екі топқа бөлінеді. Олардың бірі шеңбер жасайды. Ол – «тастар», екінші топ – «мөңке балықтар», шеңбер ортасында жүзіп жүреді. «Шортан» шеңбер сыртында болады. Педагог «Шортан!» деп белгі бергенде, «шортан» жылдам шеңберге жүгіріп кіріп, «мөңке балықтарды» ұстап алуға тырысады. «Мөңке балықтар» тастың артына жасырынбақ болып, ойыншылардың бірінің артына тез барып отыруға тырысады. «Шортан» шап берген «мөңке балықтар» шеңберден шығып қалады.</p>	<p>Қосалқы топтағы балалар санына қарай ұсақ жайпақ тастар, қозғалыс арақашықтығын белгілеуге арналған заттар.</p> <p>Диаметрі 30 см доптар.</p> <p>Кең, бос кеңістік.</p>
Қорытынды бөлім 28–30	<p>(Ө, Ж) Өз мінез-құлқын басқара алуға үйренуді ұсынады. «Өзіңді қолға ал» «Сен бір нәрсеге алаңдап, біреуді түртіп қалғың келсе, не болмаса қолыңа түскенді лақтырғың келгенін сезінсең өз күшіңді өзіңе дәлелдеудің ең қарапайым жолы – шынтақтарыңды алақаныңмен қапсыра құшақтай отырып кеудеңе қыс – бұл төзімді адамның қалпы». Балалардың бір-біріне мейірімді болуын еске салады.</p>	

Тақырыбы: Әдемі жүріп үйренеміз		
ҰОҚ-ның оқыту мақсаты	<p>0.1.2.1. Организмнің шынығуы және төзімділігін нығайту үшін түрлі жүктеме-лерді біртіндеп арттырумен дене жаттығуларын орындау.</p> <p>0.2.1.4. Секірудің алуан түрлерін орындау, тепе-теңдікті сақтай отырып өзгермелі жағдайларда секіру.</p> <p>0.2.1.2. Жүру мен жүгірудің негізгі түрлерін орындау, оларды алмастыру, қарапайым дене жаттығуларымен алмастыру.</p> <p>0.2.2.1. Дене қуаты қасиеттерін көрсету: әртүрлі дене әрекеті түрлеріндегі ептілік, жылдамдық пен реакция.</p> <p>0.3.1.1. Алуан түрлі ойын түрлерінде әртүрлі дене жаттығуларын орындау барысында басқа қатысушыларға тактикалық көмек көрсету.</p>	
Күтілетін нәтиже	Барлық балалар орындай алады:	
	<p>Қайшылай адымдап жүру.</p> <p>Артпен 3 метр алға жүру.</p> <p>Жұптасып массаж жасау.</p> <p>Қозғалыс кеңістігінде дербес қауіпсіз жұмыс жүргізу.</p> <p>5 адамнан тізбектеліп, дөңгелене тұру.</p>	
	Балалардың көпшілігі орындай алады:	
	<p>30 см биіктен белгіленген терең жерге секіру.</p> <p>Тапсырмаларды орындау үшін жылдам жұптасып тұру.</p> <p>Бағытты өзгерте отырып баяу қарқынмен жүгіру.</p>	
Тілдік мақсат	Кейбір балалар орындай алады:	
	<p>Фигура ортасына дәл секіру.</p>	
	<p>Балалар дене бітімін жетілдіру үшін тапсырма орындау кезінде шығармашылық танытады; мектептегі және өзге қоғамдық орындардағы жүріп-тұру тәртібін бекітеді.</p>	
	Пәндік лексика және терминология:	
	<p>Тереңдікке секіру, мүсін, массаж, саусақ жаттығулары, статистикалық тепе-теңдік.</p>	
	Талқылауға арналған сұрақтар:	
Алдыңғы оқыту	<p>Тереңдікке секіру кезінде тәуекелдікті қалай азайтуға болады? Тереңдікке секіру кезінде қандай тірек-қозғалыс дағдылар пайдаландыңдар?</p>	
	Неге екенін айта аласыңдар ма?	
	<p>Фигураның ортасына неге секіру керек екенін айта аласыңдар ма? Массаж не үшін қажет екенін айта аласыңдар ма? Мектепте, қоғамдық орындарда тәртіп ережесі не үшін әзірленетінін айта аласыңдар ма?</p>	
Алдыңғы оқыту	<p>Тепе-теңдік – бір аяқтап секіре отырып, алдындағы тасты екінші аяғымен қозғалтып алға жылжу. Бір-біріне бастан асырып доп лақтыру (қашықтық 3 метр). Әртүрлі қалыпта жүгіру.</p>	
Жоспар		
Жоспарланған уақыт	Жоспарланған іс-әрекет	Ресурстар
Қызығушылық ояту 0–3 минут	<p>(Ұ) Балалар музыка әуенімен жүру түрлері: жай жүру, аяқты айқастыра адымдап жүру, 3 метр алға қарай артпен жүруді орындайды.</p> <p>Нұсқау – музыка басталғанда және аяқталғанда бір уақытта іс-қимылды бастау және аяқтау. Балалар музыка үнімен әдемі қадамдарды ойдан құрастырып, қолды сермей қимылдар жасайды.</p>	<p>Кең, бос кеңістік. Қоңырау.</p> <p>«Баста-тоқта!» белгісі ретінде пайдаланатын музыка.</p>

Негізгі бөлім 4–12	<p>(Ұ, ПҚ) Гимнастикалық орындықта жалпы даму жаттығуларын орындау. 5 адамнан тізіліп тұру. Жаттығулар кешенін орындау барысында денені дұрыс ұстауға және қауіпсіздік техниканы сақтауға назар аударылады. Қандай жүріс түрін әдемі деп айтар едің? Әдемі жүруді қалай үйренуге болады? Әдемі жүру не үшін қажет? Шеңбер бойымен, орындықтардың арасымен, кедергілерді (орындықтарды) аттап жүгіру.</p>	Кең, бос кеңістік. Гимнастикалық орындықтар.
13–27	<p>Тепе-теңдік: белгі бойынша гимнастикалық орындықта бір көзді жұмып бір аяқпен тұру. Нұсқау – алға еңкеймей, статистикалық тепе-теңдік сақтау. (Ұ) 30 см биіктіктен белгіленген жердегі тереңдікке (шұңқырлау жерге) секіру (таспадан геометриялық фигуралар жасалады). Балаларға орындық төңірегіне секіруге арнап таспадан геометриялық фигуралар жасап қою ұсынылады. Жаттығуды орындау кезінде тәуекелдікті азайту үшін пішіндердің орналасуын бақылайды. Фигураның дәл ортасына секіруге, табанды белсенді жазу, жерге аяқпен түскенде тепе-теңдік сақтауға назар аударылады.</p> <p>«Ғарышкерлер» қимыл-қозғалыс ойыны</p> <p>Балалар қол ұстасып шеңбер бойымен тақпақ айтып жүреді: «Зымыранмен зымырап, Ғарыштарға ұшамыз. 1-2-3 – кешіккенге орын жоқ!» дегенде балалар жерде сызылған зымырандарға отыруға тырысады. Әр зымыранда 5 дөңгелектен сызылады. Бұл – «саяхатшылардың» орны. Кешіккендер шеңбер құрып тұрады. Оларға басқа тапсырмалар, яғни жаттығулар орындауға болады.</p> <p>(Ж, ПҚ) «Мүсін сомдаймыз» жұппен массаж ойыны Балаларға жұп таңдау ұсынылады. Бір бала – мүсінші, екінші бала жұмсақ, иілгіш сазбалшық рөлінде болады. Мүсінші «сазбалшықты» мұқият иіп, мүсін жасайды, оның атын атайды. Содан кейін балалар рөл алмасады.</p>	Бала санына қарай түрлі түсті таспа немесе жіп (ұзындығы 1 м). Кең, бос кеңістік.
Қорытынды бөлім 28–30	<p>«Мархабат!» қозғалыс дағдысын меңгеруге арналған ойын жаттығуы. Барлық бала шеңбер жасап тұрады. Ойын жүргізуші түрлі қимылдар көрсетеді де, оларды атайды. Жүргізуші «Мархабат!» деген кезде ғана балалар қимылды қайталауы тиіс.</p>	

Тақырыбы: Денсаулық сабағы		
ҰОҚ-ның оқыту мақсаты	<p>0.1.1.1. Заттармен және заттарсыз жалпы дамыту жаттығуларын орындау.</p> <p>0.2.1.4. Секірудің әртүрлі түрлерін орындау, тепе-теңдікті сақтай отырып өзгермелі жағдайлардағы секірулер.</p> <p>0.2.1.5. Өрмелеу, өрмелеп шығу, астымен еңбектеу, еңбектеп өту түрлерін орындау.</p> <p>0.2.1.2. Жүру мен жүгірудің негізгі түрлерін орындау, оларды алмастыру, қарапайым дене жаттығуларымен алмастыру.</p> <p>0.3.1.2. Топтық ойындар рөлдері мен тәсілдерін қолдану.</p>	
Күтілетін нәтиже	Барлық балалар орындай алады:	
	<p>Баяу жүгіру мен алма-кезек жүруді орындау.</p> <p>Іс-қимыл кеңістігінде топпен қауіпсіз жұмыс жүргізу.</p> <p>30 см биіктен таспадан әрі белгіленген жерден тереңдікке секіру.</p>	
	Балалардың көпшілігі орындай алады:	
	<p>Басына қапшық қойып адымдап жүру.</p> <p>Таспамен жаттығуларды ырғақпен әдемі орындау.</p> <p>Таспадан секіру кезінде тепе-теңдік сақтау.</p>	
	Балалардың кейбірі орындай алады:	
<p>Көлденең қойылған саты таяқшаларымен алақан мен табанға сүйене отырып төрт-тағандап еңбектеуді жылдам орындау.</p>		
Тілдік мақсат	<p>Балалар денсаулық туралы түсініктерін қорытады, салауатты өмір салтын ұстану дағдыларын атайды; жаттығулар орындау арқылы бұлшық етті нығайтады; тепе-теңдік сақтауға арналған жаттығуларды орындау кезінде дене мен нысананы бақылай алатындарын көрсетеді.</p>	
	<u>Пәндік лексика және терминология:</u>	
	<p>Денсаулық, СӨС, бұлшық еттер, омыртқаның қисаюын оңалту, тереңдікке секіру, алып жүретін баспалдақ.</p>	
	<i>Талқылауға арналған сұрақтар:</i>	
	<p>Адам денсаулығына қандай қозғалыс түрлері пайдалы? Денсаулық сақтауға қандай әдеттер кері әсер етеді? Адам денсаулығына қандай әдеттер кері әсер етеді? Тереңдікке секіруде тәуекелдікті қалай азайтуға болады? Басына қапшық қойып жүру кезінде қалай тепе-теңдік сақтауға болады?</p>	
<i>Неге екенін айта аласыңдар ма?</i>		
<p>Көбірек қимылдау не үшін қажет екенін айта аласыңдар ма? Омыртқа неден қисаятынын айта аласыңдар ма? Жотаның бұлшық еттерін не үшін жаттықтыру қажеттігін айта аласыңдар ма? Денсаулықты бала кезден күту не үшін маңызды екенін айта аласыңдар ма?</p>		
Алдыңғы оқыту	<p>Бағытты өзгерте отырып баяу қарқынмен және кедергілерді аттап жүгіру (2 минут). Тепе-теңдік – белгі бойынша гимнастикалық орындықта бір көзді жұмып бір аяқпен тұру. Қол шапалақтаған соң допты жоғары лақтырып, қос қолмен ұстап алу. Белгіленген жерге 30 см биіктен тереңдікке секіру.</p>	
Жоспар		
Жоспарланған уақыт	Жоспарланған іс-әрекет	Ресурстар
Қызығушылық ояту 0–3 минут	(Ү) «Денсаулықты нығайтамыз» ойын жаттығуы «Қолды күнге қарай созыңдар. Күн сәулелері ананың жұмсақ алақанындай бізді құшағына алып, аймалап, сипалап, жылу береді. Сиқырлы күн реніш пен ауру-сырқауды ерітіп, жүректерді махаббатқа, сүйіспеншілік пен денсаулыққа толтырды».	Кең, бос кеңістік.

	Балаларға жүру мен жүгірудің адам денсаулығына пайда тигізетіні туралы әңгімелейді. Бір-бірінің артына тізбекке тұру. Баяу жүгіру мен кезектестіре жүру.	
Негізгі бөлім 4–12	Таспалармен жалпы даму жаттығулары. Келбетті бітім денсаулық кепілі екеніне балалардың назарын аударады. (Ұ) 30 см биіктіктен белгіленген жер – таспадан әрі шұңқырлау жерге секіру. Балаларға жаттығу жасағанда жарақатты болдырмау үшін орындықтың ортасында, бір-бірінен алшақта тұру керектігін ескертеді. (Т, ПК) Белгіленген жерге дәл секіруге, жерге түскенде тепе-теңдік сақтап, аяқты дұрыс қоюға назар аударады. Көлденең қойылған сатыда алақан мен табанға сүйеніп төрттағанда еңбектеу.	Кең, бос кеңістік. Бала санына қарай түрлі түсті таспа (ұзындығы 1 метр), биіктігі 30 см гимнастикалық орындықтар. Жылжымалы сатылар – 3 дана.
13–27	Нұсқау – аяқ пен қолдың қозғалысын үйлестіру, қозғалыс кезінде бір-біріне кедергі келтірмеу, арақашықтықты тура сақтау – қозғалыс басталатын сызықтан белгіленген нүктеге дейін. Баспалдақ таяқшаларын ұстағанда төрт саусақ үстінде, бас бармақ астында болады. Қажет болған жағдайда сақтандыру қамтамасыз етіледі. (Т, ПК) Дене қисаюының профилактикасы Тепе-теңдік: басына қапшық қойып, қолды екі жаққа жайып адымдап жүру. Дене мен басты дұрыс ұстауға көңіл бөлу (егер басты еңкейтсе, қапшық құлап түседі). Нұсқау – тепе-теңдік сақтау, аяқты қойғанда таяқша ортада болу керек. «Қарлығаш» қимыл ойыны Бала санына қарай құрсаулар қойылады. Бұл қарлығаштардың үйі болады, ортасында қақпан бар. Ойынға қатысушылар қарлығаш болып залда әрі-бері жүгіреді, қанат қаққандай қолдарын самғап әдемі қимылдар жасайды. «Қарлығаш, қарлығаш, қарлығаш, біздің үйге ұшып кел!», – деп белгі берілген кезде тез үйді табады, үйді таппағандар қақпанға түседі.	Ағаш таяқшалар – ұзындығы 2,5 метр – 6 дана. Балалардың жартысына жететін салмағы 100 г тартамын, ішіне құм толтырылған қапшықтар. Құрсаулар.
Қорытынды бөлім 28–30	«Пайдалы-зиянды» тәртіптік ұстаным қалыптастыру. Балаларға пайдалы және зиянды әдеттер туралы сөйлемдерді аяқтау ұсынылады.	Ауа толтырылған шар.

№ 13

Тақырып: Қыздар мен ұлдар жарысы	
ҰОҚ-ның оқыту мақсаты	0.2.1.1. Бір орында тұрып және қозғалыс барысында тізбекке тұру түрлерін, сапта түзу жүру түрлерін орындау. 0.2.1.2. Жүру мен жүгірудің негізгі түрлерін орындау, оларды алмастыру, қарапайым дене жаттығуларымен алмастыру. 0.2.1.4. Секірудің әртүрлі түрлерін орындау, тепе-теңдікті сақтай отырып өзгермелі жағдайлардағы секіру.

	0.2.1.6. Қашықтыққа, көлденең және тік нысанаға лақтыру. 0.3.2.1. Түрлі спорттық ҰОҚ-ға қажетті ресурстарды анықтау және оларды техника қауіпсіздігін ескере отырып қолдану.	
Күтілетін нәтиже	Барлық балалар орындай алады:	
	Топтармен жарысу. Топта эстафета беру. Педагогтің нұсқауы бойынша бір-бірінің артына және қатарынан тізбекке тізілу, шеңбер құру. Заттар арасымен секіру. Аралығы өзара 1 метр қашықтықта бір қатарға орналасқан заттар арасымен фитбол ойнау.	
	Балалардың көпшілігі орындай алады:	
	«Мен өте жақсымын» тренингін орындау. Заттар арасымен секіру. Спортзалдың жақтарын бағдарлау – сол жақ, оң жақ, алды, арты. Фитболды саусақпен күш салмай домалату.	
	Кейбір балалар орындай алады:	
	Фитболды белгі ретінде қойылған затқа мейлінше жақын домалатып әкелу. Қолды алдымен төмен, содан кейін артқа толық жазып айналдыра қозғалыс жасау.	
Тілдік мақсат	Балалар эстафета мен жарыстар өткізу туралы түсініктерін жалпылайды; дене бітімін жетілдіру үшін жүйелі түрде тапсырмалар орындайды. Уақытты, кеңістікті және ағынды түсінетінін көрсетеді.	
	<u>Пәндік лексика және терминология:</u>	
	Эстафета, жарыс, тізбекке тұру, қатарынан тізілу, шеңбер, тепе-теңдік, заттар арасында секіру, фитбол домалату.	
	<i>Талқылуға арналған сұрақтар:</i>	
	Қыздарға қандай, ұлдарға қандай қасиеттер тән? Топ капитаны қандай қасиетке ие болуы тиіс? Топта қандай тәртіп бар? Эстафета орындағанда тәуекелдікті қалай азайтуға болады? Ойыншының бірінің қатысуы бүкіл топтың ойын нәтижесіне қалай ықпал етеді?	
	<i>Неге екенін айта аласыңдар ма?</i>	
	Неге фитболды саусақтармен қатты күш салмай итеру керек екенін айта аласыңдар ма? Топта ұйымшыл болу не үшін қажет екенін айта аласыңдар ма? Неге топта эстафетаны бір-біріне міндетті түрде беру керек екенін айта аласыңдар ма? Нысананы көздегенде неге нысананың ортасына қарсы тұру қажет?	
Алдыңғы оқыту	Тепе-теңдік – басына қапшық қойып, қолды екі жаққа жайып адымдап жүру. Алақан мен табанға сүйене отырып көлденең баспалдақпен төрттағандап еңбектеу. Белгіленген жерге 30 см биіктен тереңдікке секіру.	
Жоспар		
Жоспарланған уақыт	Жоспарланған іс-әрекет	Ресурстар
Қызығушылық ояту 0–3 минут	(Ұ) ҰОҚ-да тапсырманы кім жылдам және кім жақсы орындайтынын тексеру: ұлдар ма, қыздар ма? Ұлдар мен қыздар арасында жарыс ұйымдастыру. (Ұ, Ө) № 1 тапсырма «Кім зейінді?» Топ бойынша бір-бірінің артына, қатарынан тізбекке тізіліп тұру, шеңбер жасап тұру.	Кең, бос кеңістік. Кең, бос кеңістік.

	<p>Қыздар жеке, ұлдар жеке тізбекке тұру. Сөзбен, қажет болғанда қимылмен қай жаққа тұру көрсетіледі: педагогтің сол жағында қыздар, оң жағында ұлдар (керісінше), педагогтің алдында, артында. 2. Қатар тізбекке тұру. Балаларға тәртіп ережесін түсіндіреді, жарыс өткізу кезіндегі қауіпсіздік техникасын, жарыста арақашықтықты сақтауды еске салады – мөре сызығынан шеңберге дейін.</p>	<p>Бір-бірінен 70 см аралықта бір қатарға орналастырылған заттар (6 заттан 2 қатар), шеңбер 2 дана.</p>
<p>Негізгі бөлім 4–12</p> <p>13–27</p>	<p>(Ұ, Т) № 2 тапсырма. «Ең жылдам» Бір қатарға арақашықтығы 70 см аралықта қойылған кедергі заттар арасынан жүгіру.</p> <p>№ 3 тапсырма. «Ең пысық» Бір-бірінен 70 см аралықта орналасқан кедергі заттар арасымен қос аяқтап секіру. Нұсқау – демді іште ұстамай, жеңіл секіру, сол жақ пен оң жақтағы кедергі заттардан айналып өтіп, өз тобына кері жүгіріп келу. Екі аяқтап бар пәрменмен секіруге, жерге аяқтың ұшымен түсуге назар аударады.</p> <p>№ 4 тапсырма. «Ең епті» Бір қатарға аралығы 1 метр қашықтықта орналастырылған кедергі заттар арасымен фитболды домалату. Нұсқау – фитболды қатты күш салмай саусақтармен алға домалату. Кедергі заттарды құлатпаған топ жеңіске жетеді.</p> <p>№ 5 тапсырма Топтарға қатардағы кедергі заттардан мұнара құрастыру тапсырылады. Топтың бірінші ойыншысы қозғалыс сызығына жақын затты алып, қалғанын жылан жүріспен айналып өтеді де, затты шеңберге қояды. Содан кейін артқа тура бағытта жүгіріп барып, келесі балаға алақанымен шапалақ ұрып эстафетаны береді. Екінші ойыншы екінші затты алып, қалғанын жыланша айналып өтіп, затты заттың үстіне қояды. Осылайша 5 ойыншы мұнара тұрғызғанша ойын жалғасады.</p> <p>№ 6 тапсырма. Тік нысананы (мұнараны) көздеу (арақашықтығы – 4 м.) Оң және сол қолмен лақтырғанда денені дұрыс ұстауға көңіл бөлінеді. Лақтыру техникасына назар аударылады – алдымен қолды айналдыра төмен, содан кейін артқа қолды толық жазылғанша серпиді.</p>	<p>Фитбол – 2 дана.</p> <p>Құм толтырылған қапшықтар.</p>
<p>Қорытынды бөлім 28–30</p>	<p>(Ұ) Жарысты қорытындылайды.</p>	

Тақырыбы: Организмді шынықтырамыз	
ҰОҚ-ның оқыту мақсаты	0.2.1.2. Жүру мен жүгірудің негізгі түрлерін орындау, оларды алмастыру, қарапайым дене жаттығуларымен алмастыру. 0.2.1.6. Қашықтыққа, көлденең және тік нысанаға лақтыру. 0.2.1.3. Гимнастикалық орындық пен еңіс тақтайдың бойымен жүру кезінде тепе-теңдікті сақтау. 0.4.1.1. Ойындағы шығармашылық қабілеттерді дамыту (ойынның түрлі нұсқаларын ойлап табу, қимылдарды құрастыру).
Күтілетін нәтиже	Барлық балалар орындай алады: Тізені жоғары көтеріп жүгіру. Түзету жаттығуларын жасау. Бір-бірінің артына, қатарынан тізбекке тізіліп тұру. Қозғалыс кеңістігінде тізбекпен қауіпсіз жұмыс жүргізу. Спортзалда бағыт-бағдар таба білу. Орындықта/бөренеді тепе-теңдікті сақтауға арналған жаттығулар орындау. Грек жаңғағымен массаж жасау.
	Балалардың көпшілігі орындай алады:
	Шаршылардан аттай отырып орындық үстімен жүру кезінде тепе-теңдікті сақтау.
	Кейбір балалар орындай алады:
	Спортзалда көзді жұмып қоңырау үні бойынша залда, кеңістікте бағдарлау.
Тілдік мақсат	Балалар дене шынықтыру ҰОҚ-ның пайдасы туралы білімді жалпылайды; баланың сезім жүйесінің қозғалыс жүйесімен үйлесімділігін қалыптастыру үшін организмді нығайту жаттығулары орындалады.
	<u>Пәндік лексика және терминология:</u>
	Тізені жоғары көтеріп жүгіру, тік нысанаға дәл көздеп тигізу.
	<i>Талқылау үшін сұрақтар:</i>
	Организмді шынықтыру дегенді қалай түсінесің? Қандай жаттығулар арқылы организмді шынықтыруға болады? Дене шынықтырумен айналысудың қандай пайдасы бар? Нәтижелеріңде қандай ілгерілеушілік бар? Сендерге қандай қимыл-қозғалыстар көбірек ұнайды? Сендерге қандай қимылдар жасау қиын тиді?
	<i>Неге екенін айта аласыңдар ма?</i> Қол массажы не үшін қажет екенін айта аласыңдар ма? Табанға арналған жаттығулар не үшін қажет екенін айта аласыңдар ма? Неге нысананы көздегенде нысананың ортасына қарсы тұру қажет екенін айта аласыңдар ма? Организмді неліктен үнемі шынықтырып тұру керек?
Алдыңғы оқыту	Бір-бірінен 70 см аралықта бір қатарға орналастырылған кедергі заттар арасында жүгіру. Бір-бірінен 1 метр аралықта бір қатарға қойылған кедергі заттар арасында фитбол домалату. Бір-бірінен 70 см қашықтықта бір қатарға қойылған кедергі заттар арасында екі аяқпен секіру. Тік нысанаға көздеп лақтыру.
Жоспар	

Жоспарланған уақыт	Жоспарланған іс-әрекет	Ресурстар
Қызығушылықты ояту 0–3 минут	(Ұ, ПК) «Дене шынықтыру басталады – бір! Қарыштатып адымдаймыз – екі! Саптан қалма, қара алға – үш! Көк аспанда жарқырайды күн көктем, Шымыр болып өсерміз әлі, біз ертең!» Бір-бірінің артына бір баладан тізбекке тұрып, жай адымдап, тізені жоғары көтеріп жүгіру, бағыт пен қарқынды өзгертіп жүгіру, жартылай адымдап және теріс қарап жүру. Нұсқау – жеңіл, ырғақты жүгіру; тізені 90 градус бұрышқа дейін көтеру, қолды белге қою. Тыныс алуды қалпына келтіру.	Кең, бос кеңістік.
Қорытынды бөлім 4–12 13–27	Қолды әртүрлі қалыпта түзету жаттығуларын жасау. Екі қатар тізбекке тізілу. Заттарсыз жалпы дамыту жаттығуларын жасау. Лақтыру, орындық үстімен жүру кезінде қауіпсіздік техникасы туралы ескертеді. (Т, ПК) 5 метр қашықтықтан тік нысанаға көздеп лақтыру. Оң және сол қолмен нысанаға лақтырғанда денені дұрыс ұстауға көңіл бөлінеді. Лақтыру техникасына назар аударылады – алдымен қолды айналдыра төмен, содан кейін артқа қолды толық жазылғанша серпиді.	Кең, бос кеңістік. Тік нысандар, құм толтырылған қапшықтар.
	(Т, ПК) Тепе-теңдік – қолды екі жаққа жайып, шаршылардан аттай отырып орындық үстімен адымдап жүру. Дене мен басты дұрыс ұстауға назар аударылады. Оң және сол жанымен қозғалысты бақылайды, сақтық шараларына көңіл бөлінеді. (Ұ) «Соқыртеке» қимыл-қозғалыс ойыны Балалар бір-бірінен қол созым аралықта дөңгелене отырады. Дөңгелек ортасына бір бала шығып, оның көзі байланады. Ол «соқыртеке» болады. Ойынға қатысушылар бір-біріне қоңырауды бере отырып зал ішінде жүгіріп жүреді. Көзі байлаулы бала қоңырау үнімен олардың соңына түсіп, ұстап алуға ұмтылады. Кім ұсталса, сол «соқыртеке» болады.	Гимнастикалық орындықтар. Биіктігі 10 м поролон шаршылар – 4 дана. Кең зал, бос кеңістік. Қоңырау.
Қорытынды бөлім 28–30	Грек жаңғағымен орындалатын жаттығу Жаңғағымыз жай емес, Өзі сиқырлы, өзі алтын. Біз жаңғақпен ойнаймыз: Саусағыңды қимылдат, Біз жаңғақпен ойнаймыз, <i>(оң қолда)</i> Оны таудан домалат. Жоғары, төмен сырғанап Алақанда домалат! Біз көңілді баламыз Сол қолға оны аламыз <i>(сол қолда)</i> Жоғары, төмен, тағы да Домалатып ойнаймыз! Оң қолға жаңғақ аламыз <i>(оң қолда)</i> Алақанға саламыз. Айналдыра жаңғақты Саусакқа күш саламыз.	Кең, бос кеңістік. Грек жаңғақтары. <i>(Барлық іс-әрекет мәтінге және нұсқаулыққа сәйкес орындалады)</i>

	Тағы, тағы домала Онсыз ойын бола ма (<i>сол қолда</i>). Жұдырықты жұмамыз Оңға, солға бұрамыз. Ойынымызды аяқтап, Аздап тыныс аламыз! Бір-екі-үш! Демаламыз жинап күш!	
--	---	--

№ 15

Тақырыбы: Жұппен дене бітімін жетілдіру	
ҰОҚ-ның оқыту мақсаты	0.1.2.1. Организмнің шынығуы мен төзімділігін нығайту үшін түрлі жүктемелерді біртіндеп арттыра отырып дене жаттығуларын орындау. 0.2.1.2. Жүру мен жүгірудің негізгі түрлерін орындау, оларды алмастыру, қарапайым дене жаттығуларымен ұштастыру. 0.2.1.6. Қашықтыққа, көлденең және тік нысанаға лақтыру. 0.2.2.1. Дене қуаты қасиеттерін көрсету: әртүрлі дене әрекеті түріндегі ептілік, тепе-теңдік, үйлесімдік, күш, жылдамдық пен реакция. 0.3.1.1. Алуан түрлі ойын түріндегі дене жаттығуларын орындау барысында басқа қатысушыларға тактикалық көмек көрсету.
Күтілетін нәтиже	Барлық балалар орындай алады: Жүру түрлерін орындау – аяқты айқастыра адымдау, отырып және жартылай отырып жүру. Бір-бірінің артына, қатарынан жұптасып тізбекке тұру. Қозғалыс кеңістігінде жұппен қауіпсіз жұмыс жүргізу. Зал кеңістігінде бағдарлай алу. Білек пен табанға сүйеніп допты баспен итере отырып төрттағандап еңбектеу. Екі тобық арасына допты қысып жүру. «Арқантартыс» ойынында күш сынасу.
	Балалардың көпшілігі орындай алады: Аяқты тізеден артқа қатты бүгіп, тізені жоғары көтере отырып жүгіру. Жүру мен жүгіру қимылына сәйкес келетін қол қимылдарын қолдану. Жұппен массаж жасау. Тапсырманы орындау кезінде қозғалыс бағытын сақтау.
	Кейбір балалар орындай алады: Жұппен жұмыс жүргізу кезінде өз күшін саралау.
Тілдік мақсат	Балалар жұппен, қатарынан сапта тұрып тапсырма орындау арқылы дене бітімін жетілдіру; әріптестік тәсілін, өз әрекетін әріптесінің іс-қимылымен үйлестіре алу дағдыларын көрсетеді. <u>Пәндік лексика және терминология:</u> Жүру, бір-бірінің артына тұрып, қатарынан тұрып сап түзеу, жұппен жаттығу, еңбектеу, сол қол, оң қол, бұлшық еттер, өзара көмек, әріптестік. <u>Талқылау үшін сұрақтар:</u> Жұптасып жаттығу орындаған кезде қандай дене мүшелері мен бұлшық еттер қатыстырылады? Қандай спорттың жұптасқан түрлерін білесіңдер? Әріптестік, өзара көмек деп қандай өзара іс-қимыл тәсілін атайды? <u>Неге екенін айта аласыңдар ма?</u> Неге жұптасқан жаттығу кезінде әрекетіңді әріптесіңнің іс-әрекетімен үйлестіру керек екенін айта аласыңдар ма?

Алдыңғы оқыту	<p>Тепе-теңдік – қолды екі жаққа жайып, шаршылардан аттай отырып орындық үстімен адымдап жүру. 4 метр қашықтықтан тік нысанаға көздеп лақтыру. Арқаннан қос аяқтап жанымен секіріп алға жылжу.</p>	
Жоспар		
Жоспарланған уақыт	Жоспарланған іс-әрекет	Ресурстар
Қызығушылықты ояту 0–3 минут	Бір-бірден тізбекпен жүру. Айқастыра адымдап, отырып және жартылай отырып жүру. Аяқты қатты бүгіп, тізені жоғары көтеріп жүгіру. Қимыл-қозғалыстың әрбір түріне сәйкес келетін қол қимылдарын пайдалануға назар аудару.	Кең, бос кеңістік.
Негізгі бөлім 4–12 13–27	<p>Жұппен жалпы даму жаттығуларын орындау. Өз күш-жігерін саралау және өз іс-әрекетін әріптесінің іс-әрекетімен үйлестіре білуге назар аудару.</p> <p>(Ж) Екі қатар тізіліп сап түзеу (3 метр қашықтық). Оң жән сол қолмен бір-біріне доп домалату. Екі тобық арасына доп қысып жүру. Білек, табанға сүйеніп допты баспен итере отырып төрттағандап еңбектеу. Тапсырма орындау тәртібі: бірінші қатар екінші қатарға жылжи отырып тапсырма орындайды да, жылдам кері қайтады. Содан кейін екінші саптағылар бірінші қатарға қарай жылжи отырып тапсырма орындайды да, тез кері оралады. Нұсқау – тек нұсқау бойынша тапсырма орындау; өз әрекетін өз қатарындағы балалардың іс-қимылымен үйлестіру. «Итеріспек» ойыны Ойынға қатынасушылар диаметрі 3-4 метр шеңбер бойына тұрады. Бір-біріне қарама-қарсы тұрған қарсыластар белгі бойынша бір-бірін шеңбер ішінен шығаруға тырысады. Қарсыласын қолмен және денесімен итеруге болады. Шеңбер ішінде қалған бала – жеңімпаз.</p>	<p>Кең, бос кеңістік.</p> <p>«Баста-тоқта!» белгісі үшін пайдаланатын ысқырық.</p> <p>Топтың жартысына жететін доп.</p>
	<p>«Арқантартыс» ойыны. Екі топқа бөлініп, күш сынасады.</p> <p>(Ж) «Жаңбыр» – жұппен орындалатын массаж Жаңбыр, жаңбыр тоқташы, Қайта айналып соқпашы – Біз далаға шығайық!</p> <p><i>Арқаны төменнен жоғары қарай, содан кейін жоғарыдан төмен қарай саусақ ұштарымен тоқылдатып ұрып шығу.</i> Найзағай соқты, гүрс-гүрс етіп, жарқылдап <i>жұдырықпен екі қолды қатты батырмай соғу (иықтан білекке дейін).</i> Бақалар жүр, мээ боп көлшік жағалап <i>Білектен иыққа қарай шымшылау.</i> Біз отырмыз шатыр астын паналап! <i>Қос алақанмен басын көлегейлеп, ернін тістену, содан кейін күлімдеп, жадырау.</i></p>	
Қорытынды бөлім 28–30	Жұппен фигуралар көрсету ұсынылады. Тапсырманы үздік орындаған жұптарға мақтау айтады.	

Тақырыбы: Біз спортпен айналысып, тез өсеміз	
ҰОҚ-ның оқыту мақсаты	<p>0.1.2.1. Организмнің шынығуы мен төзімділігін нығайту үшін түрлі жүктемелерді біртіндеп арттыра отырып дене жаттығуларын орындау.</p> <p>0.2.1.2. Жүру мен жүгірудің негізгі түрлерін орындау, оларды кезек алмастыру, қарапайым дене жаттығуларымен ұштастыру.</p> <p>0.2.1.4. Секірудің әртүрлі түрлерін орындау, тепе-теңдікті сақтай отырып өзгермелі жағдайларда секіру.</p> <p>0.2.2.1. Дене қуаты қасиеттерін көрсету: әртүрлі дене әрекеті түріндегі ептілік, жылдамдық пен реакция.</p>
Күтілетін нәтиже	Барлық балалар орындай алады:
	<p>Қозғалыс кезінде екіден, бірден тізбекке тұру. Бір-бірінің артына, қатарынан тізіліп, жұптасып тізбекке тұру. Аяқты артқа қарай тізеден бүгіп, тізені жоғары көтеру.</p> <p>Қозғалыс кеңістігінде жұппен қауіпсіз жұмыс жүргізу.</p> <p>Зал кеңістігінде бағдар таба білу.</p> <p>Орындықта/бөренеді еңбектеу.</p>
	Балалардың көпшілігі орындай алады:
	<p>Малдас құрып отырып бастан асырып доп беру.</p> <p>Жүгіріп келіп баланың жоғары көтерілген қолынан 25 см биіктікке ілінген затқа (таспа) секіріп қол тигізу.</p>
	Кейбір балалар орындай алады:
	<p>Допты қағып ала алады, баяу жүгіру, жалпы дамытушы жаттығулар орындау, жұп болып тұрып қос аяқтап секіру, зал, кеңістікті бағдарлай алады. Күш-жігерін саралап, допты әріптесінің қолына туралап лақтыру.</p> <p>Жүгіріп келіп секіргенде қолдың серпу қимылы мен аяқ серпілісінің күшін үйлестіру.</p> <p>Тапсырма орындау кезінде дене мен нысананы бақылау.</p>
Тілдік мақсат	Балалар спорт түрлері туралы білімін жалпылайды, жаттығу түріндегі тапсырмаларын орындау арқылы денені, нысананы және кеңістікті бақылай алатынын көрсетеді; спорт түрлерін ағылшын тілінде атайды.
	<u>Пәндік лексика және терминология:</u>
	Жаттығу, жүру, екіден, бірден тізбекке тұру, кеуде тұстан қабылдау, жүгіріп келіп секіру, ағылшын тілінде спорт түрлері.
	<i>Талқылауға арналған сұрақтар:</i>
	Сендерге спорттың қай түрі көбірек ұнайды? Жаттығуларды орындау кезінде тәуекелдіктерді қалай азайтуға болады? Баскетболда қандай мақсатта секіру орындалады? Сендер спорттың қай түрімен шұғылданғыларың келеді? Спортшыларға қандай пайдалы әдеттер чемпион болуға көмектеседі?
	<i>Неге екенін айта саласыңдар ма?</i>
	Спорттың әрбір түріндегі жаттығуларда не ортақ екенін айта аласыңдар ма? Спортшыларға жаттығулар не үшін қажет екенін айта аласыңдар ма?
Алдыңғы оқыту	<p>Екі тобық арасына допты қысып жүру. Білек пен табанға сүйеніп баспен допты итере отырып төрттағандап еңбектеу.</p> <p>«Малдас» құрып отырып бастан асырып бір-біріне доп лақтыру.</p>

Жоспар		
Жоспарланған уақыт	Жоспарланған іс-әрекет	Ресурстар
Қызығушылықты ояту 0–3 минут	<p>(Ұ, ПҚ) Балаларға спорт түрлері туралы жұмбақ шешу, өздерін спортшы ретінде елестету ұсынылады.</p> <p>«Жеңіл атлетика» Аяқ ұшымен аяқты аяқастырып, қолды әртүрлі қалыпта ұстап, гимнастикалық адыммен жүру, жүгіру – тізені жоғары көтере отырып аяқты артқа қарай тізеден қатты бұғу; әрбір қозғалыс түріне сәйкес қол қимылдарын жасауға назар аударылады.</p> <p>Тыныс алу жаттығулары «Біз спортпен айналысып, тез өсеміз», – аяқтың ұшына көтеріліп, қолды жоғары көтеріп – демді ішке тарту. «Күн сайын биік боламыз» – қолды төмен түсіріп, табанмен толық тұру – демді сыртқа шығару.</p>	Кең, бос кеңістік. АКТ – «Спорт түрлері» тұсаукесер.
Негізгі бөлім 4–12	<p>(Ж) «Волейбол» Жұппен жалпы даму жаттығулары. Жұптасып екі қатар тізбекке тұру кезіндегі арақашықтықты бақылайды. (Ж) 3 метр қашықтықтан бір-біріне екі қолмен «кеуде» тұсынан доп лақтыру. Допты лақтыру күшін саралап, әріптесінің қолына тура-лап доп лақтыруға назар аударады. Нұсқау – екі шынтақты қыса ұстап алға-артқа-төмен бағыт бойынша доп лақтыру.</p> <p>(Ұ, Ж) «Қазақша күрес» сайысы Гимнастикалық орындықта ішпен еңбектеу. Нұсқау – қозғалыстарды біртіндеп ретімен орындау, бойды еркін тік жазып, қолды бүге орындық жақтауларынан ұстау, бас бармақ орындық жақтауының үстіңгі жағында, қалған саусақтар төменгі жағында болады.</p>	Жұппен екі қатар тізбекке тұру сызбасы. Доп салатын себеттер. Топтың жартысына жететін доп. Гимнастикалық орындықтар.
13–27	<p>(Ұ, Ж) «Баскетбол» Баланың жоғары көтерілген қолынан 30 см биіктікке ілінген затқа (таспа) жүгіріп келіп секіріп қол тигізу. Нұсқау – қолды сермеу қимылы мен аяқты серпу күшін үйлестіру. Көрсету кезінде тым алыстан емес және таспаға жүгіріп келмей аяқты тиісті жерде серпуге назар аударылады. Қауіпсіздік техникасы: таспаға тек қол ұшын тигізу, іс-әрекетті саптан бір баладан ғана орындау.</p>	Керілген жіп. Әрбір топқа қарсы түрлі түсті таспалар, баланың жоғары көтерілген қолынан 30 см биіктікке ілінеді.
Қорытынды бөлім 28–30	<p>«Осындай қимыл-қозғалыс!» жаттығуы Балаларға өзін таңдаған спорт түрінен чемпион ретінде елестету ұсынылады.</p>	

№ 3 тарау. Менің айналамда кімдер бар?

№ 17

Тақырыбы: Күшті, әрі епті боламыз	
ҰОҚ-ның оқыту мақсаты	<p>0.1.2.1. Организмнің төзімділігі мен жаттыққандығын жетілдіру үшін түрлі жүктемелерді біртіндеп үдетумен дене жаттығуларын орындау.</p> <p>0.2.1.2. Жүру мен жүгірудің негізгі түрлерін орындау, оларды кезек алмастыру, қарапайым дене жаттығуларымен ұштастыру.</p> <p>0.2.1.6. Қашықтыққа, көлденең және тік нысанаға лақтыру.</p> <p>0.2.2.3. Зал, алаң, кеңістікті, уақытты бағдарлау, орындық/бөрене арқылы жоғары және төмен жүру барысында және берілген қалыпта тепе-теңдікті сақтау ептілігін дамыту.</p> <p>0.3.1.2. Командалық ойындар рөлдері мен тәсілдерін қолдану.</p>
Күтілетін нәтиже	Балалардың барлығы орындай алады:
	<p>Бір-бірінің артына, қатарынан тізіліп тізбекке тұру.</p> <p>Жүрістің әртүрлі түрін орындайды.</p> <p>Қозғалыс кеңістігінде тізбекпен қауіпсіз жұмыс жүргізу.</p> <p>Спортзал кеңістігінде бағдарлау.</p> <p>Ішпен еңбектеу кезінде бойды барынша жазып тік ұстау және қолды бұғу.</p>
	Балалардың көпшілігі орындай алады:
	<p>Допты қағып алу үшін алға немесе артқа қадам басу, баяу жүгіру, жалпы дамытушы жаттығулар орындау, жұп болып тұрып қос аяқтап секіру, зал, алаң, кеңістікте бағдарлау, зейінін шоғырландыру.</p> <p>Қысқа адыммен – қысқа және жиі адымдап жүгіру.</p>
Тілдік мақсат	Кейбір балалар орындай алады:
	Допты кеуде тұсынан қабылдай отырып алысқа лақтыру.
	Балалар күш пен ептілікті дамыту туралы білімді қорытады, допты (медбол) және өз денесінің салмағын пайдалану арқылы күшті дамыту үшін жаттығулар көрсетеді.
	<u>Пәндік лексика және терминология:</u>
	Күш, ептілік, тапсырма бойынша жүру, доп (медбол), кеуде тұстан қабылдау, шеңберден (обручке) шеңберге секіру.
	<i>Талқылауға арналған сұрақтар:</i>
Күш пен ептілікті дамытуға қандай әдеттер ықпал етеді? Әсіресе қай спорт түрлерінде күш қажет? Адамды қай кезде епті деп атауға болады? Күшті нығайтатын қандай жаттығуларды өздігінен дамытуға болады? Күш пен ептілікті дамытуға қандай спорттық қондырғылар көмектеседі?	
<i>Неге екенін айта аласыңдар ма...?</i>	
Ерлерге не үшін күш қажет? Дене шынықтыру мәдениеті сендердің қабілеттеріңді қалай дамытатынын айта аласыңдар ма?	
Алдыңғы оқыту	<p>Кеуде тұсынан бір-біріне доп лақтыру.</p> <p>Екі тізенің арасына допты қысып секіру.</p> <p>Гимнастиалық отырғыш үстімен ішпен жылжу.</p> <p>30 см биіктікке ілінген затты жүгіріп келіп алу.</p>
Жоспар	

Жоспарланған уақыт	Жоспарланған іс-әрекет	Ресурстар
Қызығушылықты ояту 0–3 минут	<p>(Ұ, ПК) Саусаққа арналған жаттығулар «Бас бармақ, балаң үйрек, ортан терек, шылдыр шүмек, кішке-не бөбек. Мынау – апасы, мынау – атасы, мынау – әкесі, мынау – анасы, мынау – баласы», – деп сол қолмен оң қолдың әрбір саусағын кезекпен бүгіп, саусақтарды біртіндеп қайта кері ашады. «Міне, бұл – менің отбасым» (сол қолмен оң қолдың білегін, оң қолмен сол қолдың білегін құшақтайды). Әкесі сияқты мықты болу үшін күшін жаттықтырып, ептілікті шыңдауды ұсынады.</p> <p>Қолға арналған жаттығуларды орындай отырып жүру.</p> <p>Қысқа адыммен аттау – қысқа және жиі жүгіре адымдау.</p> <p>Балалардың адымдай жүгіру ырғағы мен аяқ-қол қозғалысын үйлестіруге назарын аударады.</p>	<p>Кең, бос кеңістік.</p> <p>Танысу үшін спорттық атрибуттар.</p> <p>Ырғақты музыка.</p>
Негізгі бөлім 4–12 13–27	<p>Толтырылған доппен орындалатын ЖДЖ «Тез алып, тез қой!» ойын жаттығуы.</p> <p>Балалар музыка ырғағымен өз шаршысының айналасында жүгіреді. Музыка тоқтап қалғанда шаршыны тез бастарына қойып, денелерін түзу ұстап тұрады.</p> <p>Бір-бірінің артына бір баладан тізбекке тұрып шаршыны қояды да, допты алып екі-екіден қатарынан тізіліп тұрады.</p> <p>(Ұ, Ө) Қатарынан сапта тұрып кеуде тұсынан екі қолмен алысқа іші толтырылған доп лақтырады (тізбекпен біртіндеп орындайды). Бүгілген қолды бар күшпен жазуға назар аударады.</p> <p>Балаларға заттарды алысқа лақтырған кездегі қауіпсіздік техникасы туралы ескертеді: қауіпсіз арақашықтықта тұру, белгі берілген соң доптың артынан жүгіру, залды оң жақтан немесе сол жақтан айналып өту, алдыңғы тізбектің артына тез тұру.</p> <p>Гимнастикалық орындық үстімен ішпен жылжу.</p> <p>Нұсқау – бойды екпінмен тік жазып, қолды бүгу, орындықты ұстағанда бас бармақ жоғарыда, қалған саусақтар орындықтың төменгі жиегінде болады.</p> <p>(Ұ) «Қарлығаштар мен қырандар» қимыл ойыны: Балалар қалауына қарай «Қарлығаштар» және «Қырандар» болып екі топқа бірігеді. Ойынға қатысушылар зал ортасында бір-біріне арқамен теріс қарап тұрады. Белгі берілгенде, «Қырандар» «қарлығаштарды» ұстайды және керісінше. Балалар саны артқан топ жеңеді.</p>	<p>Кең, бос кеңістік.</p> <p>Іші толтырылған 1 килограмдық доптар.</p>
Қорытынды бөлім 28–30	<p>«Иықтан жүк түсті» жаттығуы «Сен қатты шаршап, денең ауырлап, жатқың келсе, бірақ әлі істейтін шаруаң бар босла, онда «иықтан жүкті түсір». Аяқты арасын алшақтатып тұрып, иықты төмен салбыратып тұр. Иықты артқа қарай керіп, қайта төмен түсір. Осыны бес-алты рет жасасаң, иықтан жүк түскендей бірден жеңілдеп қаласың».</p>	

№ 18 ҰОҚ

Тақырыбы: Дене бітімін күтеміз		
ҰОҚ-ның оқыту мақсаты	<p>0.1.1.1. Заттармен және заттарсыз жалпы дамыту жаттығуларын орындау.</p> <p>0.2.1.2. Жүру мен жүгірудің негізгі түрлерін орындау, оларды кезек алмастыру, қарапайым дене жаттығуларымен ұштастыру.</p> <p>0.2.1.3. Гимнастикалық орындық пен еңіс тақтайдың бойымен жүру кезінде тепе-теңдікті сақтау.</p> <p>0.2.1.6. Қашықтыққа, көлденең және тік нысанаға лақтыру.</p> <p>0.2.2.1. Дене қуаты қасиеттерін көрсету: әртүрлі дене әрекеті түрлеріндегі ептілік, жылдамдық пен реакция.</p>	
Күтілетін нәтиже	<p>Барлық балалар орындай алады:</p> <p>Аяқ ұшымен, өкшемен, табанның сыртқы және ішкі жағымен жүру. Бір-бірінің артына тізбекке тұру, қатарынан тізіліп тұру. Қозғалыс кеңістігінде сыныппен және топпен қауіпсіз жұмыс жүргізу. Зал кеңістігінде бағдарлай алу. Арқанмен адымдап жүру. Омыртқаның қисаюын (сколиоз) болдырмау үшін шаршылармен жаттығулар жасау.</p>	
	<p>Балалардың көпшілігі орындай алады:</p> <p>Арқанмен жүру кезінде тепе-теңдік сақтау. Кеуде тұсынан қағып алған допты алысқа лақтыру. Қолды барынша сермей адымдай аттап жүгіру. Ойында орындық үстінде статистикалық тепе-теңдік сақтау.</p>	
	<p>Кейбір балалар орындай алады:</p> <p>Жалпы дамыту жаттығулар кешенін орындау барысында денені тік ұстап, жаттығуларды ынтамен жасау.</p>	
Тілдік мақсат	<p>Балалар өз денсаулығын жақсартуға ықпал ететін іс-әрекеттер мен қозғалыс екінін талдап, бағалай алады.</p>	
	<p><u>Пәндік лексика және терминология:</u></p> <p>Дене бітімі, лақтыру, доп (медбол), кеуде тұсынан қабылдау, тепе-теңдік, омыртқаның қисаюы (сколиоз), табан сүйегі</p>	
	<p><u>Талқылауға арналған сұрақтар:</u></p> <p>Омыртқаның қисаюының алдын алу үшін құм толтырылған қапшықты қалай пайдалануға болады? Әдемі жүруді қалыптастыруға қандай жаттығулар ықпал етеді? Дене бітімін түзу етіп қалыптастыру үшін басыңа қандай нәрсе қойып жүруге болады? Омыртқаның қисаюының қандай зардабы бар?</p>	
	<p><u>Неге екенін айта аласыңдар ма...?</u></p> <p>Неліктен адамдар кез келген жаста «анашым» деген сөзді сүйіспеншілікпен айтады? Арқа бұлшық еттерін не үшін нығайту керектігін айта аласыңдар ма? Дене шынықтыру сендердің ой-өрістеріңді қалай дамытатынын айта аласыңдар ма?</p>	
Алдыңғы оқыту	<p>Допты кеудеден қос қолдап алысқа лақтыру. Шеңберден-шеңберге қос аяқтап секіру. Гимнастикалық орындық үстімен ішпен еңбектеу.</p>	
Жоспар		
Жоспарланған уақыт	Жоспарланған іс-әрекет	Ресурстар

Қызығушылықты ояту 0–3 минут	(Ұ, ПК) Кең және қысқа адымдап жүгіру. Балалармен бірігіп омыртқасы қисайған баланың суретін қарастырады. Оның себебін сұрайды, сколиоздың зардабына балалардың назарын аударады. Сколиозды профилактикалау шараларын ұсынады. Жүру, түзету жаттығулары. Нұсқау – қолды сермей, жеңіл қарыштап адымдау, қысқа және жиі адымдай жүгіру.	Кең, бос кеңістік. «Баста-тоқта!» белгісі ретінде пайдаланатын ысқырық.
Негізгі бөлім 4–12	(Ұ) Екіден тізбекке тұру. Іші толтырылған доптармен жалпы дамыту жаттығулары. Нұсқау – зейінін шоғырландыру, бүкіл жаттығулар кешені бойы денені тік ұстау. (Ұ, Ө) Қатарынан тізбекте тұрып кеуде тұсынан екі қолмен допты алысқа лақтырады (тізбекпен біртіндеп орындайды). Бүгілген қолды бар күшпен жазуға назар аударады. Балаларға заттарды алысқа лақтырған кездегі қауіпсіздік техникасы туралы ескертеді: қауіпсіз арақашықтықта тұру, белгі берілген соң доптың артынан жүгіру, залды оң жақтан немесе сол жақтан айналып өту, алдыңғы тізбектің артына тез тұру.	Әр оқушыға 2 данадан шаршы. Бала санына қарай доп. Доп салатын тор.
13–27	(ПК) Тепе-теңдік – басына қапшық қойып, қолды екі белге таянып, жанымен арқан бойымен адымдап жүру. Өкшені арқан табан ортасында болатындай етіп қою. Нұсқау – тепе-теңдік сақтау: басты еңкейтпей, алға қарап жүру. (ПК) «Аяғыңды су қылма» Әр баланың қолында 2 сақинадан бар. Балалар жерге сақинаны қойып, оның ішіне аяғын қояды, бір қадам жерге екіншісін қойып оған аттайды. Енді бірінші қойған арттағы сақинаны алып, мәре сызығының бағытына қарай алдына қойып, мәреге жеткенше екі сақинаны алма-кезек қоя отырып аттап барады.	Арқандар. Доп салатын тордың сақиналары.
Қорытынды бөлім 28–30	Балалар мектептен тыс уақытта дұрыс дене бітімінің қалыптасуына арналған балама жаттығуларды ұсынады.	

№ 19 ҰОҚ

Тақырыбы: Сыныптағы достарым	
ҰОҚ-ның оқыту мақсаты	0.2.1.1. Бір орында тұрып және қозғалыс барысында тізбекке тұру түрлерін, сапта тұзу жүру түрлерін орындау. 0.2.1.4. Секірудің әртүрлі түрлерін орындау, тепе-теңдікті сақтай отырып, өзгермелі жағдайларда секіру. 0.2.1.6. Қашықтыққа, көлденең және тік нысанаға лақтыру. 0.3.1.1. Алуан түрлі ойын түрлерінде әртүрлі дене жаттығуларын орындау барысында басқа қатысушыларға тактикалық көмек көрсету.

Күтілетін нәтиже	Барлық балалар орындай алады:	
	Қозғалыс кеңістігінде қауіпсіз жүріп-тұру. Зал кеңістігінде бағдарлай алу. Өз жұбын тез табу. Музыка үнімен залда «шашыраңқы» қозғалыс түрлерін орындау. Өз қадамын жұбындағы баланың қадамымен үйлестіру. Ойын ережесін орындай отырып қол ұстасып, «жылан» жүріспен тізбектеле шеңбер бойымен жүру.	
	Балалардың көпшілігі орындай алады:	
	Жаттығуларды музыка ырғағына сәйкес әдемі, жеңіл орындау. Оң жән сол қолмен допты алысқа лақтыру. Тереңдікке секіру және жерге түскенде, қажет жағдайда алға бір қадам аттай отырып тепе-теңдік сақтау.	
Тілдік мақсат	Балалардың кейбірі орындай алады:	
	Тереңдікке секіру кезінде қимылды үйлесімді орындау: аяқты жаза отырып қолды төмен түсіру, содан кейін алға созу. Қолды айналдыра отырып алдымен төмен, содан кейін толық жазылғанға дейін артқа сермеу.	
	Тілдік мақсат	
	Балалар дене жаттығуларындағы орайластыра орындалатын қимыл-қозғалыстарды жақсарту арқылы тірек-қозғалыс дағдыларын жетілдіреді, музыка ырғағымен түрлі қозғалыс тәсілдерін, жұппен және топтағы үйлесімді қимыл дағдыларды көрсетеді.	
Алдыңғы оқыту	Пәндік лексика және терминология:	
	Үйлесімдік, өзара іс-қимыл, бірден, екіден сап түзеп жүру; сол қол, оң қол, серпу, тереңдікке секіру, тепе-теңдік, жерге түсу, кедергі зат.	
	Талқылауға арналған сұрақтар:	
	Достарыңды басқа балалардан қандай қасиеттер ерекшелендіреді? Өзара іс-қимыл, әріптестік деген сөздерді қалай түсінесіңдер? Затты алысқа лақтыру кезінде тәуекелдікті қалай азайтуға болады?	
	Неге екенін айта аласыңдар ма...?	
	Достық деген не екенін айта аласыңдар ма? Неге тегіс емес жерге секіруге болмайтынын айта аласыңдар ма? Жұппен жаттығу кезінде үйлесімдік, өзара байланыс неге маңызды?	
Алдыңғы оқыту	Тепе-теңдік – басына қапшық қойып, қолды екі белге таянып, жанымен арқан бойымен адымдап жүру. Допты алысқа екі қолмен кеуде тұсынан лақтыру. Шеңберден-шеңберге аттау.	
Жоспар		
Жоспарланған уақыт	Жоспарланған іс-әрекет	Ресурстар
Қызығушылықты ояту 0–3 минут	(Ұ, ПК) «Бұл – мен, бұл – мен, ал бұлар – менің достарым» ойыны – Кім келеді мектепке шаттана күнде адымдап? – Кім үйі мен сыныбын безендіреді әдемі? – Кім қалам, дәптерін ешқашан да шашпайды? – Кім таңертең тұрғанда беті-қолын жумайды? – Кім ҰОҚ-ға бір сағат кешігіп келіп тұрады? – Кім волейбол ойнаса, терезеге гол салар? – Кім ерінуге жол бермей, спортты жақсы көреді?	Кең, бос кеңістік.

	<p>«Жұбыңды тап!» ойыны Балалар музыка үнімен «шашыраңқы» қозғалыс түрлерін орындайды – (аяқтың ұшымен жүру, кең адымдап жүру, аяқ ұшымен жүгіру, қарғу), музыка аяқталған соң өз жұптарын тез табуы тиіс. Жұптасып тізбекке тұру. Тізбекпен жұптасып жүру және жүгіру – басқа балалармен бірдей аттау.</p>	Музыка.
Негізгі бөлім 4–12	<p>Жұппен орындалатын ЖДЖ (Ұ, Ө) Оң және сол қолмен алысқа доп лақтыру Балаларға алысқа доп лақтырғанда жарақат алып қалмау үшін сақ болуды ескертеді. Денені дұрыс ұстауға көңіл бөлінеді: үш саусақ доптың артында, бас бармақ пен кішкене бөбек жанында болады. Лақтыру техникасына назар аударылады: қолды айналдыра отырып алдымен төмен, содан кейін толық жазылғанға дейін артқа сермеу.</p>	Бала санына қарай диаметрі 8 см доптар. Допқа арналған себеттер.
13–27	<p>(Ұ) Терендікке секіру – биіктігі 30 см орындықтан секіру. Нұсқау – демді іште ұстамастан жеңіл секіру; қос аяқтап бар екпінмен қарғу, жерге екі аяқтың ұшымен түсу. Жерге түскенде, қажет жағдайда алға бір қадам аттап барып тепе-теңдік сақтау. Қимылды орайластыра орындауға көңіл бөлінеді – аяқты жаза отырып қолды төмен түсіру, содан кейін алға созу. Балаларға тегіс емес жерге, биік немесе қисаңдап тұрған заттардың үстінен секірген қауіпті екенін ескертеді.</p> <p>(Ұ) «Теңіз толқиды» қимыл ойыны Қатысушылар арасынан ойын бастаушы таңдап алынады. Қалғандары бір-бірінен бір қадам қашықтықта дөңгелене тұрады және әрқайсысы өз орнында шеңбер сызады. Бастаушы «теңіз толқиды» деп айтып ойыншыларды айнала «жылан» жүріспен жүреді де, балалар оның артынан бір-бірінен ұстап біртіндеп тізбек құра ереді. Бастаушы «теңіз тынышталды» деген кезде, балалар қолдарын жіберіп, өз орындарына қайта жүгіреді. Шеңберсіз қалған бала бастаушы болады.</p>	Биіктігі 30 см орындықтар.
Қорытынды бөлім 28–30	<p>«Достық деген немене?» деп сұрадым құстан мен. – Бұл дегенің, аспанда қызғыш құс пен шымшықтың бірге ұшқаны емес пе. Сұрадым мен аңдардан: – Достық деген немене? – Қоян жүрсе, түлкіден жайбарақат қорықпай.</p>	
	<p>Достығың, сол емес пе. Қыздан барып сұрадым: – Достық деген – не нәрсе? Ол құшаққа сыймайтын Шаттық пенен қуаныш! Балалар үнемі тату боп Бәрі бірге ойнаса, Қыздарды ұлдар ренжітпей Бұрымына тимесе. Дос болу керек әрине: Балалар, құстар, бәрі де!</p>	

№ 20 ҰОҚ

Тақырыбы: Біз достармен ойнаймыз		
ҰОҚ-ның оқыту мақсаты	<p>0.1.2.1. Организмнің шынығуы мен төзімділігін нығайту үшін түрлі жүктемелерді біртіндеп арттыра отырып дене жаттығуларын орындау.</p> <p>0.2.1.2. Жүру мен жүгірудің негізгі түрлерін орындау, оларды алма-кезек орындау, қарапайым дене жаттығуларымен ұштастыру.</p> <p>0.2.1.6. Қашықтыққа, көлденең және тік нысанаға лақтыру.</p> <p>0.2.2.1. Дене қуаты қасиеттерін көрсету: әртүрлі дене әрекеті түрлеріндегі ептілік, жылдамдық пен реакция.</p> <p>0.3.1.2. Командалық ойындар рөлдері мен тәсілдерін қолдану.</p>	
Күтілетін нәтиже	Барлық балалар орындай алады:	
	Бір-бірден тізбекке тұрып бағытты өзгерте отырып жүру және жүгіру. Қозғалыс кеңістігінде сыныппен және топпен қауіпсіз жұмыс жүргізу. Зал кеңістігінде бағдарлай алу. Ырғақты жаттығу орындау.	
	Балалардың көпшілігі орындай алады:	
	Жүгіру кезінде демді іште ұстамау, аяқты басқанда өкшеден аяқ ұшына өту. Оң және сол қолмен алысқа құм толтырылған қапшықты лақтыру. Ойында тізбек құрып жүру, саптағы өз орнын жылдам табу.	
	Кейбір балалар орындай алады:	
Қорытынды кезеңде дененің салмағын алдыңғы аяққа түсіру. Қозғалысты музыка ырғағына сай бастау және аяқтау.		
Тілдік мақсат	Балалар алысқа лақтыру кезінде денені және нысананы басқару; зал, алаң, кеңістікте бағдарлау; ойында өзара іс-әрекет дағдыларын көрсетеді.	
	<u>Пәндік лексика және терминология:</u>	
	Қолға арналған тапсырмаларды орындай отырып жүру, баяу қарқынмен жүгіру, ырғақты жаттығу, сермеу, құм толтырылған қапшық, алысқа лақтыру.	
	<i>Талқылауға арналған сұрақтар:</i>	
	Бос уақытта достарыңмен қандай ойындар ойнайсыңдар? Бір қолмен алысқа құм толтырылған қапшықты лақтыру кезінде қандай тірек-қозғалыс дағдысын қолданасыңдар? Ойын қандай қасиеттерді дамытады?	
	<i>Неге екенін айта аласыңдар ма...?</i> Құм толтырылған қапшықтың қаншалықты алысқа ұшуы неге байланысты екенін айта аласыңдар ма? Неліктен ойында ережелерді сақтау қажет екенін айта аласыңдар ма?	
Алдыңғы оқыту	Музыка үнімен залда «шашыраңқы» қозғалыс түрлерін орындау. Тереңдікке секіру – биіктігі 30 см орындықтан секіру. Оң және сол қолмен алысқа лақтыру.	
Жоспар		
Жоспарланған уақыт	Жоспарланған іс-әрекет	Ресурстар
Қызығушылықты ояту 0–3 минут	(Ұ, ПК) «Төрт күдірет» ойын жаттығуы Балалар шеңбер жасап жүреді. Педагогтің бұйрығын орындайды: «жер» – қолды төмен түсіреді, «су» – қолды алға соза отырып жүзеді, «ауа» – құс секілді ұшады, «от» – қолдарын айналдырады.	Кең, бос кеңістік.

Негізгі бөлім 4–12	Жалғамалы жүріспен алға және артқа жүру, өкшеден аяқтың ұшына қарай салмақ сала жүру, жартылай отырып жүру. Қайталап жүгіру (3x10). Тыныс алуды қалпына келтіру.	
13–27	<p>(Ү) Бірғақты жаттығу. Нұсқау – музыка үнімен бірғақты қимылдар орындау, музыка ырғағына сәйкес қозғалысты бастау және аяқтау.</p> <p>(Ү, Ө) Құм салынған қапшық лақтыру Оң және сол қолмен (алға-артқа иықты белсенді қозғалта отырып) алысқа лақтыру. Балаларға заттарды алысқа лақтырғанда жарақаттанып қалмау үшін сақтық шараларын ескертеді. Лақтыру техникасына назар аударылады – қолды айналдыра отырып алдымен төмен, содан кейін толық жазылғанға дейін артқа, иықты алға-артқа белсенді қимылдата отырып сермеу.</p> <p>(ШК) «Тұзақ» қимыл ойыны Балалар екі шеңбер құрады. Ішкі шеңбердегі балалар қол ұстасып бір бағытқа қозғалады, ал сыртқы шеңбер қарсы бағытқа айналады. Педагог белгі бергенде екі шеңбер тоқтайды. Ішкі шеңбердегілер қолдарын көтеріп қоршау жасайды. Қалған балалар жүгіріп келіп қақпа астынан өтіп шеңбер ішіне кіреді де, қайта шығады. Педагог белгі бергенде, ішкі шеңбердегі ойыншылар қолдарын дереу төмен түсіреді. Шеңбер ішінде қалып қойған балалар тұзаққа түскен болып саналады. Олар іштегі шеңберге қосылып қол ұстасады. Ойын әрі қарай жалғасады.</p> <p>(Ү) «Балапандар» қимыл ойыны Балалар бір-бірінің артына тізбекке тұрып, бір-бірінің иығына қолдарын қояды да, жүргізушінің соңынан ереді. «Қара құс» деп белгі берілгенде ойын жүргізуші балапандарын өздеріне шүйліккен құстан қорғауға тырысады. Балалар тізбекпен жүргізушінің артынан бағытты өзгерте отырып түрлі бағытта қозғалады.</p>	<p>Бірғақты музыка.</p> <p>Бала санына қарай салмағы 100 грамм құм салынған қапшықтар.</p>
Қорытынды бөлім 28–30	<p>«Өзін бағалау маршы» Балалар залмен барынша нық қадам аттап жүреді. Педагог: «Мен аяқ астындағы жерді сезіп тұрмын. Ол тығыз, қатты. Мен нық сеніммен жүремін». Балаларға әр қадам аттаған сайын демді сыртқа шығарып: «Хо-хо-хо!» деп айтқызады –10–15 секунд. Содан кейін балалар өздерін алақанмен кеудеден ұрып: «Мен-мен-мен», деп тыныс алады.</p>	

№ 21 ҰОҚ

Тақырыбы: Біз – ортақ бір отбасы	
ҰОҚ-ның оқыту мақсаты	<p>0.2.1.4. Секірудің алуан түрлерін орындау, өзгермелі жағдайларда секіру.</p> <p>0.2.1.5. Өрмелеу, өрмелеп шығу, астымен еңбектеу, еңбектеп өту түрлерін орындау.</p> <p>0.2.1.7. Допты домалату, лақтыру және қағып алу, допты жерге оң қолмен және сол қолмен ұру, екі қолымен басынан асыра лақтыру және бір қолмен кедергіден лақтыру.</p> <p>0.3.2.1. Түрлі спорттық ҰОҚ-ға қажетті ресурстарды анықтау және оларды техника қауіпсіздігін ескере отырып қолдану.</p>
Күтілетін нәтиже	Барлық балалар орындай алады:
	<p>Қозғалыс кеңістігінде қауіпсіз жеке жұмыс жүргізу.</p> <p>Зал кеңістігінде бағдарлау.</p> <p>Бір қатарға аралығы 1 метр қашықтықта орналастырылған кедергі заттар арасымен фитбол домалату.</p>
	Балалардың көпшілігі орындай алады:
	<p>Иықты бос ұстап, ырғақты, бір қалыпты жүгіру.</p> <p>Допты жоғары лақтырып, қос қолмен қағып алу.</p> <p>Секіртпемен секіру.</p> <p>Гимнастикалық сатымен өрмелеу.</p>
	Кейбір балалар орындай алады:
	<p>Допты қағып алу үшін алға немесе артқа қадам басу, баяу жүгіру, жалпы дамытушы жаттығулар орындау, жұп болып тұрып қос аяқтап секіру, зал, алаң, кеңістікте бағдарлау, зейінін шоғырландыру.</p> <p>Қысқа адыммен – қысқа және жиі адымдап жүгіру, зал, алаң, кеңістікте бағдарлау, зейінін шоғырландыру.</p>
Тілдік мақсат	<p>Қимыл-қозғалыстарды жылдам орындау, дене, зал, алаң және уақытты бақылау дағдысын көрсетеді.</p> <p>Балалар айналымдық жаттығу түріндегі тапсырмаларды орындау кезінде дене, зал, алаң және уақытты бақылау дағдыларын көрсете алады. Қимыл-қозғалыстарды уақыт пен кеңістікті және дене мүшелерін үйлестіре жылдам орындайды.</p>
	<u>Пәндік лексика және терминология:</u>
	Баяу жүгіру, айналымдық жаттығу, секіртпе жіппен секіру, фитболдар, гимнастикалық саты, кеңістікті бөлу.
	<i>Талқылауға арналған сұрақтар:</i>
	<p>Айналымдық жаттығу кезінде тәуекелдікті қалай азайтуға болады?</p> <p>Айналымдық жаттығуларда қозғалыстың қандай балама түрлерін пайдалануға болады? Ең қиынырақ соққаны қай тапсырма болды және неге? Қандай тапсырмалар төзімділік, ептілікті дамытты?</p>
	<i>Неге екенін айта аласыңдар ма?</i>
	Айналымдық жаттығуда жүгіру қандай рөл атқаратынын айта аласыңдар ма? Айналымдық жаттығудың басқа дене шынықтыру ҰОҚ-тарынан қандай айырмашылығы бар?
Алдыңғы оқыту	<p>Бірғақты жаттығу.</p> <p>Оң және сол қолмен құм салынған қапшықты алысқа лақтыру.</p> <p>Тепе-теңдік – алға адымдай отырып бір аяқпен секіру, екінші аяқпен құм толтырылған қапшықты итере отырып алға жылжу – арақашықтық 6 метр.</p>

Жоспар		
Жоспарланған уақыт	Жоспарланған іс-әрекет	Ресурстар
Қызығушылық ояту 0–3 минут	(Ұ, ПҚ) Балаларға шеңбер құрып, жаттығу орындау үшін алақандарын біріктіру ұсынылады. «Қолымызды біріктіріп бәріміз біртұтас, бір отбасымыз деп елестетейік. Бәріміз бірге демімізді ішке тартамыз және сыртқа шығарамыз (3 рет). Өте жақсы. Жүрегіміздің қалай соғатынын тыңдайық. Түк – алға қадам аттау, түк – бір қадам артқа (3 рет)» Жетондарды пайдалана отырып жаттығу жасауды бақылауды ұсынады. Бір-бірінің артына біреуден тізбекке тұрып жүру.	Кең, бос кеңістік.
Негізгі бөлім 4–12	Екі қатардан сапқа тізіліп тұру. Гантельдермен орындалатын ЖДЖ. (Ұ) Баяу қарқынмен жүгіру – екі минут. Нұсқау: иықты бос ұстап, ырғақты, бірқалыпты жүгіру. Қол қимылын қалыпты үйлестіруге назар аударады. Зал ішінде айналып жүріп жаттығуларды орындау кезіндегі қауіпсіздік техникасы туралы балаларға ескертеді, қажет жағдайда сақтандыру шаралары сақталады.	«Баста-тоқта!» белгісі ретінде пайдаланатын ысқырық.
13–27	(Ө) Гимнастикалық сатымен өрмелеу Саты тақтайшаларын дұрыс ұстауға, қауіпсіздік техникасына көңіл бөлінеді. Дұрыс ұстау – тақтайшаның сыртқы қырынан ұстағанда төрт саусақ жоғарыда, бас бармақ төменде болады. Нұсқау – қол мен аяқтың қозғалысын үйлестіру, тақтайшаларды қалдырмау, сатыдан секірмеу. Тепе-теңдік – алға адымдай отырып бір аяқпен секіру, екінші аяқпен құм толтырылған қапшықты итере отырып алға жылжу – арақашықтық 3 метр. Нұсқау – табанды толық қоймай, табанның алдыңғы бөлігіне сүйене отырып серпу. Бір қатарға аралығы 1 метр қашықтықта орналастырылған кедергі заттар арасымен фитболды домалату. Нұсқау – допты саусақпен көп күш салмай итеру. Шапалақтаған соң екі қолмен допты лақтыру және қағып алу. Нұсқау – допты алдына ұстап алға-жоғары лақтыру, шапалақтаған соң саусақтарды барынша жаза отырып допты қағып алу. Еркін түрде қысқа секіртпемен секіру. Балаларға секіру ырғағы білек қозғалысы (айналмалы) мен аяқ қозғалысын (тік) үйлестіруге байланысты болатынын ескертеді.	Гимнастикалық қабырға. Құм салынған қапшық. Домалататын фитболдар, кедергі заттар – 1 қатарға 5 дана. Диаметрі 20 см доптар. Қысқа секіртпелер.

	Қол массажы	
	<p>Балалар білектерін «жуып», екі алақандарын қызғанша ысқылайды. Әрбір саусақтарын уқалап созады. Екі қолдың тырнақ үстін кезек үйкейді.</p> <p>Қолды иыққа дейін «ысқышпен» ысқылайды, иық пен білек бұлшық еттеріне саусақты батыра сипалайды, «сабынды сумен шаяды», бір қолмен жоғары, содан кейін алақанмен төмен сипалап, «суды» сілкиді. Мақсаты: ішкі ағзаларға жағымды әсер етеді. Жеңіл сезініп, рахат көңіл күйге бөленуге ықпал етеді.</p>	
Қорытынды бөлім 28–30	Балалармен бірге жетонды есептеу арқылы жаттығуды қорытындылайды.	

№ 22 ҰОҚ

Тақырыбы: Досынды сенімді қимылдауға үйрет	
ҰОҚ-ның оқыту мақсаты	<p>0.1.2.1. Организмнің шынығуы мен төзімділігін нығайту үшін түрлі жүктемелерді біртіндеп арттыра отырып дене жаттығуларын орындау.</p> <p>0.2.1.4. Секірудің алуан түрлерін орындау, тепе-теңдікті сақтай отырып өзгермелі жағдайлардағы секірулер.</p> <p>0.2.1.5. Өрмелеу, өрмелеп шығу, астымен еңбектеу, еңбектеп өту түрлерін орындау.</p> <p>0.3.2.1. Түрлі спорттық ҰОҚ-тарға қажетті ресурстарды анықтау және оларды техника қауіпсіздігін ескере отырып қолдану.</p>
Күтілетін нәтиже	<p>Барлық балалар орындай алады:</p> <p>Бағытты өзгерте отырып жүгіру, түзету жаттығулары. Қозғалыс кеңістігінде жұппен қауіпсіз жұмыс жүргізу. Зал кеңістігінде бағдарлау. Тізбекпен нық қадам аттап жүру және зал ортасына шеңбер құрып тұру.</p> <p>Балалардың көпшілігі орындай алады:</p> <p>Ептілікті нығайту үшін шеңбер пайдалану. Еркін түрде секіртпе жіппен секіру. Жұптасып саусақ ұштарын теңестіру. Аяққа массаж жасау.</p> <p>Кейбір балалар орындай алады:</p> <p>Жұптасып өрмелеу кезінде аяқ пен қолдың қозғалысын үйлестіру. Секіртпемен секіру кезінде білек қозғалысы (айналмалы) мен аяқ қозғалысын (тік) үйлестіру.</p>
Тілдік мақсат	<p>Балалар кеңістікті бөлу дағдысын көрсете алады – ортақ кеңістікті пайдалану үшін жұптасып бірге әрекет ете білу; өз қимыл-қозғалысын жетілдіру үшін іс-әрекетті, қозғалыс динамикасын бағалау.</p> <p><u>Пәндік лексика және терминология:</u></p> <p>Бастапқы қалып, ептілік, тепе-теңдік, зейін, жылдамдық, әріптестік, өзара іс-әрекет.</p> <p><i>Талқылауға арналған сұрақтар:</i></p> <p>Жұппен жаттығу жасауда ең қиыны, жеңілі қайсы болды? Аяқ ұшымен тұрғанда қалай тепе-теңдік сақтауға болады? Өз достарыңа қандай жаттығуларды үйрете аласыңдар?</p>

	Неге екенін айта аласыңдар ма?	
	Неліктен ептілікті дамытуға шеңбер пайдаланады? Аяқ ұшымен тұрғанда қалай тепе-теңдік сақтауға болады? Әріптестік, өзара іс-қимыл деген не екенін айта аласыңдар ма? Қандай тапсырмалар өзіңе сенімді болуға көмектеседі? Өзіне сенімді адам мен өзіне сенбейтін адамның қандай айырмашылықтары болады?	
Алдыңғы оқыту	Гимнастикалық сатымен өрмелеу. Қысқа секіртпе жіппен секіру. Шапалақтағаннан кейін доп лақтыру және қос қолдап ұстау. Кедергі заттар арасымен фитбол домалату. Тепе-теңдік – алға адымдай отырып бір аяқпен секіру, екінші аяқпен құм толтырылған қапшықты итере отырып алға жылжу – арақашықтық 3 метр.	
Жоспар		
Жоспарланған уақыт	Жоспарланған іс-әрекет	Ресурстар
Қызығушылықты ояту 0–3 минут	(Ұ, ПК) Балаларға өзіне сенімді болуды бір-бірінен үйрену ұсынылады. «Тез шеңберге тұр» Бір-бірінің артына бірден тізбекке тұрып жүру, бағытты өзгертіп жүгіру, түзету жаттығуларын орындау. «Тез шеңберге тұр!» деген бұйрық бойынша қол ұстасып залдың ортасына дөңгелене тұрады.	Кең, бос кеңістік.
Негізгі бөлім 4–12	(Ж) Жұптасып жалпы дамыту жаттығуларын орындау. (Т, Ж) Гимнастикалық сатымен өрмелеу – қол мен аяқты үйлестіре қимылдатуға назар аударылады (алма-кезек қадам). Қауіпсіздік техникасын ескертеді: қимыл-қозғалысты бірқалыпты, асықпай орындау; тақтайшалардан аттап кетпеу, сатыдан секірмеу. Сақтық шараларына көңіл бөлінеді.	Диаметрі – 50 см шеңберлер. Гимнастикалық қабырға.
13–27	(Т, Ж) Қысқа секіртпелер арқылы еркін секіру Секіртпе табан астына келгенде секіру керектігін ескертеді. Қауіпсіздік техникасы – балалар бір-бірінен айтарлықтай қашықтықта тұрғанына көз жеткізіңіз. «Жұптасып тепе-теңдік сақтау» (Ж) Спортзалда түрлі қозғалыс тәсілдерін қолдана отырып музыка үнімен жүреді; музыка аяқталғанда балалар тез жұбын тауып, барынша бойын созып аяқтың ұшымен тұрады. Нұсқау – іш бұлшық еттерін тартып, алға көз тастау, аяқты тік жазып аяқтың ең ұшына тұруға тырысу. (Ұ, ПК) Аяққа массаж жасау Б.қ. – малдас құрып отыру 1) Балалар сол жақ табанын өзіне қарай тартып, башпайларын уқалайды, олардың арасын сипалап, башпайларды бүгеді. Өкшеге саусақты қатты батырып, табанды ысқылайды, башпайларды, өкшені, табанның дөңес жерін шымшылап, шапалақтап ұрғылайды.	Қысқа секіртпелер. «Баста-тоқта!» белгісі ретінде пайдалануға арналған музыка.

	<p>Табанды айналдырады, аяқ ұшы мен өкшені алға созады, содан кейін табанды алақанмен шапалақтайды. Оң аяққа да осылай массаж жасайды.</p> <p>2) Балтыр мен бөксені сипалайды, шымшылайды, қатты ысқылайды, ойша аяққа ұзын шұлық «кигізіп», оны қайта «шешіп тастап» қолды сілкілейді.</p> <p>Мақсаты: аяқта орналасқан биологиялық белсенді нүктелерге әсер ету.</p>	
Қорытынды бөлім 28–30	Балаларға өз жетістіктері туралы айтып беруді ұсынады. Өз іс-қимылын үйлестіре алмаған жұптардың олқылықтарын талдайды.	

№ 23 ҰОҚ

Тақырыбы: Хайуанаттар бағы	
ҰОҚ-ның оқыту мақсаты	<p>0.1.1.1. Заттармен және заттарсыз жалпы дамыту жаттығуларын орындау.</p> <p>0.2.1.4. Секіру әртүрлі түрлерін орындау, тепе-теңдікті сақтай отырып өзгермелі жағдайларда секіру.</p> <p>0.2.2.1. Дене қуаты қасиеттерін көрсету: әртүрлі дене әрекеті түріндегі ептілік, жылдамдық пен реакция.</p> <p>0.3.1.2. Командалық ойындар рөлдері мен тәсілдерін қолдану.</p>
Күтілетін нәтиже	<p>Барлық балалар орындай алады:</p> <p>Шығармашылық үлгісін көрсету. Қозғалыс кеңістігінде бүкіл сынып болып сенімді жұмыс істеу. Зал кеңістігінде бағдарлау. Ойын жаттығуының қимыл-қозғалысын еркін, сөздерге сәйкес орындау.</p> <p>Балалардың көпшілігі орындай алады:</p> <p>Екі тобық арасына доп қысып еркін бағытта жүру. Екі тізе арасына доп қысып еркін бағытта секіру.</p> <p>Кейбір балалар орындай алады:</p> <p>Қозғалыс пен кеңістікті өз бетінше бақылау дағдысын пайдалану. Көңіл күйді орнына түсіру дағдысын пайдалану, теріс эмоция, реніш секілді жағымсыз әсерден арыла білу. Акробатика элементтері бар жаттығуларды орындау.</p>
Тілдік мақсат	<p>Балалар дене мен кеңістікті бақылау дағдыларын дамыту арқылы түрлі дене әрекеттерінде жеке қабілеттері мен сенімділігін жақсартып алады.</p> <p><u>Пәндік лексика және терминология:</u></p> <p>Шығармашылық, бастапқы қалып, жануарлар атауы</p> <p><i>Талқылауға арналған сұрақтар:</i></p> <p>Жануарлардан нені үйрене аламыз? Хайуанаттар бағында ғана біз қандай жануарларды көреміз? Секіру кезінде қандай дене мүшелері көмектеседі? Жануарларды қорғау жөнінде қандай шаралар қабылдау қажет?</p> <p><i>Неге екенін айта аласыңдар ма...?</i></p> <p>Секіру сапасын қалай жақсартуға болатынын айта аласыңдар ма? Жануардың қозғалысы өзі мекен ететін жеріне қалайша байланысты болады?</p>

Алдыңғы оқыту	Қысқа секіртпемен еркін секіру. Гимнастикалық сатымен өрмелеу. Жұппен орындалатын жаттығулардағы тепе-теңдік.	
Жоспар		
Жоспарланған уақыт	Жоспарланған іс-әрекет	Ресурстар
Қызығушылықты ояту 0–3 минут	(Ұ) «Жануарды тап!» Балаларға тиісті музыка бойынша хайуанаттар бағындағы жануарды тауып, оның іс-қимылын келтіру ұсынылады. Жануарлардың қимыл-қозғалысын байыппен, музыка ырғағына сай келтіруге назар аударылады (әрбір жануардың өз жүрісі мен өз музыкасы болады).	Кең, бос кеңістік.
Негізгі бөлім 4–12	<p>«Орман алқабында» Жануарлар орманға Жаттығуға жиналды. Мойын етін ширатып, Оңға, солға қозғалтып – <i>қозғалысты келтіру</i> Қоян басын бұлғады. Жаттығуды байыппен Рақаттанып жасады. Аяқ-қолы ербеңдеп Керік шықты ортаға. Отырып, тұрды неше рет, Шаршамайды сонда да. Сұр қасқыр шықты керіле, Алға, артқа иіліп, Қимылдайды еріне. «Кәне, қасқыр керілме, Жаттығу жаса, ерінбе!»</p> <p>Аю болса қорбандап, Аяқ-қолын созады. Әрлі-берлі адымдап, Бойын тіктеп жазады. Ақ тиіндер мәз болып Доп секілді секірді!</p>	
13–27	<p>(Ұ) «Пингвиндер» Еркін бағытта екі тобықтың арасына доп қысып жүру. «Кенгуру» Еркін бағытта екі тізенің арасына доп қысып секіру. Нұсқау – бір-біріне соғылып қалмай, кеңістікті бөлу. «Маймылдар» жаттығуы. «Қарлығаш», «Себет», «Қорапша», «Көпір» деген жеңіл акробатикалық жаттығуларды орындату. Балалардың жеке мүмкіншіліктерін ескере отырып бірқалыпты орындату.</p> <p>(Т) «Маймылды ұста» қимыл ойыны Балалар бірдей екі топқа бөлінеді. Балалар азырақ топ – «аңшылар», көбірегі – «маймылдар». «Маймылдар» алаңның бір бөлігіне, ал «куғыншылар» қарама-қарсы жағына тұрады.</p>	<p>Бала санына қарай диаметрі 20 см доптар.</p> <p>Гимнастикалық қабырға, орындықтар.</p>

	Аңшылар қандай қимылдар жасайтынын өзара ақылдасады. Алаң ортасына шығып, қимыл-қозғалыстарын көрсетеді. Маймылдар сатыға шығып, аңшылардың қимылын бақылайды. Аңшылар қимыл-қозғалыс орындап болған соң, кетіп қалады. Маймылдар жерге түсіп аңшылардың қимылын қайталайды. Педагог: «Қуғыншылар келіп қалды!» деп белгі берген кезде, маймылдар ағашқа өрмелеп шығуға ұмтылады. Биікке шығып үлгермеген балаларды аңшылар ұстап әкетеді.	
Қорытынды бөлім 28–30	<p>(Ұ) Көңіл күйді қалпына келтіру, теріс эмоциядан, реніштен арылу.</p> <p>«Сен арыстансың» «Көзді жұмып, аңдардың патшасы – арыстанды елестет. Ол сымбатты, байсалды, әрі айбатты. Бұл арыстанның аты да, көзі де, аяқ-қолы мен дене бітімі де тура сенікіндей. Арыстан – бұл сенсің».</p> <p>Балалар жануарлардан не үйренуге болатынын әңгімелейді.</p>	

№ 24 ҰОҚ

Тақырыбы: Қимыл-қозғалыс пен көңіл күйді жақсартамыз	
ҰОҚ-ның оқыту мақсаты	<p>0.1.1.1. Заттармен және заттарсыз жалпы дамытушы жаттығуларды орындау.</p> <p>0.2.1.4. Секірудің алуан түрлерін орындау, тепе-теңдікті сақтай отырып өзгермелі жағдайларда секіру.</p> <p>0.2.1.7. Допты домалату, лақтыру және қағып алу, допты жерге оң қолмен және сол қолмен ұру, екі қолымен басынан асыра лақтыру және бір қолмен кедергіден лақтыру.</p>
Күтілетін нәтиже	Барлық балалар орындай алады:
	Шығармашылық үлгісін көрсету. Қозғалыс кеңістігінде жұппен қауіпсіз жұмыс жүргізу. Зал кеңістігінде бағдарлау. Бір қолмен жерге доп соғу.
	Балалардың көпшілігі орындай алады:
	Өзара қашықтықты сақтап, деңгейді алмастыру (жоғары, ортаңғы, төмен). Түрлі деңгейлерде қос аяқтап секіру. Жанымен қимылдар орындау.
Тілдік мақсат	Кейбір балалар орындай алады:
	Бұлшық еттерді жұмыс істетуге.
	Балалар доппен жаттығу жасау кезінде дене мен нысананы бақылау дағдысын; қозғалыс кезіндегі белсенді бұлшық еттер мен дене мүшелері туралы білімін көрсете алады.
	<u>Пәндік лексика және терминология:</u>
	Шығармашылық, бастапқы қалып, жанымен қозғалу, эмоция, көңіл күй, доп.
	<i>Талқылауға арналған сұрақтар:</i>
	Жабырқаңқы көңіл күйді қандай белгілерге қарап білеміз? Секіру кезінде қай дене мүшелері көмектеседі? Допты соққан кезде қай дене мүшелері қатысады?

	<i>Неге екенін айта аласыңдар ма?</i>	
	Неліктен көңіл күйді жақсартуға доп немесе шар пайдаланады? Достарыңның көңіл күйін қалай көтеруге болатынын айта аласыңдар ма?	
Алдыңғы оқыту	Жануардың атауына сәйкес келетін қозғалыс. Еркін бағытта екі табан ортасына доп қысып жүру. Еркін бағытта екі тізе арасына доп қысып секіру.	
Жоспар		
Жоспарланған уақыт	Жоспарланған іс-әрекет	Ресурстар
Қызығушылықты ояту 0–3 минут	(Ұ, ПҚ) Балаларға көңілсіз болу себептерін атау ұсынылады. Доппен ойнау арқылы көңіл күйді жақсарту ұсынылады. «Шеңбер құрып тұрамыз, Достарымыз бәріміз. Солға адымдап жүреміз, Оңға адымдап жүреміз, Шыр көбелек айнала Ортада сап түземіз. Шаттанамыз, күлеміз, Жалқаулықты тастайық, Ойынды қайта бастайық!» – тақпаққа сәйкес қозғалу.	Кең, бос кеңістік.
Негізгі бөлім 4–12 13–27	Таспамен орындалатын ЖДЖ (Ұ, Ө) Мимикалық жаттығу <i>Бұл жаттығуды орындау кезінде 6–8 секундтан теріге батырмай, саусақ ұшымен сипалау қажеттігі ескеріледі.</i> <i>Мұнда Өкпелегіш тұрады. Бала бұртиып, саусағын түйілген екі қастың ортасына апарады.</i> <i>Мұнда Келемеж тұрады. «Буратино» жаттығуы, бала тілін шығарады.</i> <i>Мұнда Күлегеш тұрады.</i> <i>Бала сұқ саусағын екі ұртына апарып жымияды.</i> <i>Мұнда Қорқытқыш тұрады. Бала көзін бақырайтып, аузын ашып, қолын созып, саусақтарын бүгеді.</i> <i>Бұл Бибка деген мұрын! Саусақпен мұрын ұшын басады.</i> <i>Ал неге күлмейсіңдер? Балалар педагогтің сұрағына күлкімен жауап береді.</i> <i>Мұнда Өкпелегіш тұрады. Қастың екі арасына массаж жасалады.</i> <i>Мұнда Келемеж тұрады. Мұрынның екі жағындағы нүктелерді уқалайды.</i> <i>Мұнда Күлегеш тұрады. Төменгі жақ, ерін және иектегі ортаңғы бет сызықтарына массаж жасалады.</i> <i>Мұнда Қорқытқыш тұрады. Ауызды кең ашып, тілді барынша шығарып, құлақтың төменгі ұшын төмен қарай тартады.</i> <i>Мынау Бибка деген мұрын! Сұқ саусақтың ұштарын кезек-кезек мұрынның ұшына тигізу.</i> <i>Ал неге күлмейсіңдер? Екі ұрттағы нүктелерді сұқ саусақпен уқалау.</i> Үш қатар тізбекке тұру	

	<p>(Ұ, ПҚ) Қолына доп ұстап жанымен жүру – қолға доп ұстап бір жанымен адымдай жүру, содан кейін артымен бұрылып доп алып кері жүру, содан кейін қайта бері бұрылу. Барлық дене мүшелеріне күш түсіруге назар аудару – шыныққан бұлшық еттер фигураның барынша айқын кескінін көрсетеді.</p> <p>(Ұ) 5 метр қашықтыққа екі тізе арасына доп қысып секіру. Нұсқау – екі тізені біріктіріп, қолды барынша сермей отырып қос аяқпен қарғу.</p> <p>(Ұ, ПҚ) Аралығы 1 метр қашықтықта бір қатарға орналастырылған кедергі заттар арасымен оң және сол қолмен доп домалату. Нұсқау – саусақтарға қатты күш салмай допты итеру.</p> <p>«Жылдам доп» қимыл ойыны Оң және сол қолмен кезекпен допты жерге соғу. Нұсқау – доптың үстінен саусақтарды жаза отырып алақанмен жеңіл соғу.</p> <p>«Қызыл ала, сары доп Секіресің шаршамай. Жиі-жиі ойнақтап, Қайта жерге түсесің. Тарс-тарс етіп тағы да Секіресің биікке. Жете алмайсың бірақ та, Бәрібір қолға түсесің!</p>	<p>Бала санына қарай доп.</p> <p>Гимнастикалық төсеніштер.</p> <p>Бағанаға кедергі зат – 5 дана.</p>
<p>Қорытынды бөлім 28–30</p>	<p>«Жақсы-жаман» мінез-құлық ұстанымын қалыптастыру. Ұжымның бір мүшесінің жабырқау көңіл күйі басқаларының көңіл күйіне кері ықпал ететінін еске салады.</p>	

4-тарау. Менің айналамды не қоршап тұр?

№ 25 ҰОҚ

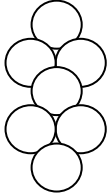
<p>Тақырыбы: Қысқы табиғаттың ғажайып әлемі</p>	
<p>ҰОҚ-ның оқыту мақсаты</p>	<p>0.2.1.2. Жүру мен жүгірудің негізгі түрлерін орындау, оларды кезекпен алмастыра орындау, қарапайым дене жаттығуларымен ұштастыру. 0.2.1.5. Өрмелеу, өрмелеп шығу, астымен еңбектеу, еңбектеп өту түрлерін орындау. 0.2.1.7. Допты домалату, лақтыру және қағып алу, допты жерге оң қолмен және сол қолмен ұру, екі қолымен басынан асыра лақтыру және бір қолмен кедергіден лақтыру. 0.2.2.1. Дене қуаты қасиеттерін көрсету: әртүрлі дене әрекеті түрлеріндегі ептілік, жылдамдық пен реакция.</p>

Күтілетін нәтиже	Барлық балалар орындай алады:	
	Қозғалыс кеңістігінде жеке және жұппен қауіпсіз жұмыс істеу. Зал кеңістігінде бағдарлау. Бір-бірінің артына сапқа тұрып екпін мен бағытты өзгерте отырып «паровоз» болып жүру. Жұппен тез қатарға тұру. Балалар бөрене үстімен алақан мен табанға сүйене отырып төрттағандап еңбектейді.	
	Балалардың көпшілігі орындай алады:	
	Өз әрекетін басқа балалардың іс-қимылымен үйлестіру. Ізбен жүру кезінде басқалармен зал, алаң, кеңістікпен қажеттілігін бөлісу.	
	Кейбір балалар орындай алады:	
	Ұшып келе жатқан допты жеңіл қимылдай отырып қолмен қағып алу, қажет болса, бір адым алға аттау. Дене, зал, алаң, кеңістікпен нысанды бакылау дағдыларын көрсету.	
Тілдік мақсат	Балалар ойын түрінде тапсырмалар орындау арқылы еркін қозғалып, уақыт, зал, алаң, кеңістік пен ағынды бағдарлай алатындарын; туған өлкесінің жан-жануарлар мен өсімдіктер әлемімен таныс екендерін көрсетеді.	
	<u>Пәндік лексика және терминология:</u> Қорық, қарда жүретін шана, қазақ және ағылшын тілінде жануарлардың атауы.	
	<i>Талқылауға арналған сұрақтар:</i>	
	Орманда қандай ережелерді сақтау қажет? Сендер тұратын өлкеде қандай жануарлар мекендейді? Ең жеңіл болғаны қандай тірек-қозғалыстар? Қақпадан өту үшін қандай тәсілдер қолдандыңдар? Қысқы табиғаттың ең ғажайып көріністері қандай болды?	
	<i>Неге екенін айта аласыңдар ма?</i>	
	Жануарлардың қозғалысы неге байланысты болатынын айта аласыңдар ма? Неліктен қаламен салыстырғанда орманда тыныс алған жеңіл? Неліктен адам орманда, табиғат аясында жиі болуы тиіс екенін айта аласыңдар ма?	
Алдыңғы оқыту	Қолға доп ұстап бір бүйірмен тұрып қозғалыстар орындау. 5 метр қашықтыққа тізе арасына доп қысып секіру. Оң және сол қолмен кедергі заттар арасымен доп домалату.	
Жоспар		
Жоспарланған уақыт	Жоспарланған іс-әрекет	Ресурстар
Қызығушылықты ояту 0–3 минут	(Ұ, ПК) Қысқы табиғаттың ғажайып әлемі көрсетіледі (слайд көрсету). Аппақ, аппақ жапалақтап Қар жауады тынбастан. Қалың орман қар жамылған Маужырайды қысқы орман. «Қарда жүретін шана» ойыны: бір-бірінің артына сап құрып екпін мен бағытты өзгерте отырып «паровоз» болып жүру.	Кең, бос кеңістік. Слайд.

<p>Негізгі бөлім</p> <p>4–12</p>	<p>Орман алқабында қимыл-қозғалыс орындап, жылыну ұсынылады.</p> <p>Жылдам болғың келсе егер, Өткізбе уақыт сен бекер. Сапқа бірге тұра қап Аяқ-қолды қимылдат. Бізбен бірге қайталап Кәне, достым, жылдамдат!</p> <p>«Жел» тыныс алу жаттығуы Желге еш нәрсе тең емес, Тау да жолын бөгемес, Сақ-сақ күліп секіред. Жүйрік желім тым сотқар.</p>	
<p>13–27</p>	<p>«Қояндар» жаттығуы Бір-біріне доп лақтыру – 3 метр қашықтыққа екі қолмен бастан асырып доп лақтыру. Балалар қоян кейпіне еніп, бір-біріне домалақтап қар лақтырып ойнайды. Нұсқау – ұшып келе жатқан допты дұрыс қағып алу, қолды шынтақтан сәл бүге отырып, саусақтарды толық жазу, қажет болса, алға бір қадам аттау.</p> <p>«Желе жүру» Алақан мен табанға сүйене отырып төрттағандап бөрене үстінде еңбектеу. Аяқ-қолды үйлестіре қимылдатуға, бөренеден түсуге назар аударылады. Биік нәрсе үстінде жаттығу жасағанда қауіпсіздік техникасы туралы еске салады, қажет жағдайда сақтық шаралары қолданылады.</p> <p>«Ізбе-із» Тепе-теңдік: аралығы бір аттам етіп орналастырылған іздермен залдың қарсы бетіне жүру. «Дыбысыңды білдірмей өт» қимыл ойыны Ойынға қатысушылардың бірнеше жұбы қақпа құрап тұрады. Олардың көзі таңылады. Қалған балалар осы «қақпалар» арқылы өтуі тиіс. Қақпадан бір бүйірлеп, еңкейіп немесе «қақпаны» айналып еңбектеп өту керек, бірақ жүгіруге болмайды. «Қақпа» болып көздері жабық тұрған балалар сәл дыбыс естісе, қолдарын көтеріп, оңға, солға қозғалтып, өткендерді ұстауға тырысады. Ұсталып қалған бала ойыннан шығады.</p>	<p>Диаметрі 15 см доптар.</p> <p>Гимнастикалық бөрене.</p> <p>Іздер.</p>
<p>Қорытынды бөлім 28–30</p>	<p>Қыстағы ойындар туралы әңгімелеу ұсынылады.</p>	

№ 26 ҰОҚ

Тақырыбы: Жыл мезгілдері		
ҰОҚ-ның оқыту мақсаты	0.1.1.1. Заттармен және заттарсыз жалпы дамыту жаттығуларын орындау. 0.2.1.2. Жүру мен жүгірудің негізгі түрлерін орындау, оларды алмастыру, қарапайым дене жаттығуларымен ұштастыру. 0.2.1.4. Секірудің алуан түрлерін орындау, өзгермелі жағдайларда секіру. 0.2.1.6. Қашықтыққа, көлденең және тік нысанаға лақтыру. 0.2.2.1. Дене қуаты қасиеттерін көрсету: әртүрлі дене әрекеті түрлеріндегі ептілік, жылдамдық пен реакция.	
Күтілетін нәтиже	Барлық балалар орындай алады:	
	Спортзалда жеке және топпен қауіпсіз жұмыс жүргізу. Тізені көтеріп жүгіру, аяқ ұшымен, өкшемен жүру. Кедергілерден өтіп ирелендеп жүгіру. Мимикалық жаттығу орындау.	
	Балалардың көпшілігі орындай алады:	
	Кедергіден өте отырып «жыланша» ирелендеп жүгіру кезінде дене мен нысанды бақылауды көрсету. Қолды өз өсінен айналдыра сермеп алға-артқа белсенді қимыл жасау.	
	Кейбір балалар орындай алады:	
	Аяқтың ұшына сүйеніп серпілу арқылы бір аяқтап және екі аяқтап секіруді ырғақпен алма-кезек орындау. Жалпы дамыту жаттығуларын орындау кезінде дене мен тыныс алуды бақылау дағдыларын пайдалану. Салқын тиюдің алдын алу үшін массаж қабылдау.	
Тілдік мақсат	Балалар қозғалыстың бастапқы дұрыс тізбегін құрайтын бастапқы қалыпты дұрыс қабылдауды; өз іс-әрекетін басқа балалардың қозғалысымен үйлестіру дағдыларын көрсетеді.	
	Пәндік лексика және терминология:	
	Жыл мезгілдері, доп соғу, оң және сол қол	
	Талқылауға арналған сұрақтар:	
	Жыл мезгілдерінің ең қатты ұнайтыны қайсы? Көктемде (қыста, жазда, күзде) қандай ойындар ойнайсындар? Достарыңа классиктердің қайсысын ұсынасындар?	
	Неге екенін айта аласындар ма?	
	Неліктен ойындар жыл мезгіліне байланысты болады? Неліктен массаж денсаулықты күтуге көмектесетінін айта аласындар ма?	
Алдыңғы оқыту	Бір-біріне доп лақтыру – 3 метр қашықтықтан қос қолмен бастан асыра лақтыру тәсілі. Тепе-теңдік – баланың бір адымы болатындай қашықтықта орналастырылған іздермен залдың қарсы бетіне жүру. Бөрене үстімен алақан мен табанға сүйене отырып төрттағандап еңбектеу.	
Жоспар		
Жоспарланған уақыт	Жоспарланған іс-әрекет	Ресурстар
Қызығушылықты ояту 0–3 минут	(У) Жыл мезгілдеріне саяхат жасау ұсынылады. (У) «Күзгі орман» Бір қатар сапқа тұру. Жай адыммен жүру. Тізені көтеріп жүгіру. Аяқ ұшымен, өкшемен жүру. Томар арасымен кедергіден өтіп «жыланша» ирелендеп жүгіру.	Кең, бос кеңістік. Биіктігі 20 см заттар (текшелер).

<p>Негізгі бөлім 4–12</p>	<p>(Ұ) «Көктемге саяхат» 4 қатар сапқа тұру 1. «Жылы жаңбыр» (топырақты дымқылдандырады, шөп пен жапырақтарды шаң-тозаңнан арылтады, жаңбыр тамшыларымен ойнау). Жаңбырдан соң ауа тазарды. Осы таза ауамен тыныстау ұсынылады. 2. «Әдемі кемпіркосақ» (алуан түрлі түске еніп, ғаламшарикті түрлендірді). 3. «Өсімдіктерге жан бітгі» (ағаш, шөп, гүлдер күнге қарай созылды). 4. «Құстардың аспанда қалықтау» (ғажайып құстар қанаттарын самғап бірде көкке, бірде жер бауырлай ұшып жүр). 5. «Аңдар ұйқыдан оянды» (ұзақ ұйқыдан кейін керіліп-созылады). 6. «Көбелектер» (гүлді айнала ұшып, гүлге қонады, нәрін сорып, гүлден-гүлге қонады). 7. «Шөпте жатамыз» (көгорай шалғын шөпте жатып, айналамыздағы көркем табиғатты тамашалаймыз).</p>	
<p>13–27</p>	<p>(Т, ПК) «Қыс» 5 метр қашықтықтан тік нысанаға қар лақтыру. Нұсқау – қолды өз өсінен айналдыра сермеп алға-артқа белсенді қимыл жасау. Жұмыр қарды қалай ұстайтындарына көңіл бөлінеді: үш саусақ доптың артында, бас бармақ пен шынашақ бүйіріне келеді. «Ақ диірмен» Массаж – салқын тиюдің алдын алу. Ақ диірмен бұлтты ерттеп мінді – <i>маңдайдың ортасынан самайға қарай сипалау.</i> Қаптан аппақ ұн төгілді. <i>Екі ұртты саусақ ұштарымен жеңіл ұрғылау.</i> Балалар қуанып, бауырсақ жасайды. <i>Жұдырық түйіп, бас бармақты шошайтып, мұрын ұшынан тез ысқылау.</i> Шана, шаңғы мен коньки зулады. <i>Сұқ саусақ пен ортаңғы саусақтың арасын ашып, құлақ алды мен артындағы нүктелерді уқалау.</i></p> <p>(Т, ПК) «Жаз», «Классиктер» – шеңберлермен (1-2-1-2-1) Бір аяқтап және екі аяқтап ырғақпен алма-кезек секіру. Нұсқау – шеңбер ортасына түсу. Түгел табанмен тұрмай, аяқ ұшына сүйене отырып серпілу.</p>	<p>Тік нысана – 4 дана, домалақ қарлар. (Диаметрі 8 см, іші толтырылған доптар).</p> 
<p>Қорытынды бөлім 28–30</p>	<p>(Ұ) Мимикалық жаттығу «Күзгі сұр бұлт секілді қабағын түю; – күн секілді, самал жел секілді күлімдеу; – найзағай, құйын, боран секілді ашулану; – найзағайды көрген адамша шошу; – боранға қарсы жүріп келе жатқан адамша шаршау; – бұтақтағы құс, толқын үстіндегі кеме секілді тынығу».</p>	

№ 27 ҰОҚ

Тақырыбы: Жәндіктер әлемі		
ҰОҚ-ның оқыту мақсаты	<p>0.2.1.2. Жүру мен жүгірудің негізгі түрлерін орындау, оларды алмастыру, қарапайым дене жаттығуларымен ұштастыру.</p> <p>0.1.2.1. Организмнің төзімділігі мен жаттыққандығын жетілдіру үшін түрлі жүктемелерді біртіндеп үдетумен дене жаттығуларын орындау.</p> <p>0.2.1.5. Өрмелеу, өрмелеп шығу, астымен еңбектеу, еңбектеп өту түрлерін орындау.</p> <p>0.2.2.1. Дене қуаты қасиеттерін көрсету: әртүрлі дене әрекеті түрлеріндегі ептілік, тепе-теңдік, үйлесімділік, күш, жылдамдық пен реакция.</p>	
Күтілетін нәтиже	Барлық балалар орындай алады:	
	Алуан қозғалыс түрлерінде өз шығармашылық қабілеттерін пайдалану. Спортзалда қозғалыстар орындау, мойынорағышпен түрлі қимылдар жасау. Гимнастикалық орындықта түрлі жолдармен еңбектеу. Зал кеңістігінде бағдарлау. Өзінен допты тез домалату.	
	Балалардың көпшілігі орындай алады:	
	Көбелектің ұшуын көрсету кезінде зал, алаң, кеңістікті, дене және нысанды бақылай алатындарын көрсету.	
	Кейбір балалар орындай алады:	
Қозғалыс сапасын жақсарту әдістерін көрсету – денені тырыстыра жиыру, аяқтың башпайларын созу, денені барынша созу, иілу. Қозғалыстың аз уақыты аралығында залдың бір бетінен екінші бетіне екі аяқтап секіріп жету.		
Тілдік мақсат	Балалар жәндіктердің жүріс-тұрысын сипаттап, көрсете алады, өз қозғалыс әлеуетін байытады; мойынорағышпен қимыл-қозғалыс орындау, орындыкпен еңбектеу кезінде шығармашылық қабілетін көрсету.	
	<u>Пәндік лексика және терминология:</u>	
	Шығармашылық, зал, алаң, кеңістік, қазақ және ағылшын тілдерінде жәндіктердің атауы.	
	<i>Талқылауға арналған сұрақтар:</i>	
	Қандай жәндіктерді білесіңдер? Жәндіктер қандай пайда әкеледі? Қай жәндіктің жүрісі қызығырақ? Дененің көмегімен көбелек қимылының ерекшеліктерін қалай көрсетуге болады? Жәндіктер бізге нені үйретеді?	
	<i>Неге екенін айта аласыңдар ма?</i>	
	Ортақ пайдаланатын зал, алаң, кеңістік деген не екенін айта аласыңдар ма? Неліктен кеңістікті бөлу кезінде өз іс-қимылын басқа балалардың қозғалысымен үйлестіру қажет?	
Алдыңғы оқыту	Кедергілерден өте отырып томарлардың арасымен «жыланша» ирелеңдеп жүгіру. 5 метр қашықтықтан тік нысанаға қар лақтыру. Шеңберден-шеңберге секіре отырып, бір және екі аяқпен алма-кезек секіру.	
Жоспар		
Жоспарланған уақыт	Жоспарланған іс-әрекет	Ресурстар

<p>Қызығу-шылықты ояту 0–3 минут</p>	<p>Балаларға осы өлкеде кездесетін жәндіктерді атау туралы тапсырма беріледі. «Көбелектер» «Екі көбелек су жаңа көйлектерін киіп, бір-біріне мақтана бастады: – Менікі жібектен! – Менікі пүліштен! – Зерменен көмкерілген! – Шап-шак боп тігілген! Екі дос көбелек көк шалғында шарықтап жүр!» Балалар музыка әуенімен жібек бөкебайды желбіретіп, көбелек болып қимыл-қозғалыстар орындайды, музыка аяқталғанда тоқтап, қанаттарын жайып тұрады. Қимыл-қозғалыстың әдемі болуына назар аударады.</p>	<p>Кең, бос кеңістік. Балалар санына қарай жібек мойынорағыштар.</p>
<p>Негізгі бөлім 4–12</p> <p>13–27</p>	<p>Жібек мойынорағышпен (бөкебай) тыныс алу жаттығуларын орындау.</p> <p style="text-align: center;">«Самал жел» Мен самал желмін, Солға да, оңға да ысқырамын. Бұлттарды айдап, Желіп жүрем аспанда.</p> <p>(Т, Ө) Еркін түрде орындық үстімен еңбектеу «Құрт» Құрттың ағаш діңімен қалай өрмелейтінін көрсету туралы тапсырма беріледі. Қозғалыс сапасын жақсарту әдістеріне назар аударылады – денені тырыстыра жиыру, аяқ башпайларын созу, денені барынша тік созу, иілу, топтасу. <i>Қауіпсіздік техникасы туралы ескертеді, қажет жағдайда сақтық шаралары қолданылады.</i> (Т) «Шегірткелер» Залдың бір жағынан екінші жағына қос аяқтап секіріп бару. Нұсқау – қолды сермей отырып барынша екпінмен қарғу, секіру санын азырақ жасауға тырысу.</p>	<p>Еңбектеу үшін орындық – 4-5 дана.</p>
	<p>(Ұ) «Ара» Ойынға қатысушылар шеңбер жасап отырады да, доп домалатады. Олар допты қолмен бар екпінмен домалатып, басқа баланың аяғына тигізуге (шағып алуға) тырысады. Доп тиген (араның тұмсығы кірген) бала теріс қарап отырады да, келесі бір баланы ара шаққанша ойынға қатыспайды. Ол доп тиген келесі бала теріс қарап отырғанда қайта ойынға қосылады.</p>	
<p>Қорытынды бөлім 28–30</p>	<p>«Өрмек» – жұппен массаж жасау «Өрмекші өрмек тоқыды. Алдында тұрған баланың арқасынан жұмылған қолының саусақ сүйектерімен дөңгелете жүргізеді. Кенеттен жаңбыр жауды. Арқаны саусақ ұштарымен соғады. Жаңбыр суы өрмекті шайып кетті. Арқаны алақанмен сипалайды. Күн жарқырап шықты. Арқаға күн сәулелерін салады. Күн қыздыра бастады. Алақанмен арқаны соғады. Өрмекші қайтадан өрмек тоқи бастады. <i>Шеңбер жүргізу»</i></p>	<p>Кең, бос кеңістік.</p>

№ 28 ҰОҚ

Тақырыбы: Жәндіктер әлемі		
ҰОҚ-ның оқыту мақсаты	0.1.2.1. Организмнің шынығуы мен төзімділігін жетілдіру үшін түрлі жүктемелерді біртіндеп арттыра отырып дене жаттығуларын орындау. 0.2.1.2. Жүру мен жүгірудің негізгі түрлерін орындау, оларды алмастыру, қарапайым дене жаттығуларымен алмастыру.	
Күтілетін нәтиже	Барлық балалар орындай алады:	
	Қозғалыс түрлерінде өз шығармашылық қабілеттерін пайдалану. Аталған санға сәйкес шеңбер жасап тұру. Зал кеңістігінде бағдарлау. Шашырай жүгіру кезінде кеңістікті бақылау дағдысын көрсетеді.	
	Балалардың көпшілігі орындай алады:	
	Алдынан және арттан тіреу. Шаршағанды басатын жаттығулар орындау. Алақан мен тізеге сүйене отырып арқаға зат қойып төрттағандап жүру.	
	Кейбір балалар орындай алады:	
	Құрсауды тура бағытта домалату. Орындықта кеудені жерден көтеріп, қолды бүгіп жазу.	
Тілдік мақсат	Балалар құмырсқалардың тіршілігі туралы өз білімдерін байытады; дене қасиеттерін дамытуға арналған жаттығуларды орындай алатынын көрсетеді.	
	<u>Пәндік лексика және терминология:</u>	
	Өзара көмек, алдынан, артынан тіреу, 8-ге дейін сандар, күш, төзімділік.	
	<u>Талқылауға арналған сұрақтар:</u>	
	Құмырсқалардың қандай ерекше айырмашылықтарын білесіңдер? Неліктен тірі табиғат өкілдері арасында құмырсқалар ең мықты болып саналады? Құмырсқалардан біз нені үйренеміз?	
	<u>Неге екенін айта аласыңдар ма...?</u>	
Топпен іс-қимыл орындау деген не екенін айта аласыңдар ма? Шеңбер жасап тұрғанда өз әрекетіңді басқалардың іс-қимылымен үйлестіру не үшін қажет?		
Алдыңғы оқыту	Залда мойынорағышпен түрлі қимылдар орындау. Орындық үстімен ерікті түрде еңбектеу. Залдың бір бетінен екінші бетіне екі аяқтап секіріп жету.	
Жоспар		
Жоспарланған уақыт	Жоспарланған іс-әрекет	Ресурстар
Қызығушылықты ояту 0–3 минут	Құмырсқа туралы жұмбақ шешіледі. Екі басы жұдырықтай, Ортасы қылдырықтай. Балалардан құмырсқалар жайлы әңгімелеуді сұрайды.	
Негізгі бөлім 4–12	Гантельмен орындалатын ЖДЖ (Ұ, ПК) «Тез шеңберге тұр» ойын жаттығуы Балалар зал ішінде «шашырай» жүгіріп жүреді. Педагог белгі берген кезде барлығы бір шеңберге, екі шеңберге, үш шеңберге жылдам барып тұра қалуы тиіс. Балаларға карточкадағы санға сәйкес шеңбер жасау ұсынылады. «Шашыраңқы» жүгіру кезінде жарақат алудан сақ болу және кеңістікті бөлу туралы балалардың есіне салады.	Сандар жазылған карточкалар.

13–27	<p>Қолды отырғышқа таянып тұрып, денені жерден көтеріп, қолды бүгіп-жазу, аяқты бүкпей түзу ұстау. Алдынан және арттан таянып, денені көтеру. Аяқ пен қолды және ішті тепе-теңдікте ұстап, етпетінен тұрып таяну. Ішті тарту қажет. Шалқадан жату, денені тік ұстайды (жамбас жоғары көтерілуі тиіс).</p> <p>(Т) Алақан мен тізеге сүйене отырып, арқасына зат қойып төрттағандап еңбектеу. «Құмырсқалар» Жөндеу үшін өз үйінің шатырын, Құмырсқа жүр шырпы іздеп ақырын. Жолдан өтті, жан-жағына қараса Талшық жатыр, болды міне тамаша! Қысып алып шырпыны алға сүйреді, Төмпешіктерді қиын екен демеді. Қиналса да, жетіп қалды үйіне Саған – шырпы, оған – томар секілді. Алақан мен тізеге сүйене отырып, арқасына зат қойып төрттағандап еңбектеу.</p> <p>Тура бағытта шеңбер домалату Педагог: «Дайындалыңдар!» деп белгі берген кезде, балалар сол қолмен тірей отырып заттардың бағытына қарай шеңберді жерге қояды; оң қолды шеңберді ұруға дайын ұстап тұрады. Педагог: «Бір, екі, үш, домалат!» деген кезде, балалар шеңберлерді оң алақанымен соққылай отырып қойылған заттарға қарай домалатады. Шеңберді бірінші домалатып барған бала шеңберді басына көтеріп, өз тобына жүгіріп келеді де, шеңберді саптағы келесі балаға тапсырады.</p>	<p>Поролон заттар.</p> <p>Шеңберлер, арақашықтықты білдіретін заттар.</p>
Қорытынды бөлім 28–30	<p>«Иықтан жүк түсті» жаттығуы «Сен қатты шаршап, денең ауырлап, жатқың келсе, бірақ әлі істейтін шаруаң бар болса, онда «иықтан жүкті түсір». Аяқтың арасын алшақтатып тұрып, иықты төмен салбыратып тұр. Иықты артқа қарай керіп, қайта төмен түсір. Осыны бес-алты рет жасасаң, иықтан жүк түскендей бірден жеңілдеп қаласың».</p>	

№ 29 ҰОҚ

Тақырыбы: Суасты әлемінің таңғажайыптары	
ҰОҚ-ның оқыту мақсаты	<p>0.1.2.1. Организмнің шынығуы мен төзімділігін жетілдіру үшін түрлі жүктемелерді біртіндеп арттыра отырып дене жаттығуларын орындау.</p> <p>0.2.1.2. Жүру мен жүгірудің негізгі түрлерін орындау, оларды алмастыру, қарапайым дене жаттығуларымен алмастыру.</p> <p>0.2.1.7. Допты домалату, лақтыру және қағып алу, допты жерге оң қолмен және сол қолмен ұру, екі қолымен басынан асыра лақтыру және бір қолмен кедергіден лақтыру.</p> <p>0.2.2.1. Дене қуаты қасиеттерін көрсету: әртүрлі дене әрекеті түрлеріндегі ептілік, жылдамдық пен реакция.</p>

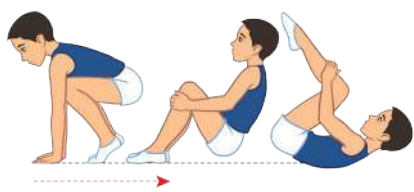
Күтілетін нәтиже	Барлық балалар орындай алады:	
	Қозғалыстың алуан түрлерінде шығармашылық қабілеттерін пайдаланады. Акробатика мен тыныс алу жаттығуының элементтері бар жаттығулар орындайды.	
	Жүру түрлерін орындау кезінде өз іс-қимылын бақылайды, ырғақпен қозғалады.	
	Арқамен қозғалыс түрлерін орындайды.	
	Балалардың көпшілігі орындай алады:	
	Стандартты емес жабдықтармен тапсырма орындау кезінде зал, алаң, кеңістікте дене және нысанды бақылау дағдысын көрсетеді. Шарикті домалатады және оны стақанмен ұстап алады. Түрлі қашықтықтан нысанаға көздеуді орындайды. «Теңіз жағасында» тынығуды орындайды.	
Тілдік мақсат	Кейбір балалар орындай алады:	
	Жаттығу мен ойында түрлі қозғалыс идеяларын пайдаланады. Кішкентай шарикті лақтырады және стақанмен ұстайды.	
	Балалар теңіз түбін мекендеушілер туралы білімдерін жалпылайды; гимнастика элементтері бар жаттығуларды орындау және стандартты емес жабдықтарды пайдалану кезінде қозғалыс динамикасын өзгертуді және шығармашылық қабілеттерін көрсетеді.	
	Пәндік лексика және терминология:	
	Шығармашылық, зал, алаң, кеңістік, динамика, стратегия, өзара іс-әрекет, әріптестік, өзара көмек, қазақ және ағылшын тілдерінде теңіз түбін мекендеушілердің аталуы.	
	Талқылауға арналған сұрақтар:	
Алдыңғы оқыту	Қай мемлекеттің жағалауы Каспий теңізімен ұласып жатыр? Аквалангистердің киімі қандай матадан тігілген? Аквалангистер қандай қажетті заттармен жабдықталады? Оларға су астында сағат не үшін керек? Теңіз түбін мекендеушілер кеңістікті өзара қалай бөліседі? Теңіз түбін мекендеушілерден нені үйренуге болады?	
	Неге екенін айта аласыңдар ма?	
	Неліктен жаттығу орындаған кезде қозғалыс динамикасын өзгерту бізге шығармашылық қабілетіміздің артуына ықпал етеді? Шектеулі алаңда тапсырма орындау кезінде қалай тәуекелдікті азайтуға болатынын айта аласыңдар ма? Неліктен кеңістікті бөлу кезінде өз әрекетінді өзгелердің іс-әрекетімен үйлестіру керек?	
	Алдынан және арттан тіреу. Алақан мен тізеге сүйене отырып, арқасына зат қойып төрттағандап еңбектеу. Тура бағытта құрсауды домалату.	
Жоспар		
Жоспарланған уақыт	Жоспарланған іс-әрекет	Ресурстар
Қызығушылықты ояту 0–3 минут	(Ұ, Ө) Әңгімелесу – сендер қандай теңіздерді білесіңдер? Қазақстанда теңіз бар ма? Қай елдің жағалаулары Каспий теңізімен ұштасып жатыр? «Аквалангистер» Бір қатар сапқа тұрып жүру, зал ортасында екі баладан қайта сап құру, аквалангистердің жабдықтарын бейнелеу.	Кең, бос кеңістік.

<p>Негізгі бөлім 4–12</p>	<p>Акробатика мен тыныс алу жаттығуларының элементтері бар жалпы дамыту жаттығулары (демді ішке алу – сыртқа шығаруды реттейді).</p> <p>Арқамен артқа аунау. 1. «Су түбіне түсу» Біз теңіз жағасындамыз және біртіндеп суды бойлап түбіне түсеміз. <i>Бір-біріңе жотамен қарап тұрыңдар.</i> Міне, біз теңіз түбіндеміз.</p>	<p>Бірғақты музыка.</p>
<p>13–27</p>	<div data-bbox="587 443 999 622" data-label="Image"> </div> <p><i>Бастапқы қалып: еденде отыру.</i> <i>Тізені кеудеге қысып, өкшені алға созамыз; қолмен тізені айқара құшақтап басты тізеге жақындатамыз. 1-2 – қалыптан артқа қарай аунаймыз. 3-4 – бастапқы қалып.</i></p> <p>2. «Шаян» Теңіз түбінде шаян қысқыштарын баяу қимылдатып жүріп келеді. Ол түк-түк аяқтарын ербеңдетіп, адымдайды. <i>Бастапқы қалыпта тізені бүгіп, денені тік көтеріп ұстайды.</i> <i>1–4 – аяқты жылжытып, қысқа адым аттайды.</i></p> <p>3. «Теңіз жұлдыздары» <i>Б.қ. арқамен жерге жату, аяқты біріктіріп, қолды дене бойымен тік созады.</i> <i>1 – аяқ-қолды еркін жазып, аяқтың ұшын созады. /демді ішке тарту/.</i> <i>2 – б.қ./демді сыртқа шығару/.</i></p> <p>4. «Тікенек кірпі» Тікенек толған кірпі Қолмен ұстай алмайсың. <i>Б.қ. Ишпен жатып, қолды дене бойымен созып жату.</i> <i>1. Тобықтан жоғары қолмен ұстау. Басты, кеудені және жамбасты барынша көтере отырып иілу /демді ішке тарту/.</i> <i>2. Бастапқы қалыпқа оралу/демді сыртқа шығару/.</i></p> <p>5. «Теңіз құрты» Теңіз құрты бүйір қанаттарының көмегімен жүзеді. <i>Б.қ.: еденде отырып, қолды шынтақтан бұғу.</i> <i>Жамбаспен алға-артқа жылжу.</i></p> <p>6. «Теңіз шаяны» <i>Бастапқы қалып – қолмен арттан тіреу, тізені бұғу, денені тік ұстау, аяқ пен қолға сүйене отырып алға жылжу.</i> Тыныс алуға назар аударылады.</p> <p>7. «Актиния» теңіз анемондары Теңіз түбінде ерекше бір гүл өседі. Актиния немесе теңіз анемондары су ағыны қалай ақса, солай қарай тербеліп тұрады. <i>Б.қ.: тізені бүгіп отыру, қолды дене бойымен ұстау, денені артқа шалқайту.</i></p> <p>8. «Маржан» – акробатика элементтерімен түрлі фигуралар жасау.</p>	<p>Тұсаукесер: «Теңіз түбін мекендеушілер».</p>

	<p>«Теңіздегі майда тастармен ойнаймыз» Кішкентай шарикті лақтыру және стақанмен ұстап алу. <i>Стандартты емес жабдықтар (пластмасса стақандар) пайдалана отырып орындалатын ойын түріндегі негізгі қимыл-қозғалыстар – балалар бір-бірінен айтарлықтай алшақ отырғанына көз жеткізіңіз.</i> «Майда тастар» Нұсқау – қозғалысты оң қолмен, содан кейін сол қолмен орындау, шарикті тым биік лақтырмауға көңіл бөлу. Кішкентай шарикті домалатып, стақанмен ұстап алу. Алаңның бір жағында тұрып, шарикті қарсы жаққа қарай қолды барынша сермей отырып домалату. Нұсқау – домалап келе жатқан шарикті теңіз түбінің шегарасынан өтіп кетпей тұрып стақанмен үстінен жабу.</p>	<p>Пластмасса стақандар.</p> <p>Целлулоидті шарлар. Теңіз түбінің шегарасын белгілеуге арналған таспалар.</p>
Қорытынды бөлім 28–30	Балаларға теңіз туралы әсерлерімен бөлісу туралы тапсырма береді, суасты әлемінің әдемілігі мен байлығы туралы, табиғатты аялау туралы еске салады.	

№ 30 ҰОҚ

Тақырыбы: Суасты әлемінің ғажайыптары	
ҰОҚ-ның оқыту мақсаты	<p>0.1.2.1. Организмнің шынығуы мен төзімділігін жетілдіру үшін түрлі жүктеме-лерді біртіндеп арттыра отырып дене жаттығуларын орындау.</p> <p>0.2.1.2. Жүру мен жүгірудің негізгі түрлерін орындау, оларды алмастыру, қарапайым дене жаттығуларымен алмастыру.</p> <p>0.2.1.7. Допты домалату, лақтыру және қағып алу, допты жерге оң қолмен және сол қолмен соғу, екі қолымен басынан асыра лақтыру және бір қолмен кедергіден лақтыру.</p> <p>0.2.2.1. Дене қуаты қасиеттерін көрсету: әртүрлі дене әрекеті түрлеріндегі ептілік, жылдамдық пен реакция.</p>
Күтілетін нәтиже	<p>Барлық балалар орындай алады:</p> <p>Қозғалыстың алуан түрлерінде шығармашылық қабілеттерін пайдаланады. Акробатика мен тыныс алу жаттығуының элементтері бар жаттығулар орындайды.</p> <p>Жүру түрлерін орындау кезінде өз іс-қимылын бақылайды, ырғақпен қозғалады.</p> <p>Арқамен қозғалыс түрлерін орындайды.</p>
	<p>Балалардың көпшілігі орындай алады:</p> <p>Стандартты емес жабдықтармен тапсырма орындау кезінде зал, алаң, кеңістік, дене және нысанды бақылау дағдысын көрсетеді.</p> <p>Шарик домалатады және оны стақанмен ұстап алады.</p> <p>Түрлі қашықтықтан нысанаға көздеуді орындайды.</p> <p>«Теңіз жағасында» тынығуды орындайды.</p>
	<p>Кейбір балалар орындай алады:</p> <p>Жаттығу мен ойында түрлі қозғалыс идеяларын пайдалана алатындарын көрсетеді.</p> <p>Шарик домалатады және оны стақанмен ұстап алады.</p> <p>Ойындағы қозғалыс стратегиясын жылдам бейімдейді.</p> <p>Ортақ кеңістікті бөлу кезінде өз іс-әрекетін өзгелердің іс-қимылымен үйлестіреді.</p>

Тілдік мақсат	Балалар теңіз түбін мекендеушілер туралы білімдерін жалпылайды; гимнастика элементтері бар жаттығуларды орындау және стандартты емес жабдықтарды пайдалану кезінде қозғалыс динамикасын өзгертуді және шығармашылық қабілеттерін көрсетеді.	
	Пәндік лексика және терминология:	
	Шығармашылық, зал, алаң, кеңістік, динамика, стратегия, өзара іс-әрекет, әріптестік, өзара көмек, қазақ және ағылшын тілдерінде теңіз түбін мекендеушілердің аталуы.	
	Талқылауға арналған сұрақтар:	
	Қай мемлекеттің жағалауы Каспий теңізімен ұласып жатыр? Аквалангистердің киімі қандай матадан тігілген? Аквалангистер қандай қажетті заттармен жабдықталады? Оларға су астында сағат не үшін керек? Теңіз түбін мекендеушілер кеңістікті өзара қалай бөліседі? Теңіз түбін мекендеушілерден нені үйренуге болады?	
	Неге екенін айта аласыңдар ма?	
Алдыңғы оқыту	Шектеулі алаңда тапсырма орындау кезінде қалай тәуекелдікті азайтуға болатынын айта аласыңдар ма? Неліктен кеңістікті бөлу кезінде өз әрекетінді өзгелердің іс-әрекетімен үйлестіру керек?	
	Арқамен аунау. Акробатика элементтерімен түрлі фигуралар орындау. Шарикті лақтырып, стақанмен ұстап алады.	
Жоспар		
Жоспарланған уақыт	Жоспарланған іс-әрекет	Ресурстар
Қызығушылықты ояту 0–3 минут	(Ұ, Ө) «Теңіз жағасында серуендеу» Құм, тас, сумен жүру: бір қатар сап түзеп жүру, тізені жоғары көтеріп, қолды жайып жүру; ырғу; аяқты артқа лақтыра жүгіру.	Кең, бос кеңістік. Тұсаукесер: «Теңіз».
Негізгі бөлім 4–12	Акробатика және тыныс алу элементтері бар жалпы дамыту жаттығулары (демді ішке тарту, сыртқа шығаруды реттейді). Арқамен артқа аунау. 1. «Су түбіне түсу» Біз теңіз жағасындамыз және біртіндеп суды бойлап түбіне түсеміз. <i>Бір-біріңе жотамен қарап тұрыңдар. Міне, біз теңіз түбіндеміз.</i>  <i>Бастапқы қалып: еденде отыру. Тізені кеудеге қысып, өкшені алға созамыз; қолмен тізені айқара құшақтап басты тізеге жақындатамыз. 1-2 – қалыптан артқа қарай аунаймыз. 3-4 – бастапқы қалып</i>	Ырғақты музыка. Тұсаукесер: «Теңіз түбін мекендеушілер».

	<p>.2. «Шаян» Теңіз түбінде шаян қысқыштарын баяу қимылдатып жүріп келеді. Ол түк-түк аяқтарын ербендетіп, адымдайды. <i>Бастапқы қалыпта тізені бүгіп, денені тік көтеріп ұстайды. 1–4-аяқты жылжытып, қысқа адым аттайды.</i></p> <p>3. «Теңіз жұлдыздары» <i>Б.қ. – арқамен жерге жату, аяқты біріктіріп, қолды дене бойымен тік созады.</i> <i>1 – аяқ-қолды еркін жазып, аяқтың ұшын созады /демді ішке тарту/.</i> <i>2– б.қ.:/демді сыртқа шығару/.</i></p> <p>4. «Тікенек кірпі» Тікенек толған кірпі Қолмен ұстай алмайсың. <i>Б.қ. Ишпен жатып, қолды дене бойымен созып жату.</i> <i>1. Тобықтан жоғары қолмен ұстау. Басты, кеудені және жамбасты барынша көтере отырып иілу /демді ішке тарту/.</i> <i>2. Бастапқы қалыпқа оралу /демді сыртқа шығару/.</i></p> <p>5. «Теңіз құрты» Теңіз құрты бүйір қанаттарының көмегімен жүзеді. <i>Б.қ. – еденде отырып, қолды шынтақтан бұғу.</i> <i>Жамбаспен алға-артқа жылжу.</i></p> <p>6. «Теңіз шаяны» <i>Бастапқы қалып – қолмен арттан тіреу, тізені бұғу, денені тік ұстау, аяқ пен қолға сүйене отырып алға жылжу.</i> Тыныс алуға назар аударылады.</p> <p>7. «Актиния» теңіз анемондары Теңіз түбінде ерекше бір гүл өседі. Актиния немесе теңіз анемондары су ағыны қалай ақса, солай қарай тербеліп тұрады. <i>Б.қ. – тізені бүгіп отыру, қолды дене бойымен ұстау, денені артқа шалқайту.</i></p>	
13–27	<p>8. «Маржан» – акробатика элементтерімен түрлі фигуралар жасау. «Теңіздегі майда тастармен ойнаймыз» Шарикті лақтыру және стақанмен ұстап алу. Стандартты емес жабдықтар (пластмасса стақандар) пайдалана отырып орындалатын ойын түріндегі негізгі қимыл-қозғалыстар кезінде балалардың бір-бірінен айтарлықтай алшақ отырғанына көз жеткізіңіз. «Теңіз түбіндегі ойындар» «Жылдам балықтар» Стақандар арасымен шашырай жүгіріп жүру, «Тоқ соғатын скат!» деген белгі берілгенде жасырынып, стақанды басқа қойып, қатып қалу. Нұсқау – статистикалық тепе-теңдік сақтау: басты еңкейтпей, денені тік ұстау.</p>	<p>Пластмасса стақандар.</p> <p>Целлулоидті шарлар.</p> <p>Теңіз түбінің шеғарасын белгілейтін таспалар.</p>

	<p>Шарикті лақтыру және стақанмен ұстап алу Нұсқау – қозғалысты оң қолмен, содан кейін сол қолмен орындау, назарын шоғырландыруға тырысу, шарикті тым биік лақтырмай, стақанды шар астына тез қою.</p> <p>«Шаяндар футболы» қимыл-қозғалыс ойыны Ойынға қатысушылар еркін түрде шоқайып отырады. Екі ойын жүргізуші алаңның шетіне тұрып, «шаяндарға» доп тигізуге тырысады. «Шаяндар» орындарынан қозғалмай, ұшып келе жатқан доптан тек бұға алады.</p>	
Қорытынды бөлім 28–30	<p>«Теңіз жағасында» тынығу Үш рет терең тыныстап, ішкі жан дүниелеріңнен өздеріңді тыныш сезінетін ішкі рақат күй нүктесін табыңдар. Толқын жағалауға ақырын келіп соғып, қайта кері кеткеніне құлақ түріндер. Содан кейін қайта келіп, қайта кері кетеді. Толқын дауысы бірқалыпты соғып миды тынықтырады. Су толқындары сендерді мазалайтын ойларды шайып кетсін. Толқын жағалаудағы құмды жайып тегістеп өтетін секілді, сендерді де қалыпты күйге түсіре алады. Енді көздеріңді ашыңдар.</p>	Су толқынының дыбысы.

№31 ҰОҚ

Тақырыбы: Айналамыздағы әлем	
ҰОҚ-ның оқыту мақсаты	<p>0.2.1.2. Жүру мен жүгірудің негізгі түрлерін орындау, оларды алмастыру, қарапайым дене жаттығуларымен алмастыру.</p> <p>0.2.1.4. Секірудің алуан түрлерін орындау, өзгермелі жағдайларда секіру.</p> <p>0.2.1.7. Допты домалату, лақтыру және қағып алу, допты жерге оң қолмен және сол қолмен ұру, екі қолымен басынан асыра лақтыру және бір қолмен кедергіден лақтыру.</p> <p>0.2.2.3. Зал, алаң, кеңістікті, уақытты бағдарлауды, орындық/бөрене арқылы жоғары және төмен жүру барысында және берілген қалыпта тепе-теңдікті сақтау ептілігін дамыту.</p> <p>0.2.1.5. Өрмелеу, өрмелеп шығу, астымен еңбектеу, еңбектеп өту түрлерін орындау.</p>
Күтілетін нәтиже	<p>Барлық балалар орындай алады:</p> <p>Қозғалыс түрлерінде өз шығармашылық қабілеттерін пайдалану. Зал, алаң, кеңістікте бағдарлау. Саусақты жеңіл қимылдата отырып еркін бағытта фитбол домалату. Баяу жүгіру кезінде жүгіру қадамының қарқыны мен ырғағын сақтау. Көзге арналған жаттығулар орындау.</p> <p>Балалардың көпшілігі орындай алады:</p> <p>Жерге түскен кезде денені тіктеп, табанмен толық тұру. Гимнастикалық қабырғаға аяқты алма-кезек көтере адымдап шығып, түсу. Өрмелеу кезінде дене, кеңістікті бақылау. Ортақ кеңістікті бөлісу кезінде өз әрекетін өзгелердің іс-қимылымен үйлестіру.</p> <p>Кейбір балалар орындай алады:</p> <p>Секіргенде бүгілген аяқ тізесін барынша кеудеге жеткізіп барып жерге жеңіл түсу. Фитбол домалатқанда, тақтайдан-тақтайға аттағанда зал, алаң, кеңістікте дене және нысанды бақылау дағдысын көрсету.</p>

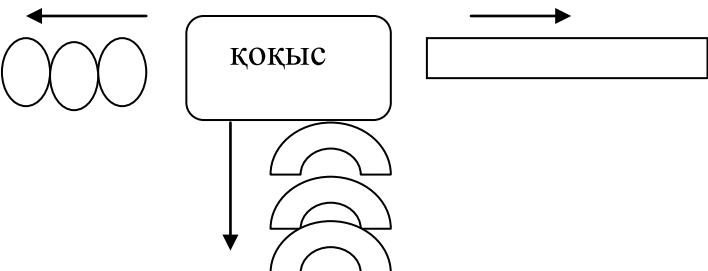
Тілдік мақсат	Балалар ҚР табиғи аймақтары туралы білімдерін жалпылайды; қозғалысты орындау кезінде қимыл, дене және нысанды бақылайды; денсаулықты күту дағдысын пайдалану.	
	Пәндік лексика және терминология:	
	Өзара іс-әрекет, үйлестіру, зал, алаң, кеңістік, жүру, шығып-түсу, гимнастикалық қабырға, домалату, орман, лай-батпақ, таулар, дала, табиғи аймақ.	
	Талқылауға арналған сұрақтар:	
	Қандай табиғи аймақтарды білесіңдер? Сіздің қалаңызды, өлкеңізді қандай табиғат қоршап жатыр? Табиғатпен қарым-қатынас кезінде адамның қандай қасиеттері дамиды? Табиғатты қорғаудың қандай шараларын пайдаланасыңдар?	
	Неге екенін айта аласыңдар ма?	
	Неліктен табиғатты қорғау керек екенін білесіңдер ме? Айналадағы әлемді қалай таза, мейірімдірек етуге болатынын айта аласыңдар ма? Гимнастикалық қабырғамен өрмелеу кезінде тәуекелдікті қалай азайтуға болады? Домалату кезінде фитболды итеру күшін саралаған не үшін маңызды екенін айта аласыңдар ма?	
Алдын ала оқыту	Арқамен аунау. Акробатика элементтерімен түрлі фигуралар орындау. Шар лақтырып, оны стақан тосып қағып алу. Статикалық тепе-теңдік сақтау. Түрлі қашықтықтан қозғалыстағы нысанаға көздеп лақтыру.	
Жоспар		
Жоспарланған уақыт	Жоспарланған іс-әрекет	Ресурстар
Қызығушылықты ояту 0–3 минут	ҚР-ның табиғи аймақтарына шолу жасау ұсынылады. Бір қатар саппен жүру; баяу жүгіру, жүгіру қадамдарының қарқыны мен ырғағын сақтауға көңіл бөлу; тыныс алуды қалпына келтіру.	Кең, бос кеңістік. Карта, «Табиғат зоналары» бейнефильмі.
Негізгі бөлім 4–12	(Ұ) Орман әлемі Заттар (томарлар) арасымен жүру және жүгіру. Жүгіру қадамдарының қарқыны мен ырғағын сақтауға көңіл бөлу; тыныс алуды қалпына келтіру. Көзге арналған жаттығу Біз сиқырлы орманға келдік. Айнала ғажайып сиқырға толы. Сол жақта ақ қайың өсіп тұр, Оң жақтан бізге шырша қарап тұр. Қар ұшқындары әуеде қалықтайды, Қалықтап жерге қонып жатыр. Жалтыраған қар ұшқындары бабалардың алақандарына келіп қонып жатыр.	Кең, бос кеңістік.
13–27	Биіктігі 20 см заттардан бір орыннан секіру Нұсқау – жоғары секіру нүктесінде бүгілген аяқ тізесін барынша кеудеге жеткізіп, содан кейін аяқты тез жазып, жерге жеңіл түсу. Жерге түскенде табанмен толық тұрғаннан кейін денені жазып тіктеуге назар аударылады.	

	<p>(Т) Таулар әлемі Аспанмен көкке таласа, Таулар тұр бізге қол бұлғап. Ескірген сайын аласа, Жасарса шыңы биіктеп. Мыңдаған жылдар, ғасырлар Бұлттарды шаншып ақ шыңдар. Қаншама жылдар адамдар, Бағындырсам деп талпынған.</p> <p>Гимнастикалық қабырғамен өрмелеу Өрмелеу кезінде қозғалысты үйлестіруге және тақтайшаны ұстауға көңіл бөлінеді – төрт саусақ тақтайшаның сыртқы қырының үстінде, бас бармақ – астында. Гимнастикалық қабырғаға шыққандағы қауіпсіздік техникасы ескертіледі. Сақтық шаралары қолданылады. Балаларға ептіліктерін көрсетуге ұсыныс тастайды. Балалардың қалауы бойынша «Көпір», «Себет», «Қорапша» атты акробатикалық элементтерді орындату. Қажеттілігіне қарай балаларға жеке көмек беру.</p> <p>(Т) Шөл дала әлемі «Қи қоңыз». Еркін бағытқа футбол домалату. Нұсқау – зал алаңымен футбол домалату, саусақтарды жеңіл қимылдата отырып допты итеру, бір-біріне соқтығыспау.</p> <p>Лай-батпақ әлемі «Батпақтан өту» қимыл ойыны «Қол ұстасып бәріміз Батпақты кешіп өтеміз. Аттап-аттап секіріп, Арғы бетке жетеміз. Бір-екі, тоқтама Кәне, достым, сен баста! Ойынға қатысушылар еденге тақтай қойып, үстіне тұрады, бір адым жерге тағы бір тақтай қойып соған аттайды. Осыдан кейін артта қалып қойған тақтайды жүріп бара жатқан бағыт бойынша тағы алдыңғы жаққа қояды.</p>	<p>Гимнастикалық қабырға.</p> <p>Фитболдар.</p>
<p>Қорытынды бөлім 28–30</p>	<p>(Ұ, Ө) «Гүл» Жайқала өскен қызыл гүл, Күлтесін таңда ашады. Тамыры жерден нәр алып, Айналаға нұрын шашады.</p> <p>Балаларға өздерін гүл ретінде елестетіп, тиісті қалыпта тұруын ұсынады. Табиғат әлемін аялау, адам табиғаттың бір бөлігі екенін естеріне салады.</p>	

№ 32 ҰОҚ

Тақырыбы: Айналамыздағы әлем	
ҰОҚ-ның оқыту мақсаты	<p>0.2.1.2. Жүру мен жүгірудің негізгі түрлерін орындау, оларды алмастыру, қарапайым дене жаттығуларымен алмастыру.</p> <p>0.2.1.4. Секірудің әртүрлі түрлерін орындау, тепе-теңдікті сақтай отырып өзгермелі жағдайларда секіру.</p> <p>0.2.1.7. Допты домалату, лақтыру және қағып алу, допты жерге оң қолмен және сол қолмен ұру, екі қолымен басынан асыра лақтыру және бір қолмен кедергіден лақтыру.</p> <p>0.2.2.3. Зал, алаңды, уақытты мөлшерлеу, орындық/бөрене арқылы жоғары және төмен жүру барысында және берілген қалыпта тепе-теңдікті сақтау ептілігін дамыту.</p> <p>0.3.1.1. Ойын түрлерінде әртүрлі дене жаттығуларын орындау барысында басқа қатысушыларға тактикалық көмек көрсету.</p>
Күтілетін нәтиже	Барлық балалар орындай алады:
	Қозғалыс арқылы өз көңіл күйін жеткізу. Белгіленген шекті бұзбай залмен жүру. Бірлескен жұмыс кезінде әлеуметтік дағдыны пайдалану. Жаттығулар орындаған кезде тәуекелдікті азайту. Доға астынан өткен кезде топтасу.
	Балалардың көпшілігі орындай алады:
	Өрмелеу түрлерін орындау кезінде ырғақты қозғалып, өз қимылын бақылайды. Түрлі әдіспен шеңберден-шеңберге секіру.
	Кейбір балалар орындай алады:
	Бір жерден екінші жерге жүріп-тұрған кезде аяқ-қол қозғалысын үйлестіру. Тапсырма орындау кезінде ортақ кеңістік пен ресурсты бөлу.
Тілдік мақсат	Балалар тапсырмаларды орындау кезінде өзара іс-қимыл және кеңістік пен ресурстарды бөлісу арқылы өз қимыл-қозғалыс дағдыларын жақсартады; қимыл-қозғалыс арқылы өз сезімі мен эмоциясын көрсетеді.
	<u>Пәндік лексика және терминология:</u>
	Өзара іс-қимыл, үйлестіру, эмоция және сезім, зал, алаң, кеңістік, жүріп-тұру, ҚР табиғи аймақтарының атауы.
	<i>Талқылауға арналған сұрақтар:</i>
	Ата-аналарыңмен бірігіп қандай табиғат қорғау амалдарын қолдандыңдар? Ең әдемі табиғи аймақ қайсы?
	<i>Неге екенін айта аласыңдар ма...?</i>
	Ойында қандай стратегия қолданылғанын айта аласыңдар ма? Неліктен ойында жеңіске жету үшін біртұтас топ болып жұмыс істеген маңызды екенін айта аласыңдар ма?
Алдыңғы оқыту	<p>Жеңіл акробатикалық жаттығуларды орындау.</p> <p>Бір орыннан биіктікке секіру.</p> <p>Еркін бағытта фитбол домалату.</p> <p>Гимнастикалық қабырғамен өрмелеу түрлері.</p> <p>Тақтайдан-тақтайға аттау арқылы кеңістікті бағындыру.</p>
Жоспар	

Жоспарланған уақыт	Жоспарланған іс-әрекет	Ресурстар
Қызығушылықты ояту 0–3 минут	<p>(Ұ) Бір, екі, үш, төрт, бес! Ғажайып көп сан жетпес! Қызыл, сары, ақ пен көк. Темір, шойын, мыс пен жез. Ай мен күн, ауа, суы бар. Таулы өзен, ауыл, қалалар! Тәтті ұйқы, еңбек, қызық көп. Ал соғысқа орын жоқ! Саяхатқа дайындалу ұсынылады – музыка және қимыл-қозғалыс арқылы жағымды энергия алу – музыка әуенімен қолға арналған жаттығуларды орындай отырып жүру.</p>	Кең, бос кеңістік. Түрлі ырғақты музыка.
Негізгі бөлім 4–12 13–27	<p>(Ұ) «Дала» Айналам жазық, ен дала: Орманы жоқ, тауы жоқ. Құшаққа сыймас кең дала, Көз тоқтатар шегі жоқ.</p> <p>«Орын алмастыр» ойыны Зал ортасына арқан тасталып, залды қақ бөледі. Топтардың әрқайсысы алаңның өзіне тиесілі бөлігіне барып тұрады. «Жүгірі!» деп белгі берілгенде, топтар орын алмастырады. Қарсы бетке толық құраммен бірінші жүгіріп келген топ жеңіске жетеді.</p> <p>(Ж) Таулар әлемі Аспанмен көкке таласа, Таулар тұр бізге қол бұлғап. Ескірген сайын аласа, Жасарса шыңы биіктеп. Мындаған жылдар, ғасырлар Бұлттарды шаншып ақ шыңдар. Қаншама жылдар адамдар «Бағындырсам» деп талпынған.</p> <p>Гимнастикалық қабырғамен өрмелеу. Гимнастикалық қабырға бойымен алма-кезек қадаммен төмен түсу. Қимылды үйлестіруге және тақтайшаны дұрыс ұстауға көңіл бөлінеді – төрт саусақ тақтайша қырының үстінде, бас бармақ астында болады. Қауіпсіздік техникасы ескеріледі. Сақтық шаралары қолданылады.</p> <p>(Ұ) «Өзен-көлдер» Табиғатта теңдік бар, Бұзуға оны болмайды. Маңызы барын адамдар Түсініп оны қорғайды.</p> <p>Тепе-теңдік сақтау үшін Айналаңды ластама. Өзен-көлдің суын лайлап, оған қоқыс тастама.</p>	

	<p>«Қоқыс жинаймыз» жаттығуы Массаж жолдарымен жүреді, шеңберден-шеңберге секіреді, доға астынан еңбектеп өтеді, целлулоидті шарикті (қоқыс) себетке салады.</p>  <p>Әрбір бала жүру, секіру, өрмелеуді орындай алуы тиіс.</p> <p style="text-align: center;">Тынығу</p> <p>«Аспанға шарықтап ұшу» «Хош иісті жазғы көгорай шалғын арасындамыз деп елестетіңдер. Төбенде күн күлімдеп, ашық аспан көкпеңбек болып тұр. Өзіңді жайбарақат және бақытты сезінесің. Көк аспанда қалықтап ұшып жүрген құс көрінеді. Ол – қанаттары күнге шағылысқан үлкен бүркіт құс. Енді әрқайсысың өзіңді құс ретінде сезініңдер. Қанаттарың ауаны қақ жара аспанда шарықтап ұшып жүрмін деп елестетіңдер».</p>	<p>Целлулоидті шарлар, шеңберлер (обручтар), массаж жолы, 3 дана доға, доп салатын себет – 3 дана.</p>
<p>Қорытынды бөлім 28–30</p>	<p>Табиғат әлеміне қамқорлықпен қарау туралы еске салады, адам – табиғаттың бір бөлігі.</p>	

№ 5 тарау. Жолдар бізді қайда бастайды?

№ 33 ҰОҚ

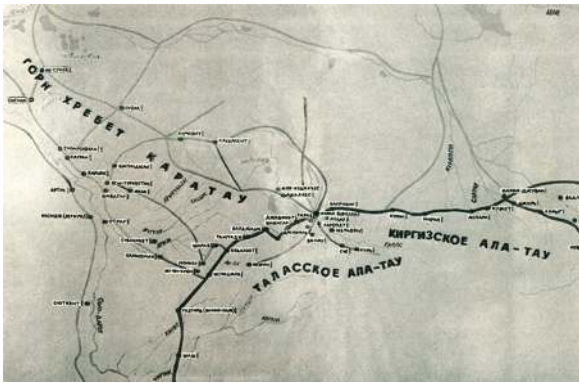

<p>Тақырыбы: Керуен</p>	
<p>ҰОҚ-ның оқыту мақсаты</p>	<p>0.2.1.2. Жүру мен жүгірудің негізгі түрлерін орындау, оларды кезектестіріп орындау, қарапайым дене жаттығуларымен алмастыру. 0.2.1.4. Секірудің әртүрлі түрлерін орындау, тепе-теңдікті сақтай отырып өзгермелі жағдайларда секірулер. 0.2.1.6. Қашықтыққа, көлденең және тік нысанаға лақтыру. 0.2.2.1. Дене қуаты қасиеттерін көрсету: әртүрлі дене әрекеті түрлеріндегі ептілік, тепе-теңдік, үйлесімділік, күш, жылдамдық пен реакция. 0.3.1.2. Командалық ойындардың рөлдері мен тәсілдерін қолдану.</p>
<p>Күтілетін нәтиже</p>	<p>Барлық балалар орындай алады:</p> <p>Шеңбер бойымен жүру түрлерін, белгіленген екпінде шеңбер бойымен жүгіру. Педагогтің бұйрығы бойынша асықты жылдам көтеріп алу және онымен қимылдар көрсету. Асықты дәлдеп лақтыру.</p> <p>Балалардың көпшілігі орындай алады:</p> <p>Малдас құрып отырып тас лақтыру және қағып алу. Асықты төменнен лақтыру амалын дәл сақтау. Бір аяқпен секіре отырып тез орын алмастыру.</p>

	Кейбір балалар орындай алады:	
	Тастарды лақтыру және қағып алу кезінде алақанды жылдам жоғары және төмен аударып, төңкеру.	
Тілдік мақсат	Балалар іс-әрекеттерін талдап, бағалау, өзінің және өзгенің олқылықтары мен әлеуетін анықтау дағдыларын; ҚР халқының мәдени құндылықтарын құрметтеу және толеранттылыққа тәрбиелеуге ықпал ететін Қазақстан Республикасының, Орта Азия мен Ресейдің тарихы туралы білімдерін көрсетеді.	
	Пәндік лексика және терминология:	
	Керуен, тұрақ, толеранттылық, Орта Азия, бастапқы қалып, асық, малдас құрып отыру, құрылымдық амал, төменнен қабылдау.	
	Талқылауға арналған сұрақтар:	
	Керуен не үшін қажет болған? Түрлі ұлт өкілдерінің сүйекпен ойнайтын ойындарына қандай ортақ ережелер тән? Көлденең нысанаға лақтыру кезінде қандай амал қолданылады?	
	Неге екенін айта аласыңдар ма?	
	Неліктен ойын үшін сүйек, мата қуыршақ, жүннен жасалған доптар пайдаланылғанын айта аласыңдар ма? Неліктен нысана көлденең деп аталады? Ойында тәуекелдікті қалай азайтуға болады?	
Алдыңғы оқыту	Гимнастикалық қабырға бойымен өрмелей отырып, қадам аттауға ауысу. Кірпі тікенектеріне ұқсас төсеніштермен (массаж жолымен) жүру. Құрсаудан-құрсауға секіру. Доға астынан еңбектеп өту.	
Жоспар		
Жоспарланған уақыт	Жоспарланған іс-әрекет	Ресурстар
Қызығушылықты ояту 0–3 минут	Керуеннің маңызы туралы, керуен тұрақтарындағы ойындар туралы әңгімелесу. Балаларды асықпен таныстыру. Азия мен Ресей халықтарының ұқсас ойындарымен таныстыру.	Кең, бос кеңістік.
Негізгі бөлім 4–12 13–27	Асықты шеңберлеп тізеді. Шеңберді айнала оңға, солға жүреді, шеңбер бойымен жүгіреді. Педагог: «Асық алу!» – деп бұйрық берген кезде балалар аяқ ұшымен тұрып, денені жоғары созады. Қозғалыс түрлерін алма-кезек орындай отырып, жүру мен жүгіру түрлерін алмастырады. (Т, ПК) 4 метр қашықтықтан көлденең нысанаға асық лақтыру. Бастапқы қалыпқа және көлденең нысанаға (құрсау) лақтырудың құрылымдық амалына назар аударылады. Бастапқы қалып – сәл еңкейіп сол аяқты иық тұсынан асыра алдыға қою, оң аяқ артта, оң қолды шынтақтан бүгіп алға-артқа сермей отырып асық лақтыру. Ойын ережесі «Тастар», «Әжелер» орыс халқының ойындарына ұқсас екеніне назар аударылады. Жерге отырып тастарды лақтыру және қағып алу. Нұсқау – тастарды лақтырып қолды сыртымен тосып, қағып алу. «Қарғымақ» (татар ойыны) Бір аяқтап түрлі бағытқа секіру. Ойынға қатысушылар шеңбер құра отырып, құрсау ішіне тұрады. Ойын бастаушы шеңбер ортасына шығады. Ойын бастаушы: «Қарғы!» – деп белгі береді.	Бала санына қарай асық. Диаметрі 1 метр құрсаулар – 4-5 дана. Ұсақ тастар.

	Осы кезде балалар бір аяқпен секіре отырып, орын ауыстырады. Ойын бастаушы да бір аяғымен секіре отырып құрсау ішіне балалардың бірінің орнына барып тұруға тырысады. «Терек» (қырғыз ойыны). Ойын жүргізуші таңдап алынады. Ол «терек» болады. Ол шеңбер ортасына тұрады. Ойынға қатысушылар шеңбер бойымен тұрып, түрлі қимылдар жасайды. «Терек!» деген кезде балалар тез орын алмастырады. Ойын жүргізуші осы кезде босаған орынға барып тұрып алуға тырысады. Орынсыз қалған бала ойынды жалғастырады. Ойын жүргізуші болып таңдалмаған бала жеңімпаз саналады.	Диаметрі – 5 см шеңберлер.
Қорытынды бөлім 28–30	«Дала әуендері» – тынығу. Бастапқы қалып – малдас құрып дөңгелене отырады. Музыка тыңдайды. Өздерін кең далада жүргендей елестетеді.	АКТ – «Дала әуендері».

№ 34 ҰОҚ

Тақырыбы: Ұлы Жібек жолы	
ҰОҚ-ның оқыту мақсаты	0.2.1.1. Бір орында тұрып және қозғалыс барысында сапқа тұру түрлерін, мәнерлі сап түзу, жүру түрлерін орындау. 0.2.1.2. Жүру мен жүгірудің негізгі түрлерін орындау, оларды алма-кезек орындау, қарапайым дене жаттығуларымен ұштастыру. 0.2.2.1. Дене қуаты қасиеттерін көрсету: әртүрлі дене әрекеті түрлеріндегі ептілік, жылдамдық пен реакция. 0.3.1.1. Алуан түрлі ойын түрлерінде әртүрлі дене жаттығуларын орындау барысында басқа қатысушыларға тактикалық көмек көрсету.
Күтілетін нәтиже	Барлық балалар орындай алады: 4 құрсаудан бір ортақ шеңбер құра отырып қайта тізіліп тұру. Шеңбер бойымен ауыспалы адыммен жүру. Шашыраңқы жүгіру. Белгіленген деңгейге (жоғары, орта, төмен) асықты тез көтеру. Көлденең нысанаға асық лақтыру. Спортзал кеңістігінде бағдарлай алу. Балалардың көпшілігі орындай алады: Көлденең нысанаға асық лақтыру. Кейбір балалар орындай алады: Малдас құрып отырып асық лақтыру және қағып алу кезінде алақанды жылдам аударып, төңкеру.
Тілдік мақсат	Балалар іс-әрекеттерін талдап, бағалау, өзінің және өзгенің олқылықтары мен әлеуетін анықтау дағдыларын; ҚР халқының мәдени құндылықтарын құрметтеу және толеранттылыққа тәрбиелеуге ықпал ететін Қазақстан Республикасының, Орта Азия мен Ресейдің тарихы туралы білімдерін көрсетеді. <u>Пәндік лексика және терминология:</u> Керуен, Ұлы Жібек жолы, бастапқы қалып, Орта Азия, асық, малдас, құрылымдық амал, төменнен қабылдау. <u>Талқылауға арналған сұрақтар:</u> Ұлы Жібек жолы мемлекеттердің дамуында қандай рөл атқарды? Бұл керуен жолы қандай елдерді біріктірді? Көлденең нысана ретінде қандай заттарды пайдалануға болады? Көлденең нысанаға тигізу үшін қандай құрылымдық амал қолдандыңдар?

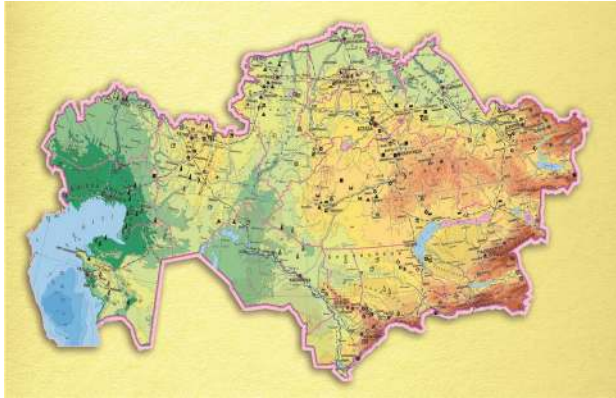
	Неге екенін айта аласыңдар ма...?	
	Халық ойындарында не ортақ екенін айта аласыңдар ма? Неліктен өз іс-әрекетінді өзгелердің іс-қимылымен үйлестіру қажет?	
Алдыңғы оқыту	Малдас құрып отырып тас лақтыру және қағып алу. 4 метр қашықтықтан көлденең нысанаға асық лақтыру. Бір аяқпен секіру.	
Жоспар		
Жоспарланған уақыт	Жоспарланған іс-әрекет	Ресурстар
Қызығушылықты ояту 0–3 минут	Егер Ұлы Жібек жолы картасына жоғарыдан қарасаң – ағаштың салалы бұтақтарына ұқсайтын бірнеше қатар сызықтарды көруге болады. Ұлы Жібек жолы – Қытай, Таяу Шығыс және Еуропа арасында б.з.б. 2-ғасырдан б.з. 15-ғасырына дейін болған сауда жолдарының жүйесі.	Кең, бос кеңістік.
	<p>«Жібек жолы» рухани мәдениет пен өнердің жалғастырушысы болды.</p> <p>Орта Азия мен Шығыс Түркістанның музыкалық ансамбльдері, талантты музыканттар мен бишілер, барабаншылар мен акробаттар қытай императоры мен ақсүйектер сарайында өнер көрсетті.</p> <p>Қазіргі уақытта Ұлы Жібек жолы өткен жерде бұрын да Батыс пен Шығыс сауда көлік жолдарын байланыстырған көлік жолдары салынды.</p> <p>Бұл жолдардың жартысы жүзден астам километрге созылып жатқан үлкен шөл далалар арқылы өтіп жатыр, осы уақытқа дейін бұл жерлерде ешқандай өркениет жоқ.</p>	
	 	

<p>Негізгі бөлім</p> <p>4–12</p>	<p>(Т, ПК) Киіз үй (татар ойыны) Ойынға балалардың қосалқы төрт шағын тобы қатысады. Әр топ залдың бұрыштарында шеңбер құрады. Әрбір шеңбердің ортасында ұлттық ою-өрнек салынған орамал болады. Төрт шеңбердегілердің бәрі қол ұстасып ауыспалы адыммен жүріп, өлең айтады: Біз көңілді баламыз, Айналып ән саламыз. Ойын ойнап, би билеп, Көк шалғынға барамыз.</p> <p>Сөзі жоқ әуен басталғанда балалар ауыспалы адыммен ортақ шеңбер құрып тұрады. Музыка аяқталғанда орамалға жүгіріп барып, оны жайып төбелеріне ұстайды (шатыр), бұл киіз үйді білдіреді. Киіз үйді бірінші болып құрған топ жеңіске жетеді.</p>	<p>Кең, бос кеңістік.</p> <p>Балалардың шағын топтарына көлемі 2 x 2 метр орамалдар.</p>
<p>13–27</p>	<p>(Т, ПК) Балаларға 4 метр қашықтықтан көлденең нысанаға асық атуды ұсыныңыз. Көлденең нысанаға лақтыру кезіндегі бастапқы қалып пен құрылымдық амалға назар аударыңдар. Бастапқы қалып – сәл еңкейіп сол аяқты иық тұсынан сәл асыра алдыға қою, оң аяқ артта, оң қолды кеуде тұсынан шынтақтан бүгіп, алға-артқа сермей отырып асық лақтыру. Бұл кезде оң қолды төмен түсіріп артқа барынша созып, қолды алға-артқа сермей отырып асықты лақтыру керек. Балаларды бірге жұмыс істеуге ынталандырып, қазанға лақтырылған асықтар саналады; Құрылымдық амалдың сақталу дәлдігі талданады.</p> <p>(Ұ, ПК) Малдас құра отырып асық лақтыру және қағып алу – алақанды жоғары, төмен бұру. Нұсқау – қолды уыстап ұстау. Асықты келесі лақтырғанда алақанды теріс қаратамыз. Балаларға асықты лақтыру деңгейін бақылау ұсынылады.</p> <p>«Соқыртеке» қимыл ойыны (қырғыз ойыны) Ойын бастаушыны таңдап, оның көзін таңады да, шеңбердің ортасына апарады. Қалған балалар шеңбер бойымен орналасқан құрсаулардың ішіне тұрады. Ойын жүргізуші балаларға жақындап ұстап алуға тырысады. Бала құрсау ішінен шықпай, бірде бұғып, бірде отырып қолға түспеуге тырысады. Ойын жүргізуші құрсау ішіндегі баланың бірін ұстап қана қоймай, атын атауы тиіс. Егер ұсталған баланың атын дұрыс атаса, ойынға қатысушылар: «Көзіңді аш!» деп айтады. Ұсталған бала ойынды әрі қарай жүргізеді. Егер атын дұрыс атамаса, балалар үндемей шапалақ ұрып, жүргізушінің қателескенін білдіреді. Ойын жалғасып, ойынға қатысушылар бір аяқпен секіре отырып орын алмастырады.</p>	<p>Асықтар, көлденең нысана.</p> <p>Диаметрі – 50 см құрсаулар.</p>

Қорытынды бөлім 28–30	«Күндер зулап өтсе де, Сен ешқашан өкінбе. Жақсылық жасап бәріне Бақытқа олар жетсе де. Жүрегің оттай лауласын Сөнбесін оты үміттің, (<i>бәрі бірге</i>) Жақсылық тіле бәріне! – деп балалар алақандарын біріктіріп, шеңбер жасап, тақпақ айтады.	
--------------------------	---	--

№ 35 ҰОҚ

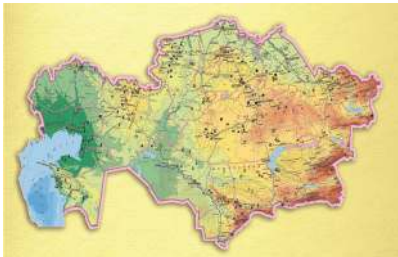
Тақырыбы: Қазақстанның оңтүстігінен солтүстігіне саяхат	
ҰОҚ-ның оқыту мақсаты	0.2.1.1. Бір орында тұрып және қозғалыс барысында сапқа тұру түрлерін, мәнерлі сап түзу, жүру түрлерін орындау. 0.2.1.2. Жүру мен жүгірудің негізгі түрлерін орындау, оларды алма-кезек орындау, қарапайым дене жаттығуларымен ұштастыру. 0.2.1.5. Өрмелеу, өрмелеп шығу, астымен еңбектеу, еңбектеп өту түрлерін орындау. 0.2.1.7. Допты домалату, лақтыру және қағып алу, допты жерге оң қолмен және сол қолмен ұру, екі қолымен басынан асыра лақтыру және бір қолмен кедергіден лақтыру. 0.3.1.2. Командалық ойындар рөлдері мен тәсілдерін қолдану.
Күтілетін нәтиже	Барлық балалар орындай алады: Топпен, саппен кеңістікте қауіпсіз жұмыс істеу. Кеңістікте бағдарлау. Бір қатар сапқа тұрып, қолдарын алдында тұрған баланың иығына қойып «жыланша» ирелендеп жүру. Түрлі қалыпта тұрып бір-біріне доп беру. Гимнастикалық қабырғамен көлденеңінен қосымша адымдап жүру.
	Балалардың көпшілігі орындай алады: Түрлі дене мүшелерінің көмегімен бір-біріне доп домалату. Гимнастикалық қабырғамен аяқты кезек қоя отырып жүру. Тік нысанаға доп лақтыру. Өрмелейді. Қатар тізбектеліп жүру кезінде қимыл-қозғалысты үйлестіре орындайды.
	Кейбір балалар орындай алады: Қозғалыс тәсілін өзгерте отырып кеңістіктен (сатыдан) өтуде түрлі қимылдар орындайды. Доп домалату кезінде кеңістік, дене және нысанды бақылау дағдыларын көрсетеді. Бір орында тұрып ұшып келе жатқан допты тигізбей, бұлтару.
	Тілдік мақсат

	Талқылауға арналған сұрақтар:	
	Саяхатқа шығудың қандай түрлерін білесіңдер? Қазіргі уақытқа дейін саяхаттың қандай әдістері сақталған? Қазақстанның қай қалалары есінде көбірек сақталып қалды? Гимнастикалық қабырғамен өрмелеу кезінде қандай тәсілді қолдандыңдар?	
	Неге екенін айта аласыңдар ма...?	
	Қатарынан тізбектеле жылжыған кезде уақыт пен кеңістікті қалай бағдарлауға болатынын айта аласыңдар ма? Гимнастикалық қабырғамен қозғалыс кезінде қалайша жарақаттың алдын алуға болады? Бір-біріңе доп домалатқанда итеру күшін қалай саралауға болады?	
Алдыңғы оқыту	4 метр қашықтықтан көлденең нысанаға асық лақтыру. Малдас құрып отырып асық лақтыру және қағып алу – алақанды жоғары және төмен қарату.	
Жоспар		
Жоспарланған уақыт	Жоспарланған іс-әрекет	Ресурстар
Қызығушылықты ояту 0–3 минут	(Ұ, Ө) Балалармен өзара түсіністік, іс-қимылды үйлестіру деген не екенін талқылаңыз. Қазақстанның қалаларына саяхат жасауды ұсыныңыз. Ортақ кеңістікті бөлу және қимыл-қозғалыс тәуекелдігін азайтуға балалардың назарын аударыңыз.	Кең, бос кеңістік.
	 <p>(К) Пойызбен саяхат – бір қатар саппен алдындағы баланың иығына қолын қоя отырып ирелеңдей жүру. Бағытты және қозғалыс қарқынын өзгертіңіз.</p>	
Негізгі бөлім 4–12	Астана Ұлттық ұланды жаттықтыру. (Ұ) Қатарынан тізіліп бір аяқпен залдың қарсы бетіне дейін жүру, жүгіру, секіру. Саппен тізбектеле жүргенде қимыл-қозғалысты үйлестіруге, денені тік ұстауға көңіл бөлу. Гантельмен орындалатын жаттығу. Күш қасиеттерін дамытуға арналған. Қолмен отырғышқа таянып, денені жерден көтеріп, қолды бүгіп-жазу. Кейбір балаларға жеке жұмыс жүргізуге болады.	Кең, бос кеңістік. Гантельдер.

13–27	<p>Алматы (Ұ, Ө) Гимнастикалық қабырғамен өрмелеу. Гимнастикалық қабырға тақтайшаларымен көлденеңінен қосымша адымдап жүру – түрлі тәсілмен (оң қол сол аяқ, сол қол оң аяқ) кезек қадамдар аттап төмен түсу. Қимылдың үйлесуіне, тақтайшаларды ұстағанда төрт саусақ жоғарыда, бас бармақ төменде болғанын ескереді. Гимнастикалық қабырғамен өрмелеген кездегі қауіпсіздік техникасы ескертіледі, сақтық шаралары қолданылады.</p> <p>Қостанай (ПК, Ж) Бастапқы қалыпты түрлендіре отырып бір-біріне 3 метр қашықтықтан доп домалату. Допты итеру күшін және қозғалыс бағытының сақталуын саралауға назар аударылады. Балаларға доппен іс-қимыл дағдыларын кеңейте отырып, түрлі дене мүшелерінің көмегімен әртүрлі әдіспен бір-біріне доп жіберу жөнінде тапсырма беріңіз.</p> <p>(Т) Петропавл «Аңшылар» Ойыншылар «аңшылар» мен «қасқырлар» болып екі топқа бөлінеді. «Қасқырлар» шамамен диаметрі 4 метрлік шағын шеңбердің ішінде тұрады. «Аңшылар» шеңбер сыртында болады. Бұйрық бойынша «аңшылар» өз орнынан шықпаған күйі шеңбердегі «қасқырларды» доппен «ата бастайды». «Қасқырлар» да тұрған орнынан кетпей доптан бұғып, тигізбеуге тырысады. Олар допты жерге түсірмей қағып алса болады. Лактыру доп санына қарай болады. Доптар біткен соң «аңшылар» мен «қасқырлар» ауысады. Көп ұпай жинаған топ жеңеді.</p>	<p>Гимнастикалық қабырға.</p> <p>Доптар.</p>
Қорытынды бөлім 28–30	<p>Павлодар (Ұ) «Жерге тамыр жай» жаттығуы «Өкшемен еденді қатты басуға тырыс, алақаныңды мықтап жұмып, барынша тістен. Сен – тамыры мықты, дауыл да құлата алмайтын алып ағашсың. Бұл – өзіне нық сенімді адамның қалпы». Балалармен келесі ҰОҚ-ның саяхат бағытын белгіле. Оларға Қазақстан мәдениетінің ескерткіштері, қызықты ерекшеліктері, көрікті жерлері туралы өздігінен мағлұмат жинауды тапсырыңыз.</p>	

№ 36 ҰОҚ

Тақырыбы: Қазақстанның батысынан шығысына саяхат	
ҰОҚ-ның оқыту мақсаты	<p>0.2.1.1. Бір орында тұрып және қозғалыс барысында сапқа тұру түрлерін, мәнерлі сап тұзу, жүру түрлерін орындау.</p> <p>0.2.1.2. Жүру мен жүгірудің негізгі түрлерін орындау, оларды кезектестіре орындау, қарапайым дене жаттығуларымен ұштастыру.</p> <p>0.2.1.3. Секірудің алуан түрлерін орындау, өзгермелі жағдайлардағы секіру.</p> <p>0.2.1.7. Допты домалату, лактыру және қағып алу, допты жерге оң қолмен және сол қолмен ұру, екі қолымен басынан асыра лактыру және бір қолмен кедергіден лактыру.</p> <p>0.3.1.2. Командалық ойындар рөлдері мен тәсілдерін қолдану.</p>

<p>Күтілетін нәтиже</p>	<p>Барлық балалар орындай алады:</p> <p>Ортақ кеңістікті бөлу және қозғалыс тәуекелдігін азайту. Кеңістікті бағдарлай білу. Ырғақты жаттығу жасау. Дене мүшелерін босансыту және қатайту дағдыларын қолдану. Топтық жарыс дағдыларын қолдану.</p> <p>Балалардың көпшілігі орындай алады:</p> <p>Аяқтың ұшымен тепе-теңдік сақтай отырып қозғалу кезінде кеңістік пен денені бақылай алу. Арқан аяқ астынан өткен кезде секіру.</p> <p>Кейбір балалар орындай алады:</p> <p>Малдас құрып отырып асықты бір қолмен лақтырып, қағып алу; асықты бір қолдан екінші қолға лақтыру.</p>	
<p>Тілдік мақсат</p>	<p>Балалар ҚР аумағы мен қалалары туралы білімдерін; іс-әрекетті талдау және бағалау, өзінің және өзгенің олқылықтары мен әлеуетін анықтау дағдыларын көрсете алады.</p> <p><u>Пәндік лексика және терминология:</u></p> <p>Өзара іс-әрекет, үйлестіру, кеңістік, қозғалу, арқан, тепе-теңдік, жарыс, асық, салт-дәстүр, толеранттылық, қонақжайлылық.</p> <p><u>Талқылауға арналған сұрақтар:</u></p> <p>Сендерге Қазақстанның қай облыстары қызығырақ? Бұл аймақта қандай қызықты ерекшеліктер, көрнекі жерлер, мәдени ескерткіштер кездеседі? ҚР-да тұратын барлық халықтарға ортақ қандай салт-дәстүрлер бар? Арқанмен ойында қандай айла-тәсілдер қолданылды? ҰОҚ-да асықпен ойынға қандай өзгерістер енгізілді? Атжарыс қандай қасиеттерді дамытады?</p> <p><i>Неге екенін айта аласыңдар ма...?</i></p> <p>Саяхат кезінде уақыт пен кеңістікті қалай бағдарлауға болатынын айта аласыңдар ма? Ел туралы жаңа не нәрсе білдіңдер? Шын саяхат кезінде нені үйрендіңдер?</p>	
<p>Алдыңғы оқыту</p>	<p>Залдың бір шетінен екінші шетіне қатарынан тізіліп жүру, жүгіру, бір аяқтап секіріп бару. 3 метр қашықтықтан түрлі қалыпта допты бір-біріне домалату. Қозғалыстағы нысанаға зат лақтыру.</p>	
<p>Жоспар</p>		
<p>Жоспарланған уақыт</p>	<p>Жоспарланған іс-әрекет</p>	<p>Ресурстар</p>
<p>Қызығушылықты ояту 0–3 минут</p>	<p>(Ұ, Ө) Қазақстанның шығысынан батысына саяхат жасауды ұсыныңыз. Балалардың ортақ кеңістікті бөлу және қимыл-қозғалыс кезінде жарақаттың алдын алуға назарын аударыңыз.</p>  <p>«Ұшақпен ұшу» ойын жаттығуы – ұшақтың түрлі биіктікте ұшқанын, төмендегенін, қонғанын келтіріңдер.</p>	<p>Кең, бос кеңістік.</p>

<p>Негізгі бөлім</p> <p>4–12</p>	<p>(Ұ) Өскемен Бірғақты жаттығу орындау Қарағанды «Арқаннан секіру» қимыл ойыны Ойын бастаушы шеңбер ортасына тұрады. Арқанды шамамен балалардың тізе тұсындағыдай биіктікте бірде баяу, бірде жылдам айналдыра отырып олардың біріне тигізуге тырысады. Балалар арқан аяқ тұсына келіп қалғанда аттап немесе секіріп, ойын жүргізушінің айласына түсіп қалмауы тиіс. Арқан тиген бала ойыннан шығады.</p> <p>Шымкент Малдас құрып отырып асықты бір қолмен лақтыру және қағып алу; Нұсқау – асықты тым биік қылмай лақтырып, саусақтарды тез бүгу. Бір мезетте қазақ, ағылшын, орыс тілдерінде санауды ұсыныңыз.</p> <p>Қызылорда «Салт аттылар» қимыл ойыны Ойынға қатысушылар екі қатарға бөлінеді – бұлар салт аттылар. Олар таяқты ат қылып мінеді. Топтар мәре сызығының арғы жағына екі қатар сапқа тұрады. Топтарды бірінші бастап тұрған екі салт атты алға қарай шапқылап барады да, оң қол жағындағы құрсау ішінен тасты іліп алып өз тобына асығады. Мәре сызығына жеткен соң, таяқты келесі балаға беріп, тасты кәрзеңкеге салып, саптың соңына барып тұрады. Бірінші болып көп тас жинаған топ жеңімпаз болады.</p>	<p>Кең, бос кеңістік.</p> <p>Бірғақты музыка.</p> <p>Арқан (жіп).</p> <p>Асықтар.</p> <p>Таяқ, құрсау – 2 дана, тастар, тас салатын кәрзеңкелер (қорап).</p>
<p>Қорытынды бөлім</p> <p>28–30</p>	<p>Ақтау. Бұлшық етті ширатып және босаңсытуға арналған. «Кемелер» Біз кемедеміз, аяғымызды екі жаққа алшақтатып тұрамыз. Қол артта. Кемені толқын шайқады – денені оңға қисайта оң аяқты еденге қарай қатты бүгіп итереміз. Денені қайта тіктейміз. Денемізді бос ұстаймыз. Кеме екінші жаққа қисайды. Толқын шайқап кемені Әрі-бері қисайтты. Оң аяқты нық ұста, Сол аяқты нық ұста. Тізені бүгіп, жүреле, Отырып, қайта түрегел. Ал енді бойды жазамыз, Терең тыныс аламыз. Босаңсып қалды денеміз, Аяқ-қолды кереміз.</p>	

№ 37 ҰОҚ

Тақырыбы: Африка, Аустралия, Антарктида құрлықтарына саяхат		
ҰОҚ-ның оқыту мақсаты	<p>0.1.1.1. Заттармен және заттарсыз жалпы дамытушы жаттығуларды орындау.</p> <p>0.2.1.1. Бір орында тұрып және қозғалыс барысында сапқа тұру түрлерін, мәнерлі сап тұзу жүру түрлерін орындау.</p> <p>0.2.1.2. Жүру мен жүгірудің негізгі түрлерін орындау, оларды алма-кезек орындау, қарапайым дене жаттығуларымен ұштастыру.</p> <p>0.2.1.4. Секірудің әртүрлі түрлерін орындау, тепе-теңдікті сақтай отырып өзгермелі жағдайларда секірулер.</p> <p>0.2.1.6. Қашықтыққа, көлденең және тік нысанаға лақтыру.</p> <p>0.2.2.1. Дене қуаты қасиеттерін көрсету: әртүрлі дене әрекеті түрлеріндегі ептілік, жылдамдық пен реакция.</p>	
Күтілетін нәтиже	Барлық балалар орындай алады:	
	Ортақ кеңістікті бөлу және қозғалыс тәуекелдігін азайту. Заттарды ерекше белгісі бойынша ажырата білу. Кеңістікте бағдарлай білу. Педагогтің бұйрығын нақты орындау дағдысын пайдалану. Ұшақтың ұшуын келтірген кезде кеңістік пен денені бақылауға алу.	
	Балалардың көпшілігі орындай алады:	
	Екі тобық арасына доп қысып жүру кезінде кеңістік пен нысанды бақылай алу. Екі тізе арасына доп қысып, қос аяқтап секіру.	
	Кейбір балалар орындай алады:	
Қолды барынша сермей отырып буыннан айналдыру. Допты алға-жоғары бағытына сәйкес лақтыру.		
Тілдік мақсат	Балалар іс-әрекетті талдау және бағалау, өзінің және өзгенің олқылықтары мен әлеуетін анықтау дағдыларын көрсетеді.	
	<u>Пәндік лексика және терминология:</u>	
	Өзара іс-әрекет, үйлестіру, глобус, кеңістік, қозғалыс, құрылыс, жануарлар әлемі, өсімдіктер әлемі.	
	<u>Талқылауға арналған сұрақтар:</u> Түрлі құрлықтарға саяхат жасағанда қандай заттар қажет? Сендерді қай құрлықтар көбірек қызықтырады? Құрлықтарда өсімдіктер мен жануарлар әлемінің қандай қызықты ерекшеліктері кездеседі? Құрлықтың табиғат жағдайы жануарларға қалай ықпал етеді?	
	<i>Неге екенін айта аласыңдар ма...?</i> Саяхат кезінде уақыт пен кеңістікті қалай бағдарлауға болатынын айта аласыңдар ма? Саяхат кезінде тәуекелдікті қалай азайтуға болады? Жұмыр қарды алға-жоғары бағыты бойынша лақтыру не үшін маңызды?	
Алдыңғы оқыту	Айналған арқанмен секіру. Асықты бір қолмен жоғары лақтырып, қайтадан бір қолмен қағып алу.	
Жоспар		
Жоспарланған уақыт	Жоспарланған іс-әрекет	Ресурстар
Қызығушылықты ояту 0–3 минут	(Ұ, Ө) Глобусты пайдаланып саяхатқа баруды ұсыныңыз. Жер – сенің аяулы бесігің, Осы жер үстінде аштың сен тіршілік есігің, Онымен кіндіктес жаның да, қаның да, Жер жаһан аялап тұр алақанында. Жер шары – ортақ үйіміз.	Кең, бос кеңістік. Глобус, жолдорба, саяхатқа қажетті және қажетсіз заттар.

	«Саяхатқа жолдорбанды дайында» жаттығуы. Түрлі құрлықтарға саяхатқа қажетті заттарды таңдауды, таңдауын дәлелдеуді ұсыныңыз.	
Негізгі бөлім 4–12	(ПК, Ұ) Балаларға құрлықты ұшақпен аралау туралы ұсыныс білдіріңіз. «Ұшақ» ойын жаттығуы Балалар ұшақтың қозғалысын келтіріп, қолдарын қанат секілді жаяды, ұшу кезінде солға-оңға, төмен-жоғары иіледі. Африка Қолтырауын тұрды ұйқыдан асықпай, Сусиыр жүр оңға, солға адымдай. Жапырақ жеп керік келді қасына. Маймылдар жүр ағаштардың басында. Пілдер шықты тұмсығымен су бүркіп.	Кең, бос кеңістік.
13–27	<i>(Балалар қалғып отырған қолтырауынның кейпін көрсетеді.</i> <i>Сусиырдың адымдап жүргенін, аузын апандай ашқанын көрсетеді.</i> <i>Балалар керік болып жоғары созылады.</i> <i>Су ішкендей екі ұртын толтырып, оны бүркеді.</i> <i>Олар маймыл болып секіреді).</i> Арктика Ақ қар басқан Арктикада, Ақ аюлар жүреді. Қорбаңдап бірге қонжығымен, Мұзда өмір сүреді. Оң және сол қолмен қар лақтыру. Нұсқау – қолды алдымен төмен, содан кейін жоғары-артқа толық жазып барынша сермей отырып, буынынан айналдыру.	«Қарлар» – диаметрі 5 см болатын іші толтырылған доптар.
	Антарктида Антарктида мекені, Мәңгі мұз құрсап жатса да, Пингвин тіршілік етеді, Қатты аяз бетін қарса да. «Пингвиндер» ойын жаттығуы (Ұ, Т) Екі тобықтың арасына допты қысып жүру. Балалар екі жақта қатарынан тізіліп сап құрап тұрады. Бірінші саптағылар екі тобықтарының арасына доп қысып екінші саптың балаларына дейін жетеді де, оларға допты беріп, өз орындарына арқасымен жүгіріп қайта оралады. Олар өз іс-қимылдарын, допты тобық арасына қысып жүруді бақылайды. «Қайықта» ойын жаттығуы Үнді теңізінен жүзіп өтеміз, Сол кезде Аустралияға жетеміз.	

	Аустралия	
	<p>Өзі шағын болса да, Ерекше бір материк. Тиін, тышқан, кенгуру Аю, қасқыр, коала – Жануардың бәрі бар.</p> <p>«Кенгуру» ойын жаттығуы Екі тізе арасына допты қысып қос аяқтап секіру. Қатарынан тізіліп сап құраған бірінші топтың балалары екі тізе арасына доп қысып, екінші саптың балаларына секіріп барады; оларға допты беріп, арқамен кері жүгіріп келеді. Бір уақытта қолын сермей отырып қос аяқтап бар екпінмен қарғуға назар аударылады.</p>	
Қорытынды бөлім 28–30	Балалардан құрлықтар туралы әңгімелеп беруді сұраңыз.	

№ 38 ҰОҚ

Тақырыбы: Құрлықтарға саяхат – (Еуропа, Азия, Америка)	
ҰОҚ-ның оқыту мақсаты	<p>0.1.1.1. Заттармен және заттарсыз жалпы дамытушы жаттығуларды орындау.</p> <p>0.2.1.2. Жүру мен жүгірудің негізгі түрлерін орындау, оларды алма-кезек орындау, қарапайым дене жаттығуларымен ұштастыру.</p> <p>0.2.1.4. Секірудің әртүрлі түрлерін орындау, тепе-теңдікті сақтай отырып өзгермелі жағдайларда секірулер.</p> <p>0.2.1.6. Қашықтыққа, көлденең және тік нысанаға лақтыру.</p> <p>0.2.2.1. Дене қуаты қасиеттерін көрсету: әртүрлі дене әрекеті түрлеріндегі ептілік, жылдамдық пен реакция.</p>
Күтілетін нәтиже	<p>Барлық балалар орындай алады:</p> <p>Ортақ кеңістікті бөлу және қозғалыс тәуекелдігін азайту. Іші толтырылған доптармен орындалатын жаттығулар. Педагогтің бұйрықтарын нақты орындау дағдыларын пайдалану. Доптар арасымен жүру кезінде кеңістік пен нысанды бақылай алу. Кеңістікті бағдарлай алу. Статикалық тепе-теңдік сақтай алу.</p> <p>Балалардың көпшілігі орындай алады:</p> <p>Музыкамен бірге қозғалысты бастау және аяқтау. Саусақтарға қатты күш салмай, допты (төмен-жоғары) домалату. Залдың қарсы бетіне шынтақтап және тізерлеп еңбектеп бару, кедергі заттар арқылы өту. Гимнастикалық қабырғамен көлденеңінен тақтайшадан-тақтайшаға өте отырып өрмелеу.</p>
	<p>Кейбір балалар орындай алады:</p> <p>Кегель арасынан бір аяқтап «жыланша» ирелеңдеп секіру. Аяқтың ұшымен тепе-теңдік сақтай отырып қозғалу кезінде кеңістік пен денені бақылауға алу. Қолмен саты тақтайшаларынан тез ұстап, қосымша адымдап аттап өту.</p>

Тілдік мақсат	Балалар іс-қимылды талдау және бағалау; өзінің және өзгенің олқылықтары мен әлеуетін анықтау, құрлықтардың ерекшеліктерін талдау дағдыларын көрсетеді.	
	Пәндік лексика және терминология:	
	Өзара іс-әрекет, үйлестіру, құрлық, жүру, гимнастикалық қабырға, қосымша адымдап аттау, алма-кезек аттау, көлденең, түрліше тәсіл (оң қол сол аяқ, сол қол оң аяқ), домалату.	
	Талқылауға арналған сұрақтар:	
	Сендерді қайсы құрлықтар көбірек қызықтырады? Құрлықтардың қандай қызықты ерекшеліктері туралы білдіңдер? Қандай тапсырмалар қиынырақ соқты? Іші толтырылған доптармен орындалатын жаттығулар қандай қасиеттерді дамытады?	
	Неге екенін айта аласыңдар ма...?	
Алдыңғы оқыту	Бүкіл сап болып тапсырма орындау кезінде арақашықтықты өздігіңнен қалай бақылауға болады? Гимнастикалық қабырғамен қимыл-қозғалыс кезінде тәуекелдіктерді қалай азайтуға болады?	
	Оң және сол қолмен алысқа қар лақтыру. Екі тобық арасына доп қысып алып жүру. Екі тізе арасына доп қысып алып секіру.	
Жоспар		
Жоспарланған уақыт	Жоспарланған іс-әрекет	Ресурстар
Қызығушылықты ояту 0–3 минут	(Ұ, Ө) «Еуропаға саяхат» Нұсқау – тек белгі бойынша ғана қозғалыстың бір түрінен екінші түріне ауысу. Іші толтырылған доптар арасымен шашырай жүру, музыка тоқтаған соң, доптың жанына тұрып, аяқтың ұшымен тұру; допты басқа көтеру. Статикалық тепе-теңдік сақтауға көңіл бөлінеді.	Кең, бос кеңістік. Салмағы 1 кг болатын іші толтырылған доптар.
Негізгі бөлім 4–12	(Т) Іші толтырылған доппен орындалатын ЖДЖ. Америка. Кегельдер арасымен іші толтырылған доптарды домалату. Нұсқау – саусақтармен қатты күш салмай допты итеру (төмен-жоғары). Бүкіл саппен тапсырма орындағанда арақашықтықты сақтауға назар аудару. Кегельдерді құлатпаған топ жеңіске жетеді. Кегельдер арасымен бір аяқтап секіру Нұсқау – кегельдерге бүгілген аяқты тигізіп алмай, қолды сермей отырып бар пәрменмен қарғу.	Кең, бос кеңістік. Салмағы 1 кг болатын іші толтырылған доптар. Бір-бірінен 80 см аралықта орналастырылған кегельдер.
13–27	Азия (Ө) «Тау шындарын бағындыру» Гимнастикалық қабырғамен өрмелеу, тақтайшалармен көлденеңінен қосымша адымдап аттай отырып, төменге түрліше тәсілмен (тақтайшаға оң аяқты қойғанда сол қолмен, сол аяқты қойғанда оң қолмен ұстау) алма-кезек қадам аттап түсу. Аяқ пен қолдың қимылын үйлестіруге назар аудару – тақтайшалардан жылдам ұстап, қосымша адымдап аттау. Тақтайшаны ұстағанда төрт саусақ жоғарыда, бас бармақ төменде болады.	Өрмелеуге арналған жұмсақ заттар.

	<p>«Аңшылар аңға шығады» Заттардан аттап өту арқылы залдың қарсы бетіне шын-тақтап және тізерлеп еңбектеп бару. Нұсқау – аяқ пен қолдың жұмысын үйлестіру, қозғалыс бағытын сақтау, өзге балалармен соқтығысып қалмау.</p>	
Қорытынды бөлім 28–30	<p>«Жұлдызша» тынығу жаттығуы «Күн айналадағының бәріне шуақ шашып, жылуын береді. Біз де өз ішімізде күн қалыптастырайық. Көздеріңді жұмып, жүректеріңде кішкентай жұлдыз бар деп елестетіңдер. Ойша оған махаббатқа толы сәуле жібереміз. Жұлдыз үлкейе бастағанын сезінеміз. Енді бейбітшілік тарататын сәуле жібереміз. Жұлдызша тағы үлкейе бастады. Мейірімділікке толы сәуле жібергенде жұлдыз тағы үлкейді. Мен жұлдызшаға денсаулық, қуаныш, жылу, жарық, нәзіктік, сүйіспеншілікке толы сәулелер жіберемін. Жұлдыз күн секілді үлкен болды. Ол бәрі-бәріне жылу таратады (қолды екі жаққа жаямыз)».</p>	

№ 39 ҰОҚ

Тақырып: Байқоңыр	
ҰОҚ-ның оқыту мақсаты	<p>0.2.1.3. Гимнастикалық орындық пен еңіс тақтайдың бойымен жүру кезінде тепе-теңдікті сақтау. 0.2.1.1. Бір орында тұрып және қозғалыс барысында сапқа тұру түрлерін, сапта түзу жүру түрлерін орындау. 0.2.1.4. Секірудің әртүрлі түрлерін орындау, тепе-теңдікті сақтай отырып өзгермелі жағдайлардағы секіру. 0.2.1.5. Өрмелеу, өрмелеп шығу, астымен еңбектеу, еңбектеп өту түрлерін орындау. 0.2.2.1. Дене қуаты қасиеттерін көрсету: әртүрлі дене әрекеті түрлеріндегі ептілік, жылдамдық пен реакция. 0.1.2.1. Организмнің төзімділігі мен жаттыққандығын жетілдіру үшін түрлі жүктемелерді біртіндеп ұдетумен дене жаттығуларын орындау.</p>
Күтілетін нәтиже	<p>Барлық балалар орындай алады: Ортақ кеңістікті бөлу және қозғалыс кезінде жарақатты болдырмау. Қатарынан тізіліп сапқа тұрып бірінші-екінші болып санау жүргізу, нөмірлер бойынша топқа бірігу. «Шашырай» жүру кезінде кеңістік пен денені бақылау. Кеңістікті бағдарлай білу. Педагог белгілеген бастапқы қалыпта тұру. Залдың ортасымен бірден, екіден сап құрып жүру.</p> <p>Балалардың көпшілігі орындай алады: Жүгіру түріне сәйкес жүгіру қадамының шамасын өзгерту. Орындықта/бөренеде жаттығу орындағанда тепе-теңдік сақтау. Гимнастикалық қабырғамен түрлі тәсілмен (оң қол сол аяқ, сол қол оң аяқ) өрмелеу.</p> <p>Кейбір балалар орындай алады: Гимнастикалық орындықтың үстіне бір аяқты тізерлеп қойып, ал екінші аяқпен жерді тіреп жүру. 20 см биік заттардан аттап өту.</p>

Тілдік мақсат	Балалар ғарышкерлер туралы, денені шынықтыру мен мамандықтардың өзара байланысы туралы білімін жалпылай алады; дененің сапалық қасиеттерін жетілдіруге және организмді шынықтыруға; азаматтықты қалыптастыруға және өзін жетілдіруге ынталандыруға бағытталған жаттығулар орындайды.	
	Пәндік лексика және терминология:	
	Өзара іс-қимыл, үйлесімдік, ғарыш айлағы, Байқоңыр, ғарышкерлер, тест, зейін, шыдамдылық, жылдамдық, ҚР батырлары Тоқтар Әубәкіров және Талғат Мұсабаев, Айдын Айымбетов.	
	Талқылауға арналған сұрақтар:	
	Ғарышкер қандай болуы тиіс? Ғарышкерлерге арналған қандай сынақтар ұсынған болар едіңдер? Қандай тапсырмалар қиынырақ болды?	
	Неге екенін айта аласыңдар ма?	
	Неліктен әскери мамандық таңдаған кезде бала кезден дене шынықтыру қажет? Неліктен гимнастикалық сатымен жүрген кезде қол бастан жоғары болуы тиіс?	
Алдыңғы оқыту	Кегельдер арасымен іші толтырылған допты домалату. Кегельдер арасымен бір аяқтап секіру. Гимнастикалық қабырғамен көлденеңінен өрмелеу. Кедергі заттардан асып түсе отырып, залдың келесі бетіне шынтақтап және тізерлеп еңбектеп бару.	
Жоспар		
Жоспарланған уақыт	Жоспарланған іс-әрекет	Ресурстар
Қызығушылықты ояту 0–3 минут	(Ұ, Ө) «Ғарыш туралы не білеміз?» әңгімесі – Ғарышкерлер қандай қасиеттерге ие болуы тиіс? Ғарышта ең алғаш кім болып қайтты? Белка мен Стрелка атты иттер. – Алғашқы ғарышкер кім? (Юрий Гагарин) – Әйелдер арасында тұңғыш ғарышта кім болды? (Валентина Терешкова) – ҚР алғашқы ғарышкер батырлары кім? (ҚР батырлары – Тоқтар Әубәкіров және Талғат Мұсабаев, Айдын Айымбетов). «Байқоңыр» ғарыш айлағының арнайы алаңында ғарышкерлер дайындығынан өту ұсынылады. Сапты бірінші-екінші болып санау жүргізу. Зал ортасымен бірден, екіден сап құрып жүру.	Кең, бос кеңістік.
Негізгі бөлім 4–12	(Ұ) Шыдамдылықты жаттықтыру Үлкен және қысқа адыммен жүгіру – қолды барынша сермей отырып кең адымдап жеңіл жүгіру, қысқа, жиі адымдай отырып жүгіру. Тыныс алуды қалпына келтіру. Бір қатар саппен жүру. Гантельмен орындалатын ЖДЖ. 5 м жерге қолмен жүру (бір бала екінші баланың аяғын көтеріп ұстайды. Ол қолымен жүреді). Әр жұп шамаларына қарай бірқалыпты жүреді.	Кең, бос кеңістік. Биіктігі 20 см болатын 5 зат.

13–27	<p>Зейінді дамыту «Қатып қал!» ойын жаттығуы. «Шашыраңқы» жүру, жүгіру. «Қатып қал!» деп бұйрық берілген кезде тұрған орында қозғалмай қатып қалу керек. (Ү) Нөмірлер бойынша топтарға бірігіп, сап құрып тұру. Зейінді жаттықтыру Заттар арқылы қос аяқтап секіру. Нұсқау – қолды алға сермей отырып қос аяқтап бар күшпен қарғу.</p> <p>(Ө) Тепе-теңдікті жаттықтыру Гимнастикалық орындықтың үстіне бір аяқты тізерлеп қойып, ал екінші аяқпен жерді тіреп жүру. Нұсқау – тепе-теңдік сақтау, денені тік ұстау; орындықтан түскенде аяқты ұшынан қою. Гимнастикалық сатымен өрмелеген кездегі қауіпсіздік техника туралы еске салады, сақтық шаралары қабылданады.</p> <p>(Ү) Батылдықты жаттықтыру «Бұлтқа жету» Гимнастикалық қабырғамен түрлі тәсіл бойынша (оң қол сол аяқ, сол қол оң аяқ) өрмелеу. Аяқ пен қол қимылының үйлесімді болуына, тақтайшаны дұрыс ұстауға назар аударылады. Сатымен өрмелеу кезіндегі қауіпсіздік техникасы туралы еске салу, сақтық шараларын қабылдау.</p> <p>(Ү, Т, Ө) Жылдамдықты жаттықтыру «Кім шапшаң?» қимыл ойыны Төрт бала ойын бастаушы (командир) ретінде таңдап алынып, оларға түсі әртүрлі жұлдызшалар үлестіріледі. Балалар бастаушылардың артына төрт қатар сапқа тұрады. Педагогтің белгісі бойынша көздерін жұмады. Ойын бастаушы балалар педагог нұсқаған жерге барып тұрады да, жұлдызды жоғары көтереді. Балалар өз командирін тез тауып артына сапқа тұруға тырысады.</p>	Сатының ең жоғарғы тақтайшасына орналасқан бұлттың макеті.
Қорытынды бөлім 28–30	« Ғарыштық түс » тынығу сәті (музыка әуенімен): Балалар ішпен жатып «жұлдыз» қалпында тынығады да, өз ғарыштық түсі туралы айтып береді.	Музыка.

№ 40 ҰОҚ

Тема: Ғарышқа саяхат	
ҰОҚ-ның оқыту мақсаты	<p>0.2.1.1. Бір орында тұрып және қозғалыс барысында сапқа тұру түрлерін, мәнерлі сап түзу жүру түрлерін орындау.</p> <p>0.2.1.4. Секірудің алуан түрлерін орындау, тепе-теңдікті сақтай отырып өзгермелі жағдайларда секірулер.</p> <p>0.2.1.5. Өрмелеу, өрмелеп шығу, астымен еңбектеу, еңбектеп өту түрлерін орындау.</p> <p>0.2.2.3. Кеңістікті, уақытты бағдарлай алу, орындық/бөрене арқылы жоғары және төмен жүру барысында және берілген қалыпта тепе-теңдікті сақтау ептілігін дамыту.</p> <p>0.3.1.1. Алуан түрлі ойын түрлерінде әртүрлі дене жаттығуларын орындау барысында басқа қатысушыларға тактикалық көмек көрсету.</p>

Күтілетін нәтиже	Барлық балалар орындай алады:	
	Ортақ кеңістікті бөлу және қозғалыс тәуекелдігін азайту. Педагогтің бұйрықтарын нақты орындау дағдысын пайдалану. Бір қолмен доп соққанда кеңістік пен нысанды бақылау. Кеңістікті бағдарлай алу. Көзді жұмып, түрлі бағытта залда шеңбер бойымен жүру.	
	Балалардың көпшілігі орындай алады:	
	Бірқатар дене әрекетінің түрлі жағдайларына бейімделу. Залдың қарсы бетіне кедергі заттардан өте отырып, шынтақтап және тізерлеп еңбектеп бару. Бір қолмен доп соғу кезінде кеңістік пен нысанды бақылау. Заттар арқылы секіру кезінде қос аяқпен қарғу, аяқ-қолдың қозғалысын үйлестіру.	
	Кейбір балалар орындай алады:	
	Аяқтың ұшымен тепе-теңдік сақтай отырып қозғалыс орындау кезінде кеңістік пен денені бақылау. Допты саусақтарды жая отырып алақанмен қағып алу және допты аяқтың тұсынан еденге соғып, жеңіл қимылмен лақтыру.	
Тілдік мақсат	Балалар ғаламшар туралы білімін жалпылайды. Іс-әрекетті талдау және бағалау, өзінің және өзгенің олқылықтары мен әлеуетін анықтау, жүйелік пен кеңістікті түсіну, мәтіндегі түрлі қозғалыстармен байланысты рөл сомдау және олардың айырмашылығын түсіну дағдыларын көрсетеді.	
	<u>Пәндік лексика және терминология:</u>	
	Өзара іс-қимыл, кеңістікті бөлу, үйлестіру, ғарыш айлағы, Байқоңыр, ғарышкерлер, Күн жүйесінің ғаламшарлары, ғарыш кеңістігі.	
	<i>Талқылауға арналған сұрақтар:</i>	
	Күн жүйесіне қандай ғаламшарлар кіреді? Ғаламшарлардың қандай ерекшеліктерін білесіңдер? Галактикада қандай ғаламшарлардың атауы жоқ? Бүкіл сынып болып тапсырма орындау кезінде арақашықтықты өздігінен қалай бақылауға болады? Біздің ғарыш кеңістігі үлгісіндегі қимыл-қозғалыстар қалай өзгерді?	
	<i>Неге екенін айта аласыңдар ма?</i>	
	Қозғалыс кезінде неге допты аяқ тұсында еденге соғады? Допты саусақты жеңіл қимылдата отырып соққан неге маңызды? Неліктен ортақ кеңістікті бөлу және қозғалыс тәуекелдігін азайту маңызды?	
Алдыңғы оқыту	Кең және қысқа қадаммен жүгіру. 5 м жерге қолмен жүру (бір бала екінші баланың аяғын көтеріп ұстайды. Ол қолымен жүреді). Гимнастикалық орындықтың үстіне бір аяқты тізерлеп қойып, ал екінші аяқпен жерді тіреп жүру. Гимнастикалық қабырғамен түрлі тәсілмен өрмелеу.	
Жоспар		
Жоспарланған уақыт	Жоспарланған іс-әрекет	Ресурстар
Қызығушылықты ояту 0–3 минут	(Ұ, Ө) «Байқоңыр» ғарыш айлағында барлығы ғарышкерлер даярлығынан өткенін еске салады. Зымыранмен ғарышқа саяхат жасау туралы ұсынылады. Бірден, екіден қатарға тұрып зал ортасымен сап түзеп жүру.	Кең, бос кеңістік.

	<p>Аяқтың ұшымен және өкшемен жүгіруді алмастыра орындау. Нұсқау – жүгіру кезінде аяқты ұшымен қою, өкшемен жүргенде аяқты тіктеп ұстау керек. Қозғалысқа сәйкес қол қимылын ауыстыруға назар аударылады – аяқтың ұшымен жүгіру – қолды белге таяну, өкшемен жүгіру – қолды алдыға тік жазу.</p>	
Негізгі бөлім 4–12	<p>«Зымырандармен» бір ғаламшардан екінші ғаламшарға жету (көздерін жұмып, бес баладан қатар сапқа тұрып, залда шеңбер бойымен түрлі бағытта жүру). Тапсырма орындаған кезде кеңістік пен ресурстарды бөлу, жарақатты болдырмау үшін сақтық шараларын қабылдау ескертіледі.</p> <p>«Кім зейінді?» ойын жаттығуы Ғарышкерлер зымырандағы өз орнын жақсы есте сақтауы үшін зейінді тексеру. Балалар бастаушының соңынан қатарға тұрады. Педагогтің белгісі бойынша көздерін жұмады. Ойын бастаушылар педагог нұсқаған жерге барып тұрады да, жалау көтереді. Балалар өз командирін тез тауып зымыраннан орын алуға тырысады.</p>	Кең, бос кеңістік.
13–27	<p>«Секіргіштер» ғаламшары – Бұл ғаламшардағылар секіріп жүреді. Заттар арқылы қос аяқтап секіру. Секірген кезде аяқ-қолдың қимылын үйлестіре отырып қос аяқтап бар екіпінмен қарғуға назар аудару. «Түрлі түсті ғаламшар» – Бұл ғаламшариктің тұрғындары түрлі түсті доптарды өте жақсы көреді. Бір қолымен жерге доп соғу. Нұсқау – допты саусақтарды жая отырып алақанмен қағып алу және допты аяқтың тұсынан еденге соғып, жеңіл қимылмен лақтыру.</p> <p>«Өрмелегіштер ғаламшары» – бұл ғаламшариктің тұрғындары тек төрттағандап еңбектеп жүреді. Шынтақ пен тізеге сүйене отырып төрттағандап еңбектеп заттар арқылы өту. Нұсқау – аяқ пен қолдың жұмысын келістіру, қозғалыс бағытын сақтау.</p> <p>«Сиқырлы ғаламшар». Бұл ғаламшар тұрғындары алыптармен ергежейлілерге айнала алады. Түрлі музыка ырғағымен балалар тиісті қозғалыс тәсілін пайдаланады: қатты музыкаға кең адымдап, қолдарын жоғары көтеріп жүреді, баяу музыкаға қысқа адымдап, қолдарын белге таянып жүреді.</p>	<p>Заттар (биіктігі – 20 см).</p> <p>Түрлі түсті доптар.</p> <p>Өрмелеп өтуге арналған жұмсақ нәрселер.</p>
Қорытынды бөлім 28–30	<p>Жер – ең жақсы ғаламшар екеніне назар аударады, өйткені бұл түрлі ұлт өкілдерінің ортақ үйі. Табиғатты аялау, бір-бірінің құрметтеуі керек екенін еске салады.</p>	«Жер ғаламшары» слайды.

6-тарау. Салт-дәстүрлерді білу не үшін керек?

№ 41 ҰОҚ

Тема: Туған өлке		
ҰОҚ-ның оқыту мақсаты	<p>0.1.2.1. Организмнің төзімділігі мен жаттыққандығын жетілдіру үшін түрлі жүктемелерді біртіндеп үдетумен дене жаттығуларын орындау.</p> <p>0.2.1.1. Бір орында тұрып және қозғалыс барысында сапқа тұру түрлерін, мәнерлі сап түзу, жүру түрлерін орындау.</p> <p>0.2.1.5. Өрмелеу, өрмелеп шығу, астымен еңбектеу, еңбектеп өту түрлерін орындау.</p> <p>0.2.2.1. Дене қуаты қасиеттерін көрсету: әртүрлі дене әрекеті түрлеріндегі ептілік, жылдамдық пен реакция.</p>	
Күтілетін нәтиже	Барлық балалар орындай алады:	
	<p>Ұлттық киім киіп асқақтай басып келе жатқан адамның жүрісін көрсету. Түрлі бағытта жүру (далада жел). Жапан түзде әрлі-берлі қалықтаған бүркіттің қимылын келтіру. Еркін бағытта қол ұстасып тізбектеле жүру, ою-өрнекті қимылмен беруге тырысу.</p>	
	Балалардың көпшілігі орындай алады:	
	<p>Дене мүшелерінің қимылын үйлестіре отырып және бастапқы қалыпты пайдалана отырып қозғалу. Турасынан және жанымен түрліше домалау (ен далада домалаған шеңгелдей).</p>	
	Кейбір балалар орындай алады:	
<p>Бірлесе қимылдай отырып ою-өрнектерді келтіру. Қозғалыс динамикасын, сатымен өрмелегенде дене мен уақытты өздігінен бақылау дағдыларын пайдалану.</p>		
Тілдік мақсат	Балалар іс-әрекеттерді талдау және бағалау, өзінің және өзгенің олқылықтары мен әлеуетін анықтау дағдыларын көрсетеді.	
	<u>Пәндік лексика және терминология:</u>	
	Өзара іс-қимыл, үйлесімдік, ою-өрнек, этномәдениет, ұлттық киім, кеңістік, қозғалу, әдемілік, табиғи аймақтар, отаншылдық, азаматшылдық.	
	<u>Талқылауға арналған сұрақтар:</u>	
	Дәстүрлі ою-өрнектерге қарағанда қандай сезімде боласыздар? Қазақтың ұлттық баскиімін мақтана киіп жүргенде қандай бұлшық еттерің жұмыс істейді? Сендерге қандай табиғи аймақ көбірек ұнайды және неге?	
	<u>Неге екенін айта аласыздар ма?</u>	
Көшпенділердің киімін ою-өрнекпен зерлеген кезде әйелдер не туралы ойлағанын айта аласыздар ма? Қазақстанның жануарлар және өсімдіктер әлемі оюда қалай бейнеленген? Отаншыл деп кімді атайды?		
Алдыңғы оқыту	<p>Заттардан қос аяқтап секіру. Бір қолмен допты жерге соғу. Шынтақ пен тізеге сүйене отырып төрттағандап заттар арқылы еңбектеп өту.</p>	
Жоспар		
Жоспарланған уақыт	Жоспарланған іс-әрекет	Ресурстар

<p>Қызығушылық ояту 0–3 минут</p>	<p>(Ұ, Ө) Тұрмыстық заттар мен киіз үй бұйымдарын әшекейлеуге пайдаланылатын қазақтың дәстүрлі ою-өрнектерін қарастырындар. Еркін бағытпен қол ұстасып «ҰОҚ-далған ине-жіп» болып тізбектеліп жүру, қозғалыс арқылы ою-өрнекті бейнелеуге тырысу. Педагог таңдаған бала «ине» болып сапты бастап, қозғалысты жалғастырады.</p>	<p>Кең, бос кеңістік.</p>
<p>Негізгі бөлім 4–12</p>	<p>(Ұ, Ө) Балалар биік баскиім/тымақ киген секілді бастарын тік ұстап, аяқкиімсіз залмен жүреді және оны бастан құлатып алған сияқты бейнелейді. «Өзіңді Қазақстан тұрғыны екеніңді және ұлттық киім кигеніңді мақтан тұтасың. Әдемі бас киімді мақтан тұтып асқақтай басып жүресіңдер». Балаларға Қазақстанның кең байтақ жеріне саяхат жасауды ұсыныңыз. Ұлттық би элементтері бар ырғақты гимнастика.</p>	
<p>13–27</p>	<p>(Ұ, Ө, ПҚ) Балалар желмен тербетілген шөптердің қимылын келтірсін. «Балалар тізерлеп отырады да, далада жел тербеткендей екі қолдарын оңға, солға бұлғайды. Одан кейін қаттырақ тербеледі. Орындарынан тұрғанша қолдарын қимылдатады. Жан-жаққа тербетіле отырып денені қозғалтады». (Ұ, Ө, ПҚ) Балалар далада бүркіттің әртүрлі бағытта самғап ұшқанын қимылмен көрсетеді. Балалармен осы тапсырмаға байланысты негізгі қауіпсіздік аспектілері талқыланады (мәселен, секіруден бұрын және жерге түскен кезде тізені бұгу; басты көтеріңкі ұстау; бос орын іздеу; басқа балалардың қатысуы туралы білу). (Ұ, Ө, ПҚ) Жартылай шөл даланы мекендейтіндерді еске түсіріңдер. Дененің түрлі бөліктерін және бастапқы қалыпты пайдалана отырып шөл даламен жүріп өту. Тура және жанымен домалау (ен далада шеңгел домалағандай). Нұсқау – жүрелей отырып тізені барынша бүгіп артқа домалау, қайтадан алдыға домалау.</p> <div data-bbox="606 1489 1013 1668" data-label="Image"> </div> <p>Жанымен аунау – алдыға және артқа аунау.</p> <p>(Т, Ж, Ө) «Альпинистер» ойын жаттығуы Гимнастикалық қабырғамен түрлі тәсілмен өрмелеу. Альпинист рөлін орындау және өз туын (таспаны) тігу. Қозғалыс, дене және уақытты бақылауға назар аударыңдар. Сатыда қауіпсіздік техникасын сақтау, қажет болған жағдайда сақтық шараларын қабылдау.</p>	<p>Көгілдір және сары түсті таспалар.</p>

<p>Қорытынды бөлім 28–30</p>	<p>«Көгорай шалғында» тынығу Бұл – үлкен гүлденген шалғын. Мұнда көптеген түрлі өсімдіктер – жасыл шөп, әдемі гүлдер өседі. Біз сендермен көгорай шалғынмен жүріп келеміз. Аяқтарыңның астында жібектей шөпті, денелеріңмен самал желдің салқынын сезінесіңдер. Таза ауамен терең дем алып, еркін тыныстаңдар. Құстардың әніне, судың сыңғырына, шегірткенің шырылына құлақ түріндер. Сендер рақат күйге бөленіп, туған өлке жаңаша күш береді».</p>	
----------------------------------	---	--

№ 42 ҰОҚ

<p>Тақырыбы: Ат жарысы</p>	
<p>ҰОҚ-ның оқыту мақсаты</p>	<p>0.1.2.1. Организмнің төзімділігі мен жаттыққандығын жетілдіру үшін түрлі жүктемелерді біртіндеп үдетумен дене жаттығуларын орындау. 0.2.1.2. Жүру мен жүгірудің негізгі түрлерін орындау, оларды алма-кезек орындау, қарапайым дене жаттығуларымен ұштастыру. 0.2.2.1. Дене қуаты қасиеттерін көрсету: әртүрлі дене қимылы түріндегі ептілік, жылдамдық пен реакция. 0.3.1.3. Әділетті ойын мен әділетті төрелік белгілерін анықтау.</p>
<p>Күтілетін нәтиже</p>	<p>Барлық балалар орындай алады: Қамшымен жалпы дамыту жаттығуларын орындау. Топпен белгіленген қимыл-қозғалыстар орындау. Қолына қамшы ұстап шоқырақтап жүру. Шоқырақтап жүрген кезде ұсақ заттар (орамалға түйілген тиындар) алып бару.</p>
<p>Балалардың көпшілігі орындай алады:</p>	<p>Қадамдарын үйлестіре отырып, жұптасып шоқырақтап жүру. Қамшымен бір соғып тақияны құлату. Топ мүшелерінің іс-қимылын, қателерін талдау.</p> <p>Кейбір балалар орындай алады: Барлық топ мүшелерінің іс-қимылын үйлестіре отырып командир рөлін атқару. Қолды иықтан алға-артқа сермей отырып құм толтырылған қапшықты нысана ортасына лақтыру.</p>
<p>Тілдік мақсат</p>	<p>Балалар іс-әрекетін талдау және бағалау, өзінің және өзгенің олқылықтары мен әлеуетін анықтау дағдыларын көрсетеді.</p> <p><u>Пәндік лексика және терминология:</u></p> <p>Ат жарысы</p> <p><i>Талқылауға арналған сұрақтар:</i></p> <p>Қандай ат жарыстарын білесіңдер? Ат жарыстары қандай қасиеттерді дамытады? Ат жарысының ең қиын болғаны қай түрі және неге? Мықты шабандоз болуға қандай пайдалы әдеттер көмектеседі?</p> <p><i>Неге екенін айта аласыңдар ма?</i></p> <p>Неліктен ат жарысы Қазақстан мен Орта Азияда дәстүрлі болып табылады? Шабандоз болып жаттығу үшін қандай қимыл-қозғалыстар ұсынасыңдар?</p>
<p>Алдыңғы оқыту</p>	<p>Бірлескен қимыл-қозғалыстар арқылы ою-өрнектерді бейнелеу. Тура және жанымен домалау (ен даладағы шеңгел секілді). Гимнастикалық қабырғамен өрмелеу.</p>

Жоспар		
Жоспарланған уақыт	Жоспарланған іс-әрекет	Ресурстар
Қызығушылықты ояту 0–3 минут	(Ұ, Ө) Балалармен қазақтың дәстүрлі ат жарысы туралы әңгімелесу. Аламан бәйге – алыс қашықтыққа шабу, даладағы түрлі табиғи кедергілерден өту. Қысқа және орташа қашықтыққа шабу. Қашықтықтар санаты: 7,12 және 16 км. Жамбы ату (садақ атысының орнына). Баяу жүру, жүгіру – 2 минут, тыныс алуды қалпына келтіру.	Кең, бос кеңістік.
Негізгі бөлім 4–12	(ПК, Ұ, Ө) Қамшымен орындалатын жалпы дамыту жаттығулары. «Бәйге» Топ мүшелерінің әрқайсысы заттар арасымен атпен шапқандай шоқырақтап жүгіріп, топқа кері қайтады. Қамшыны қатардаға келесі баланың қолына берген соң, саптың соңына барып тұрады. «Жамбы ату» Мәре сызығынан 7 метр қашықтыққа тік нысана орнатылады. Балалар атпен келіп 4 метр қашықтықтан нысанаға дәлдеп тигізуі тиіс.	Ұзындығы 70 см бұрымдай өрілген жіп, аттың басы мен таяқтар. Биіктігі 2 м тік нысана. Құм толтырылған қапшықтар.
13–27	«Тымақ ұру» Мәре сызығынан 6 метр қашықтыққа шаршылар орналастырыңдар. Шаршылардың үстіне тымақ қойылады. Ойынға қатысушылар атқа мініп тымақты қамшымен бір ұрып түсіруі тиіс.	Шаршылар, тымақтар, қамшы.
	«Теңге алу» Топтар тізбегінде бірінші тұрған екі салт атты өздерінің оң қол жағындағы құрсауға шауып келіп тиын алады да, өз топтарына кері қайтады. Олар мәре сызығына жетісімен ат қылып мінген таяқты келесі балаға беріп, тиынды кәрзеңкеге салған соң саптың соңына барып тұрады. Бірінші болып көп тиын жинаған топ жеңіске жетеді. «Ең жүйрік» Топ мүшелерінің бірі заттар арасымен шоқырақтап шауып (атқа мінгендей) топқа кері оралады. Оған саптағы екінші бала мінгеседі де, екеуі жұптасып қимыл-қозғалыс орындайды. Осыдан кейін келесі баланы мінгестіріп алады. Топ мүшелерін бәрінен бұрын мінгестіріп үлгерген топ жеңеді.	Қолорамалға түйілген тиындар, топтар санына қарай құрсаулар.
Қорытынды бөлім 28–30	Балалармен бірге әр сайыс үшін ұпай есептеу арқылы жеңімпазды анықтаңыз. Басқа топтармен жарыста жеңіліске ұшырау себептерін талдауды ұсыныңыз.	

№ 43 ҰОҚ

Тақырыбы: Батырлар		
ҰОҚ-ның оқыту мақсаты	<p>0.1.2.1. Организмнің төзімділігі мен жаттыққандығын жетілдіру үшін түрлі жүктемелерді біртіндеп үдетумен дене жаттығуларын орындау.</p> <p>0.2.1.1. Бір орында тұрып және қозғалыс барысында сапқа тұру түрлерін, сапта тұзу жүру түрлерін орындау.</p> <p>0.2.1.4. Секірудің әртүрлі түрлерін орындау, тепе-теңдікті сақтай отырып өзгермелі жағдайларда секіру.</p> <p>0.2.2.1. Дене қуаты қасиеттерін көрсету: әртүрлі дене әрекеті түріндегі ептілік, жылдамдық пен реакция.</p> <p>0.2.1.3. Гимнастикалық орындық пен еңіс тақтайдың бойымен жүру кезінде тепе-теңдікті сақтау.</p>	
Күтілетін нәтиже	Барлық балалар орындай алады:	
	<p>Қозғалыс кеңістігінде жеке және топпен қауіпсіз жұмыс жүргізу.</p> <p>Кеңістікті бағдарлау.</p> <p>Оңға, солға, толық айналып бұрылу.</p> <p>Қолға арналған жаттығулар орындай отырып шеңбер бойымен сап құрып жүру.</p> <p>Заттан-затқа аттаған кезде тепе-теңдік сақтау.</p>	
	Балалардың көпшілігі орындай алады:	
	<p>Иықты бос ұстап, ырғақпен қалыпты қадам аттап жүгіру.</p> <p>Жүгіріп келіп секіру кезінде қолды сермеу мен бар күшпен екі аяқтап қарғу қимылдарын үйлестіру.</p> <p>Гимнастикалық орындықтың үстіне бір аяқты тізерлеп қойып, ал екінші аяқпен жерді тіреп жүру.</p> <p>Арнайы жаттығулардың көмегімен тыныс алуды қалпына келтіру.</p>	
	Балалардың кейбірі орындай алады:	
<p>Токтамай жүгіріп келіп кедергі заттан секіру кезінде екі аяқты тізеден бұғу.</p> <p>Арқанға тартылуды орындау.</p>		
Тілдік мақсат	Балалар іс-әрекетті талдау және бағалау, өзінің және өзгенің олқылықтары мен әлеуетін анықтау дағдыларын көрсетеді.	
	<u>Пәндік лексика және терминология:</u>	
	Жүру, секіру, серпе қимылдау, шыдамдылық	
	<i>Талқылауға арналған сұрақтар:</i>	
	<p>Батырлар қандай қасиеттерге ие болған? Олар бұл қасиеттерін қалай дамытқан? Батыр өз қаруына, мінген атына қалай қараған? Ата-бабаларымыз батырлардың ерлігін қалай дәріптеген? Қазіргі кезде қандай адамды батыр деп атауға болады?</p> <p><i>Неге екенін айта аласыңдар ма...?</i></p> <p>Бөгенбай батыр өз жауынгерлеріне не өсиет айтты? Бейбіт заманда батырлар немен айналысқан?</p>	
Алдыңғы оқыту	<p>Ат жарысы:</p> <p>«Бәйге»</p> <p>«Жамбы ату»</p> <p>«Теңге алу»</p> <p>«Тымақ ұру»</p>	
Жоспар		
Жоспарланған уақыт	Жоспарланған іс-әрекет	Ресурстар

<p>Қызығушылықты ояту 0–3 минут</p>	<p>(ПК, Ө) Батырлар жайлы әңгіме Батырлар қандай қасиеттерге ие болған? Олар бұл қасиеттерін қалай дамытқан? Батыр өз қаруына, мінген атына қалай қараған? Ата-бабаларымыз батырлардың ерлігін қалай дәріптеген? («Өрқашан адамгершілік пен әділдік жеңеді»).</p> <p>Мақал-мәтелдер: Батырдың арманы – халыққа қызмет ету, батырдың мақсаты – халқының даңқын көтеру! Батырдың есімін халық жүрегінде сақтайды.</p> <p>Бір қатарға сапқа тұру, оңға және солға бұрылу, бір орнында толық айналу. Қолға арналған жаттығуларды орындай отырып заттар арасымен, заттардан аттай отырып, шеңбер бойымен сап түзеп жүру.</p>	<p>Кең, бос кеңістік.</p>
<p>Негізгі бөлім 4–12</p>	<p>(Ұ) 4 минут баяу қарқынмен жүгіру.</p> <p>Нұсқау – иықты бос ұстап, ырғақпен қалыпты қадам аттап жүгіру. Қолдың үйлесімді бірқалыпты қимылына назар аудару. Тыныс алуды қалпына келтіру, тыныс алу жаттығуларын орындау сапасына көңіл бөлу.</p> <p>1. Бастапқы қалып – аяқты айқастыра отыру (нұсқалар: тізерлеп немесе өкшемен отыру, аяқты бірге ұстау). Арқаны тік ұстау. Қолды толық жаза отырып бастан жоғары көтеріп демді ішке тарту және демді сыртқа шығара отырып денені еңкейтіп, қолды түсіру.</p> <p>2. Бастапқы қалып қайталанады. Қолды бастан асыра жоғары көтеру. Демді сыртқа шығара отырып еңкейіп, қол мен шекені еденге дейін жеткізу, демді ішке тарта отырып денені тік жаза отырып, бастапқы қалыпқа келу.</p> <p>3. Бастапқы қалып қайталанады. Қолды алдыға қарай немесе иық деңгейінде екі жаққа қарай созу, алақан төмен қарайды. Демді ішке тарта отырып сол қолды жоғары көтеріп, оң қолды төмен түсіру. Демді сыртқа шығара отырып – сол қолды төмен, оң қолды жоғары көтеру.</p> <p>4. Бала бастапқы қалыпта отырып, қолды екі жаққа созады, саусақтарды бүгеді. Демді ішке тарта отырып бас бармақты жоғары көтереді, демді сыртқа шығарғанда бас бармақты біртіндеп төмен түсіреді.</p> <p>(Т, ПК) Жүгіріп келіп көлденең тақтайдан (биіктігі 40 см) биікке секіру – жүгіруді белгіленген жерде қарғумен ұштастыру.</p> <p>Нұсқау – жүгірген кезде тоқтамай, кедергіден өткенде екі аяқты тізеден бұгу.</p> <p>Қолды сермеп, аяқты бар күшімен итере отырып қимылды үйлестіруге назар аудару.</p>	
<p>13–27</p>	<p>(Т, ПК) Гимнастикалық орындықтың үстіне бір аяқты тізерлеп қойып, ал екінші аяқпен жерді тіреп жүру.</p> <p>Нұсқау – тепе-теңдік сақтау, денені тік ұстау; орындықтан аяқтың ұшымен түсу. Биік нәрсе үстінде жаттығу орындаған кездегі қауіпсіздік техникасы туралы ескертіледі, қажет жағдайда сақтық шаралары қабылданады.</p>	<p>Гимнастикалық орындық.</p>

	<p>(Ө) Күшті дамытуға арналған жаттығулар.</p> <p>(Ө) Белтемірде тартылу Балалардың мүмкіндіктеріне қарай жеке орындатылады. Сақтық шаралары сақталады. Ұлдар биік кермеде, ал қыздар аласа (80 см-ге дейінгі) кермеде тартылады.</p> <p>Дұрыс жаттығу – белтемірдегі қол арақашықтығын дұрыс ұстаудан басталады. Иық бос, арқа түзу болуы тиіс. Аяқты қозғалтып, тізені бүгуге болмайды. Иек белтемір белдеуіне жеткенде денені төмен бірқалыпты түсіру керек. Жаттығуларды бірқалыпты және серпілмей орындау қажет. Жаттығу кезінде белтемірге дұрыс тартылудың алғышарты демді дұрыс алудан басталады. Жоғары тартылып бар күшіңізді сала көтерілгенде тыныс алмай, қайта төмен түскенде жай терең тыныс алу қажет. Қыздар еденнен аяқтарын көтермей тартылады.</p> <p><i>Сақтық шараларын қабылдау.</i></p> <p>(Т) «Өткел» ойыны Балалар еденге тақтай немесе басқа бір затты қойып оның үстіне тұрады, бір адым жерге екінші затты қойып соған аттайды. Осыдан кейін артындағы бірінші затты алып, қозғалыс бағытымен алдына бір аттам жерге қояды.</p>	Арқан. Биіктігі 10 см заттар.
Қорытынды бөлім 28–30	<p>«Домбыра нені жырлайды?»</p> <p>Бейбіт уақытта батырлар түрлі сайыстарға қатысты, аңшылыққа шықты, отбасын асырады, өз отбасы және достарымен уақытын бірге өткізеді. Өздерінді домбырада ойнайтын батыр ретінде елестетіндер. Домбыра нені жырлайды?</p> <p>Балаларға ата-анасымен бірлесіп әйгілі қазақ батырлары туралы, олардың өмірі, ерлігі жайлы және өз әулетінің, өз өлке-сінің батырлары туралы білуді тапсырыңыз.</p>	Домбыра үні.

№ 44 ҰОҚ

Тақырыбы: Даңқы асқақ тұлғалар	
ҰОҚ-ның оқыту мақсаты	<p>0.1.2.1. Организмнің төзімділігі мен жаттыққандығын жетілдіру үшін түрлі жүктемелерді біртіндеп үдетумен дене жаттығуларын орындау.</p> <p>0.2.1.4. Секірудің әртүрлі түрлерін орындау, тепе-теңдікті сақтай отырып өзгермелі жағдайларда секіру.</p> <p>0.2.1.5. Өрмелеу, өрмелеп шығу, астымен еңбектеу, еңбектеп өту түрлерін орындау.</p> <p>0.2.1.6. Қашықтыққа, көлденең және тік нысанаға лақтыру.</p> <p>0.2.2.1. Дене қуаты қасиеттерін көрсету: әртүрлі дене әрекеті түріндегі ептілік, жылдамдық пен реакция.</p> <p>0.3.1.3. Әділетті ойын мен әділетті төрелік белгілерін анықтау.</p>
Күтілетін нәтиже	Барлық балалар орындай алады:
	Топпен оңға, солға бұрылу, бір орында толық айналу. Бірден, екіден қайта сап құра отырып жүру.
	Балалардың көпшілігі орындай алады:
	Тапсырма орындау кезінде кеңістік, дене, уақытты бақылау. Тез бастапқы қалып түрлеріне көшу – малдас құру, еденге отыру, жүрелей отыру, еденге жату, оң (сол) тіземен тұру, ішпен жату, арқамен жату.

	Кейбір балалар орындай алады:	
	Барлық команда мүшелерінің іс-қимылын келісе отырып командир рөлін атқару. Қолды иықтан алға-артқа сермей отырып допты нысана ортасына көздеп жіберу. Секірген кезде ең жоғары ұшу нүктесінде тізені барынша бүгіп, кеудеге қарай тарту.	
Тілдік мақсат	– балалар теориялық және практикалық әрекеті арқылы пәндік терминологияны білетінін және түсінетінін көрсетеді; – іс-әрекетті талдау және бағалау, өзінің және өзгенің олқылықтары мен әлеуетін анықтау дағдыларын көрсетеді; – Қазақстанның этномәдениеті және тарихы туралы білімдерін кеңейтуге ықпал ететін қазақстандық дәстүрді білетінін көрсетеді.	
	<u>Пәндік лексика және терминология:</u>	
	Қабанбай батыр, Райымбек батыр, Өтеген батыр, сергіту сәті, жарыс.	
	<i>Талқылауға арналған сұрақтар:</i>	
	Кімді батыр деп атайды? Жамбыл ағамыз «құландай жүйрік, бүркіттей қырағы, арыстандай айбатты» деп қай батыр туралы айтқан? Той-томалақта және аңшылықта батырлардан кім бірінші болды? Батырлар өз ұрпағына нені өсиет етті?	
	<i>Неге екенін айта аласыңдар ма?</i>	
	Топтың жеңіске жетуіне қандай кемшіліктер кедергі болды? Орындау кезінде қай тапсырма қиынырақ тиді? Достарыңа нәтижені жақсартуға және қиындықты жеңуге не көмектесті?	
Алдыңғы оқыту	Жүгіріп келіп тақтай арқылы (биіктігі 40 см) биікке секіру. Гимнастикалық орындықтың үстіне бір аяқты тізерлеп қойып, ал екінші аяқпен жерді тіреп жүру. Белтемірде тартылып тұру. Бір тақтайдан екінші тақтайға (заттан-затқа; биіктігі – 10 см) аттау.	
Жоспар		
Жоспарланған уақыт	Жоспарланған іс-әрекет	Ресурстар
Қызығушылықты ояту 0–3 минут	Батырлар жайлы әңгіме Кімді батыр деп атаған? Жамбыл ағамыз «құландай жүйрік, бүркіттей қырағы, арыстандай айбатты» деп қай батыр туралы айтқан? (Өтеген батыр). Той-томалақта да, аңшылықта да батырлардан кім бірінші болды? (Қабанбай батыр). Батырлар өз ұрпағына нені өсиет етті? (Ұ) Бір қатарға сапқа тұру, оңға, солға бұрылу, бір орында толық айналу; бірден, екіден сап құрып жүру.	Кең, бос кеңістік.
Негізгі бөлім 4–12	(Ұ) Динамикалық сергіту сәті Спорттық сипаттағы жаттығуларды орындай отырып жүру мен жүгіруді алма-кезек орындау; әртүрлі бастапқы қалыптарға көшу – малдас құру, еденге отыру, жүрелей отыру, еденге жату, оң (сол) тіземен тұру, ішпен жату, шалқадан жату. Жеткілікті арақашықтықты өздігінен бақылауға, бастапқы қалыпты нақты орындауға назар аударыңыз. Қолмен 5 метр арақашықтықты жүру (бір бала екінші баланың аяғын көтеріп ұстайды, екінші бала қолымен жүреді).	Диаметрі 15 см доптар.

13–27	<p>(Ұ, Т) 5 метр қашықтықтан тік нысанаға доп лақтыру. Нұсқау – қолды алға-жоғары сермей отырып иық буыннан айналдыру.</p> <p>(Ұ, Т) Топ ойыншыларының аяқтарының астынан еңбектеп өту. Топтың бірінші ойыншысы алға бір қадам аттап, аяқты екі жаққа алшақтата иық деңгейіне қойып, қолды белге таянып бастапқы қалыпқа көшеді. Оның аяғының астынан екінші ойыншы еңбектеп өтіп оның алдына тұрады да, бастапқы қалыпқа көшеді. Келесі бала да екі ойыншының аяқтарының астынан өтіп алдына барып тұрады. Ең соңғы ойыншы өтіп бірінші болып тұрған соң, ойын кері бағытта қайталанады.</p> <p>(Ұ, Т) Бір орыннан биіктікке секіру (30 см) Нұсқау – секірген кезде ең жоғары ұшу нүктесінде тізені барынша бүгіп, кеудеге қарай тарту, содан кейін аяқты тез жазып, жерге жеңіл түсу.</p> <p>Жерге секіріп түскен соң, денені тіктеп, табанмен толық тұруға назар аудару.</p> <p>Тыныс алу жаттығулары</p> <p>1. Бастапқы қалып – аяқты айқастыра отыру (нұсқалар: тізерлеп немесе өкшемен отыру, аяқты бірге ұстау). Арқаны тік ұстау. Қолды толық жаза отырып бастан жоғары көтеріп демді ішке тарту және демді сыртқа шығара отырып денені еңкейтіп қолды түсіру.</p> <p>2. Бастапқы қалып қайталанады. Қолды бастан асыра жоғары көтеру. Демді сыртқа шығара отырып еңкейіп, қол мен шекені еденге дейін жеткізу, демді ішке тарта отырып, денені тік жаза отырып бастапқы қалыпқа келу.</p> <p>3. Бастапқы қалып қайталанады. Қолды алдыға қарай немесе иық деңгейінде екі жаққа қарай созу, алақан төмен қарайды. Демді ішке тарта отырып сол қолды жоғары көтеріп, оң қолды төмен түсіру. Демді сыртқа шығара отырып – сол қолды төмен, оң қолды жоғары көтеру.</p> <p>4. Бала бастапқы қалыпта отырып, қолды екі жаққа созады, саусақтарды бүгеді. Демді ішке тарта отырып бас бармақты жоғары көтереді, демді сыртқа шығарғанда бас бармақты біртіндеп төмен түсіреді.</p>	Тік нысана. Биіктігі 30 см заттар – әр қатарға 6-дан (текшелер, отырғыштар).
Қорытынды бөлім 28–30	Балалармен бірге әр сайыс үшін ұпай есептеу арқылы жеңімпазды анықтаңыз. Басқа топтармен жарыста жеңіліске ұшырау себептерін талдауды ұсыныңыз.	

№ 45 ҰОҚ

Тақырыбы: Мерген	
ҰОҚ-ның оқыту мақсаты	<p>0.2.1.2. Жүру мен жүгірудің негізгі түрлерін орындау, оларды қарапайым дене жаттығуларымен алмастыру.</p> <p>0.2.1.5. Өрмелеу, өрмелеп шығу, астымен еңбектеу, еңбектеп өту түрлерін орындау.</p>

	<p>0.2.1.6. Қашықтыққа, көлденең және тік нысанаға лақтыру.</p> <p>0.2.2.1. Дене қуаты қасиеттерін көрсету: әртүрлі дене әрекеті түріндегі ептілік, жылдамдық пен реакция.</p> <p>0.2.1.3. Гимнастикалық орындық пен еңіс тақтайдың бойымен жүру кезінде тепе-теңдікті сақтау.</p>	
Күтілетін нәтиже	Барлық балалар орындай алады:	
	<p>Бір қатарға сап түзеп жүру; көзді жұму (4 метр).</p> <p>Шетіне шығып кетпей, кең және тар соқпақ жолмен жүру.</p> <p>Жүгіру қадамдарына сәйкес келетін қол қимылы шамасымен түрлі қарқында жүгіру.</p> <p>Арнайы жаттығулармен тыныс алуды қалпына келтіру.</p> <p>Таяқты лақтыру кезінде бастапқы қалыпты дұрыс қабылдау.</p>	
	Балалардың көпшілігі орындай алады:	
	<p>Тапсырма орындау кезінде кеңістік, дене, уақытты бақылау.</p> <p>Көлбеу тақтаймен қозғалған кезінде аяқты алдымен алдыңғы бөлігімен, содан кейін табанмен толық қойып тұру.</p> <p>Таяқ лақтыру кезінде бар пәрменмен денені солға бұра отырып, дененің ауырлығын сол аяққа түсіру.</p> <p>Жерге ішпен жатып еңбектеу кезінде бүгілген қол мен бүгілген аяқтың қимылдарын үйлестіру.</p>	
	Кейбір балалар орындай алады:	
	<p>Барлық топ мүшелерінің іс-әрекеттерін үйлестіре отырып, командир рөлін атқару.</p> <p>Таяқты иық деңгейіне дейін көтермей, артқа сермей отырып лақтыру.</p>	
Тілдік мақсат	Балалар іс-әрекетті талдау және бағалау, өзінің және өзгенің олқылықтары мен әлеуетін анықтау дағдыларын көрсетеді.	
	<u>Пәндік лексика және терминология:</u>	
	Бөгенбай, Саңырақ Токтыбайұлы, Райымбек Түкеұлы, жерге ішпен жатып еңбектеу, сайыс.	
	<i>Талқылауға арналған сұрақтар:</i>	
	Мерген үшін қандай қасиеттер маңызды? Батырлардың қайсысы билер құрылтайына қатысты, рулар арасындағы дау-дамайды шешті, Қытайда елші болды? Батырлардың қайсысы 16 жасында мергендер сайысында жеңіске жетіп, жүлдеге ие болып, алтынмен апталып, күміспен күптелген садақ және т.б. қымбат сыйлықтар алды? Батырлардың қайсысы 15 жасында өзеннен жүзіп өтіп, жасақты жоңғарларға қарсы бастап барды?	
	<i>Неге екенін айта аласыңдар ма?</i>	
Халық батырларды қалай есте сақтайды?		
Алдыңғы оқыту	<p>Бір орыннан биікке секіру – (30 см).</p> <p>Ойынға қатысушылардың аяғының астынан еңбектеп өту.</p> <p>5 метр қашықтықтан тік нысанаға доп лақтыру. Қолмен 5 метр арақашықтықты жүру (бір бала екінші баланың аяғын көтеріп ұстайды, екінші бала қолымен жүреді).</p>	
Жоспар		
Жоспарланған уақыт	Жоспарланған іс-әрекет	Ресурстар

<p>Қызығушылықты ояту 0–3 минут</p>	<p>Мергендігімен ерекшеленген батырлар туралы әңгіме: Бөгенбай, Саңырақ Тоқтыбайұлы, Райымбек Түкеұлы. Бір қатар сап құрып жүру; көз жұмулы (4 метр), кең және тар соқпақ жолмен жүру.</p>	<p>Кең, бос кеңістік. Ені 5 см, 20 см, ұзындығы 3 метр сызықтар.</p>
<p>Негізгі бөлім 4–12 13–27</p>	<p>Таяқпен орындалатын жалпы дамыту жаттығулары – қатарынан тізіліп сап құрғанда тиісті арақашықтық сақтау. Таяқпен іс-қимылдар орындау кезінде қауіпсіздік техникасы туралы ескерту.</p> <p>«Ең мергендер» 4 метр қашықтықтан тік нысанаға таяқ лақтыру. Бастапқы қалыпта (оң қолмен лақтырғанда сол аяқты алға қойып, аяқтың басын сыртқа бұра оң аяқты бір адым артқа қою) тұрып алға ұмтыла отырып дене ауырлығын оң аяққа түсіріп қолды сермеу.</p>	<p>Ұзындығы 50 см ағаш таяқтар. Кегельдер.</p>
	<p>Содан кейін дене ауырлығын сол аяққа түсіріп, денені екпінмен солға бұру. Нұсқау – қолды жазып, иықтан төмен деңгейде артқа сермей отырып таяқты лақтыру. (Ұ) Түрлі қарқынмен жүгіру (2-3 минут). Тыныс алуды қалпына келтіру. 1. Мұрын арқылы демді ішке тартып, ауыздан демді сыртқа шығару; 2. Қысқа терең дем алу – демді баяу сыртқа шығару; 3. Баяу, терең тыныс алу – демді қысқа күрт сыртқа шығару; 4. Ауаны баяу сыртқа шығару; 5. Демді үзіп-үзіп сыртқа шығару; 6. Мұрын арқылы баяу ішке дем тартып, терең тыныстау, демді іште ұстап тұру, демді сыртқа шығарғанда 1-ден 10-ға дейін санап, сыртқа шығарылған ауаны санап біткенге дейін жеткізуге тырысу.</p> <p>(Т) «Тепе-теңдікті жаттықтыру» Қолды екі жаққа жайып, бір шеті 40 см биікке көтерілген көлбеу тақтаймен жүру. (Бірінші тақтайда қозғалыс төмен тұрған шетінен, ал екінші тақтайда биік жағынан басталады). Аяқты тақтайға қоюға назар аудару – алдымен табанның алдыңғы бөлігін қою, содан кейін табанмен толық тұру; тепе-теңдік сақтау.</p> <p>(Ұ) «Жануарларға байқатпай жақындау» – 4 метрге ішпен жерге жатып еңбектеп бару. Нұсқау – шынтак пен тізеден бүгілген аяқ пен қол қимылдарын үйлестіру.</p>	<p>Көлбеу тақтайлар – 4 дана.</p>
<p>Қорытынды бөлім 28–30</p>	<p>«Жерге тамыр жай» Өкшені жерге қатты батыруға тырыс, жұдырықты мықтап жұмып, қатты тістен. Сен – мықты алып ағашсың, сенің тамырың мықты, саған ешқандай боран қауіпті емес. Бұл өзіне нық сенімді адамның қалпы.</p>	

№ 46 ҰОҚ

Тақырыбы: Аңшылар		
ҰОҚ-ның оқыту мақсаты	<p>0.1.1.1. Заттармен және заттарсыз жалпы дамытушы жаттығуларды орындау.</p> <p>0.2.1.4. Секірудің әртүрлі түрлерін орындау, тепе-теңдікті сақтай отырып өзгермелі жағдайлардағы секіру.</p> <p>0.2.1.5. Қашықтыққа, көлденең және тік нысанаға лақтыру.</p> <p>0.2.2.1. Дене қуаты қасиеттерін көрсету: әртүрлі дене әрекеті түрлеріндегі ептілік, тепе-теңдік, үйлесімділік, күш, жылдамдық пен реакция.</p> <p>0.3.1.2. Командалық ойындар рөлдері мен тәсілдерін қолдану.</p> <p>0.3.2.1. Түрлі спорттық ҰОҚ-ға қажетті ресурстарды анықтау және оларды техника қауіпсіздігін ескере отырып қолдану.</p>	
Күтілетін нәтиже	<p>Барлық балалар орындай алады:</p> <p>Аяқ ұшымен, өкшемен, жануарлардың ізімен жүру.</p> <p>Зал кеңістігінде бағдарлай алу.</p> <p>Қозғалыс кеңістігінде топпен қауіпсіз жұмыс істеу.</p> <p>Бір қатарға қойылған таяқтар арқылы тізені жоғары көтеріп жүру.</p>	
	<p>Балалардың көпшілігі орындай алады:</p> <p>Жануарлардың ізімен жүру.</p> <p>Бір қатарға қойылған таяқтар арасымен жүгіру.</p> <p>40 см биіктікке қойылған таяқтардың астымен шынтақ пен тізені бүге отырып еңбектеп өту кезінде аяқ пен қолдың қимылын үйлестіру.</p>	
	<p>Кейбір балалар орындай алады:</p> <p>Таяқты тура бағытпен баяу айналатындай етіп еппен лақтыру.</p>	
Тілдік мақсат	<p>Балалар іс-әрекетті талдау және бағалау, өзінің және өзгенің олқылықтары мен әлеуетін анықтау дағдыларын көрсетеді.</p> <p><u>Пәндік лексика және терминология:</u></p> <p>Аңшылық, аралық, төзімділік, жаттығу, ынта.</p> <p><u>Талқылауға арналған сұрақтар:</u></p> <p>Аңшылық үшін қандай дағдылар маңызды? Аңшылық көшпенділердің өмірінде қандай рөл атқарды? Қазақстанда аңшылықтың қай түрі дәстүрлі болып табылады? Ең қиын сайыс қайсысы болды?</p> <p><u>Неге екенін айта аласыңдар ма...?</u></p> <p>Мергендікті өздігіңнен қалай дамытуға болады? Спорттың қай түрінде мергендік басты дағдылардың бірі болып табылады? Тапсырма орындаған кезде қандай қателіктер сендерге жеңімпаз болуға кедергі келтірді?</p>	
Алдыңғы оқыту	<p>4 метр қашықтықтан тік нысанаға таяқ лақтыру.</p> <p>8 метрге дейін ішпен жерге жатып еңбектеп бару.</p> <p>Көлбеу тактаймен жүгіру.</p>	
Жоспар		
Жоспарланған уақыт	Жоспарланған іс-әрекет	Ресурстар
Қызығушылық ояту 0–3 минут	<p>(Ұ) Аңшылық туралы әңгіме</p> <p>Көшпенділер мен қазіргі адамдардың өміріндегі аңшылықтың алатын орны. Балалар өздерін көшпенді аңшы ретінде елестетеді.</p> <p>Аңшылық – жасыл орман, батпақ дала, өзен-көлдер әлемі.</p> <p>Аңшылық – қуаныш пен денсаулық, қозғалыс, әсерге бөлену, жаңаша нәрселермен кездесу!</p> <p>(Ұ) «Аңшылар ізге түсті» жаттығуы – аяқ ұшымен, өкшемен, жануарлардың ізімен жүру.</p>	<p>Кең, бос кеңістік.</p> <p>Түрлі пішінді іздер (әртүрлі жануарлардың).</p>

Негізгі бөлім 4–12	Екі қатарға қайта сап құру (Ұ, Т) Таяқпен орындалатын жалпы дамыту жаттығулары, қатарға тізіліп тұрғанда тиісті аралықты сақтау. «Аңшылардың қайсысы ең епті?» Қатар орналастырылған таяқтар арқылы тізені биік көтере отырып жүру (қол белде). Жамбасты 90 градус бұрышта көтеруге және аяқты жерге қоюға назар аудару – алдымен аяқтың алдыңғы бөлігін қойып барып, табанмен толық тұру. (Ұ, Т) 50 см биіктікке бір қатар етіп орналастырылған таяқтар арасымен жүгіру. Нұсқау – таяқтарға тимеуге тырыса отырып, таяқтарға барынша жақын қозғалу.	Таяқтар. Тік нысана.
13–27	(Ұ, Т) Ішпен еңбектеу; 50 см биікке қатарлата орналастырылған таяқтар астынан еңбектеп өту. Бүгілген аяқ пен қолдың қимыл үйлесімдігіне назар аудару.	
	(Ұ, Т) «Мергендікті шыңдау» 5 метр қашықтықтан тік нысанаға таяқ лақтыру. Таяқпен іс-қимыл орындаған кезде қауіпсіздік техникасы туралы ескерту. Бастапқы қалыпта (оң қолмен лақтырғанда бала сол аяғын алға қояды, аяқ ұшын сыртқа қаратып оң аяғын бір қадам артқа қояды) алға ұмтыла отырып, дене аурлығын оң аяққа түсіріп қолды сермейді. Содан кейін дене ауырлығын сол аяққа түсіріп, денені екпінмен солға бұрады. Нұсқау – қолды артқа ақырын сермей отырып таяқты тура бағытпен баяу айналатындай етіп еппен лақтыру.	Кегельдер.
Қорытынды бөлім 28–30	(Ұ) Балалармен бірге әр сайыс үшін ұпай есептеу арқылы жеңімпазды анықтаңыз. Басқа топтармен жарыста жеңіліске ұшырау себептерін талдауды ұсыныңыз.	

№ 47 ҰОҚ

Тақырыбы: Жайлаудағы ойындар	
ҰОҚ-ның оқыту мақсаты	0.2.1.4. Секірудің әртүрлі түрлерін орындау, тепе-теңдікті сақтай отырып өзгермелі жағдайларда секірулер. 0.2.2.1. Дене қуаты қасиеттерін көрсету: әртүрлі дене әрекеті түрлеріндегі ептілік, тепе-теңдік, үйлесімділік, күш, жылдамдық пен реакция. 0.3.1.2. Командалық ойындар рөлдері мен тәсілдерін қолдану. 0.3.2.1. Түрлі спорттық ҰОҚ-ға қажетті ресурстарды анықтау және оларды техника қауіпсіздігін ескере отырып қолдану.
Күтілетін нәтиже	Барлық балалар орындай алады: Зал кеңістігінде бағдарлай алу. Қозғалыстар кеңістігінде жеке қауіпсіз жұмыс жүргізу. Хоп-фитболдармен (секіргіш гимнастикалық доптар) секіру. Фитболдар пайдалану кезінде жарақатты болдырмау. Биіктігі 60 см кедергі заттар арқылы өрмелеп өту. Ойын кезінде топтағы іс-қимылды үйлестіру.

	Балалардың көпшілігі орындай алады:	
	Фитболдармен жалпы дамыту жаттығуларын орындау. Хоп-фитболдармен қозғалған кезде еденнен екпінмен қарғу және жерге тізені бүгіп барып жеңіл түсу. Ойында қозғалыс тәсілін өзгерту.	
	Кейбір балалар орындай алады:	
	Алға жылжи отырып бір аяқпен секіру, екінші аяқпен іші толтырылған допты алға домалату. Ресурстар мен қозғалыс тәсілін анықтау; оларды қауіпсіздік техникасын ескере отырып пайдалану.	
Тілдік мақсат	Балалар жайлау туралы білімдерін, іс-әрекетті талдау және бағалау, өзінің және өзгенің олқылықтары мен әлеуетін анықтау дағдыларын көрсетеді.	
	<u>Пәндік лексика және терминология:</u>	
	Жайлау, төзімділік, жаттығу, өрмелеп өту, фитболдар, буындарды созу.	
	<u>Талқылауға арналған сұрақтар:</u>	
	Адамдар жайлауда немен айналысады? Жайлаудағы тіршілік қандай факторларға байланысты?	
	<u>Неге екенін айта аласыңдар ма?</u>	
	Қозғалыс тәсілінің өзгеруі нәтижеге қалай әсер етті? Фитболдармен жаттығу орындаған кезде тәуекелдікті қалай азайтуға болады? Фитболдармен секіру кезінде денені неге тік ұстау керек?	
Алдыңғы оқыту	5 метр қашықтықтан тік нысанаға таяқ лақтыру. Бір қатарға қойылған таяқтар арқылы тізені жоғары көтеріп жүру. 50 см биікке қатарлата орналастырылған таяқтар арасымен еңбектеу. 50 см биікке қатарластыра орналастырылған таяқтар арасымен жүгіру.	
Жоспар		
Жоспарланған уақыт	Жоспарланған іс-әрекет	Ресурстар
Қызығушылық ояту 0–3 минут	Жайлаудағы малшылардың шаруасы туралы әңгімелеңдер.	Кең, бос кеңістік.
Негізгі бөлім 4–12 13–27	Фитболдармен жалпы дамыту жаттығуларын орындау. Қауіпсіздік техникасы: Бірде-бір жаттығу бір жерінді ауыртып, жайсыздық туғызбауы тиіс. Тез және күрт қимылдаудан, мойын және бел омыртқаның бұралуынан, бұлшық еттер мен арқаға қатты күш түсуінен сақтану керек. Доппен жерде жатып жаттығу жасағанда демді іште ұстамау керек, жаттығу баяу орындалады. Ішпен және арқамен жатып доппен жаттығу орындағанда бас пен омыртқа бір тік сызық бойында болуы тиіс. 1. Б.к.: Фитболда ішпен жатып домалату (денемен толқынды қозғалыс, буындарды созу). 2. Буынды созу, бастапқы қалып: арқамен допта жатып майыстыру, арқамен допты домалату, допта жатқан қалыптан отырған қалыпқа көшу. 3. Б.к.: ішпен жатып доп ұстап жүру. 4. Б.к.: ішпен допқа жатып, қолды кезекпен жоғары көтеру, аяқты еденге тіреу, иілу – демді ішке тарту, бастапқы қалыпқа көшіп демді сыртқа шығару.	Хоп-фитболдар.

	<p>5. Б.к.: арқамен жатып, отыру және алға еңкею.</p> <p>6. Б.к.: допта жанымен жату, доптан сырғып кетпей, қолды бастан жоғары кезекпен көтеру.</p> <p>7. Допты аяқпен қысып алу, тербету, айналдыру, бастапқы қалып: жерде жотамен жатқан күйде аяқпен допты көтеру. Жаттығу 5-6 рет қайталанады.</p> <p>Жарыс түрінде тапсырма орындау (Т) Еркін бағытта хоп-фитболда секіру. Нұсқау – секіру кезінде денені тік ұстау, бар екпінмен қарғу және жерге тізені сәл бүгіп, жеңіл түсу. Залдың қарсы бетіне биіктігі 60 см кедергі заттардан өту. Орындау тәсілі – кеудемен және қолмен затқа тірелу, оның қасында бұрылу, қолмен ұстап тұрып заттан алдымен бір аяғын, содан кейін екінші аяғын өткізеді; заттың келесі жағына аяқтарын кезек қойып, оған бетпепет қарап тұрады да денені тіктеп жазып, қозғалысты жалғастырады.</p> <p>(Т) Тепе-теңдік – 4 метр қашықтыққа алға жылжи отырып бір аяқпен секіріп бару, екінші аяқпен іші толтырылған допты алға домалату. Балалардың табанмен толық тұрмай, табанның алдыңғы бөлігіне сүйене отырып қарғуына назар аударылады.</p> <p>(Т) «Тұзақ» қимыл ойыны Балалар екі шеңбер құрып тұрады. Ішкі шеңбердегі балалар қол ұстасып бір бағытқа, ал екінші шеңбер қарсы бағытқа айналады. Педагогтің белгісімен екі шеңбер де тоқтайды. Ішкі шеңберде тұрғандар қолдарын көтеріп қақпа құрады. Қалғандары қақпа астынан өтіп, біресе шеңберге кіреді, біресе жүгіріп шығады. Кенеттен ішкі шеңбердегі балалар қолдарын төмен түсіреді. Шеңбер ішінде шығуға үлгермей қалып қойған балалар тұзаққа түскен болып саналады.</p>	<p>Биіктігі 60 см кедергі заттар (отырғыштар).</p> <p>Толтырылған доп.</p>
<p>Қорытынды бөлім 28–30</p>	<p>«Алау маңында» Жайлауда – алау жанында демалып отырмыз деп елестетіндер. Айналада тамаша табиғат, жылқы жайбарақат жайылып жүр, от шартылдап жанып жатыр. Жайлаудың үніне құлақ түріндер. Қандай дыбыстарды сендер ешқашан естігілерің келмейді?</p>	

№ 48 ҰОҚ

<p>Тақырыбы: Қыстаудағы ойындар</p>	
<p>ҰОҚ-ның оқыту мақсаты</p>	<p>0.2.1.4. Секірудің әртүрлі түрлерін орындау, тепе-теңдікті сақтай отырып, өзгермелі жағдайларда секірулер.</p> <p>0.2.2.1. Дене қуаты қасиеттерін көрсету: әртүрлі дене әрекеті түрлеріндегі ептілік, жылдамдық пен реакция.</p> <p>0.2.2.3. Кеңістікті, уақытты бағдарлау, орындық/бөрене арқылы жоғары және төмен жүру барысында және берілген қалыпта тепе-теңдікті сақтау ептілігін дамыту.</p> <p>0.4.1.1. Ойындағы шығармашылық қабілеттерді дамыту (ойынның түрлі нұсқаларын ойлап табу, қимылдарды құрастыру).</p>

Күтілетін нәтиже	Барлық балалар орындай алады:	
	Зал кеңістігінде бағдарлай алу. Қозғалыс кеңістігінде топпен және жеке қауіпсіз жұмыс жүргізу. Айналып тұрған арқаннан секіру. Ойын кезінде топтағы іс-қимылды үйлестіру.	
	Балалардың көпшілігі орындай алады:	
	Тірек-қимыл жаттығуларын жасау. Арқаннан (жіптен) секіру кезінде тез және екпінмен қарғу. Ойында қозғалыс кезінде әртүрлі тәсілдерді қолдану. Ресурстарды анықтау және олардың қауіпсіздік техникасын ескере отырып пайдалану. Жаттығу барысында тепе-теңдік сақтау және денені тік ұстау.	
	Кейбір балалар орындай алады:	
Табанды арқан өкше ортасына келетіндей етіп қою. Айналып тұрған арқанмен қозғалыстың жеке тәсілін пайдалану. Арқан пайдалану кезінде кеңістікті, денені бақылау.		
Тілдік мақсат	Балалар іс-әрекетті талдау және бағалау, өзінің және өзгенің олқылықтары мен әлеуетін анықтау дағдыларын, тұрмыстық-тіршілік және маусымдық еңбек туралы (қыстау) білімдерін көрсетеді.	
	<u>Пәндік лексика және терминология:</u>	
	Жайлау – жазғы жайылым, қыстау – қысқы жайылым, жылдам реакция, шыдамдылық, қозғалыс тәсілі, арқан.	
	<u>Талқылауға арналған сұрақтар:</u>	
	Арқан ойындары қандай қасиеттерді дамытады? Ептілік пен күшті дамыту үшін арқанмен тағы қандай іс-қимылдар жасауды ұсынасыңдар? Мерекелерде арқанмен қандай дәстүрлі жарыстар өткізіледі?	
	<u>Неге екенін айта аласыңдар ма...?</u>	
Қыстауда адамдар немен айналысады? Неліктен жайлау мен қыстауда шаруалардың тіршілігінде айырмашылық бар? Арқанмен жаттығу орындаған кезде тәуекелдікті қалай азайтуға болады?		
Алдыңғы оқыту		
Жоспар		
Жоспарланған уақыт	Жоспарланған іс-әрекет	Ресурстар
Қызығушылықты ояту 0–3 минут	Қол ұстасып бәріміз, Шеңбер құрып тұрамыз. Солға адымдап жүреміз, Оңға адымдап жүреміз.	Кең, бос кеңістік.
	Ортаға келіп тұрамыз, Бір орында айнала Кеудемізді бұрамыз. Күлімсірей, жымыңдай Ойнымызды қайта бастаймыз. (Ұ, Т) «Орын алмастыру» Залдың ортасына арқан тасталып, зал екіге бөлінеді. Әр топ өз алаңына барып тұрады. «Жүгір!» деген белгі бойынша балалар шашырай өз алаңында жүгіріп жүреді, олар ырғи секіріп, өз-өзін айнала секіреді (қозғалыстың түрлі тәсілдерін қолданады). «Ауыс!» деген белгі берілгенде, топтар орын алмастырады. Қарсы бетке толық құраммен бірінші жеткен топ жеңеді.	

<p>Негізгі бөлім</p> <p>4–12</p> <p>13–27</p>	<p>(Ұ) Тірек-қимыл жаттығулары</p> <p>Б.к. – аяқты алшақтата иық деңгейінде қою, оң қолды аздап бүгіп, алға созу. Сол қолды оң қолдың шынтағына қойып біртіндеп басып, оң қолдың шынтақ тұсын іш жағынан сол иыққа жақындату. 10–15 секунд орындалады.</p> <p>Б.к. – аяқты алшақтата иық деңгейіне қою. Қолды артқа айқастырып жоғары бұралаңдатып көтеру. Білек тұсынан имеген жөн. 10–15 секунд орындалады.</p> <p>Б.к. – аяқты иық деңгейіне қою, қолды жоғары созу, оң қолды білек желке тұсына келетіндей етіп шынтақтан бүгу; сол қолмен оң қолдың шынтағынан ұстап оны солға тарту, екінші қолға да соны қайталау.</p> <p>Бағытты өзгерте отырып баяу қарқынмен жүгіру (3–5 минут).</p> <p>Тынысты қалпына келтіру.</p> <p>Күшті дамытуға арналған жаттығулар. Қолмен 5 метр арақашықтықты жүру (бір бала екінші баланың аяғын көтеріп ұстайды, екінші бала қолымен жүреді).</p> <p>(Ө) Арқан бойымен жанымен қосымша адымдай жүру.</p> <p>Өкше арқан үстінде, аяқтың ұшы еденде; аяқтың ұшы арқанда – өкше еденде, өкшеден аяқтың ұшына ауысу. Нұсқау – өкшеден аяқтың ұшына ауысқанда табанды арқан табан ортасына келетіндей етіп қояды. Жаттығу барысында тепе-теңдік сақтап, денені тік ұстауға және карточкадағы бейнені тиісті қозғалыс тәсілін орындаумен сәйкестендіруге назар аударылады.</p> <p>(Ө) Айналып тұрған арқан астынан жүгіріп өту</p> <p>Қауіпсіздік техникасы – әрбір бала үшін айналу қарқынын таңдау, арадағы тиісті қашықтықты сақтау.</p> <p>(Ұ) «Арқаннан секіру» қимыл ойыны</p> <p>Балалар шеңбер құрып тұрады. Ойын бастаушы ортаға шығып арқанды басынан бірде ақырын, бірде жылдам айналдыра отырып, балалардың аяғына тигізуге тырысады. Балалар аяқ тұсына келген арқаннан секіреді.</p>	
<p>Қорытынды бөлім</p> <p>28–30</p>	<p>(Ұ) Тыныс алуды қалпына келтіруге арналған жаттығу – «Сыбызғы»</p> <p>«Сыбызғы тартайық. Ауаны аздап ішке тарта сыбызғыны ерінге апарамыз. Тыныс алып ауаны баяу сыртқа шығарғанда, сыбызғыға ақырындап үрлеу керек. Содан кейін қайта ойнаңыз. Қандай тамаша оркестр!»</p>	

7-тарау. Мен үшін не дәмді және не пайдалы?

№ 49 ҰОҚ

<p>Тақырыбы: Біз – жас баскетболшылармыз</p>	
<p>ҰОҚ-ның оқыту мақсаты</p>	<p>0.1.2.1. Организмнің төзімділігі мен жаттыққандығын жетілдіру үшін түрлі жүктемелерді біртіндеп үдетумен дене жаттығуларын орындау.</p> <p>0.2.1.1. Бір орында тұрып және қозғалыс барысында сапқа тұру түрлерін, мәнерлі сап түзу, жүру түрлерін орындау.</p> <p>0.2.1.4. Секірудің әртүрлі түрлерін орындау, тепе-теңдікті сақтай отырып өзгермелі жағдайларда секірулер.</p>

	<p>0.2.1.7. Допты домалату, лақтыру және қағып алу, допты жерге оң қолмен және сол қолмен ұру, екі қолымен басынан асыра лақтыру және бір қолмен кедергіден лақтыру.</p> <p>0.2.2.1. Дене қуаты қасиеттерін көрсету: әртүрлі дене әрекеті түріндегі ептілік, жылдамдық пен реакция.</p> <p>0.3.2.1. Түрлі спорттық ҰОҚ-ға қажетті ресурстарды анықтау және оларды техника қауіпсіздігін ескере отырып қолдану.</p>	
Күтілетін нәтиже	Барлық балалар орындай алады:	
	Бағытты өзгерте отырып, бір қатар саппен шеңбер бойымен жүру және жүгіру. Кедергі заттар арасымен жүру және жүгіру. Кедергі заттардан аттап өте отырып жүру. Доппен жаттығулар орындау.	
	Балалардың көпшілігі орындай алады:	
	Қатарға тізіліп қимыл-қозғалыс орындау. Екі тобық ортасына доп қысып жүру.	
	Орнынан қос аяқтап қарғып, 30 см биікке секіріп шығу. Доппен қимылдар көрсету. Допты оң және сол қолмен кезек жерге соғу.	
	Кейбір балалар орындай алады:	
Бір қолмен доп ұру кезінде өзінен қашықтау тұста допты алып жүру. Допты себетке лақтыру.		
Тілдік мақсат	Балалар баскетбол туралы, спортшылардың дұрыс тамақтануы туралы білімдерін кеңейте алады, ептілікті дамытуға ықпал ететін доппен іс-қимыл дағдыларын көрсетеді.	
	<u>Пәндік лексика және терминология:</u>	
	Баскетбол, жаттығу, ептілік, жылдамдық, топ, пайдалы өнімдер, дәрумендер.	
	<i>Талқылауға арналған сұрақтар:</i>	
	Баскетболшының тағам құрамында қандай өнімдер болмағаны жөн? Баскетболшылардың спорттық киімі қандай? Баскетбол қандай қасиеттерді дамытады? Баскетбол тобында қанша ойыншы болады?	
	<i>Неге екенін айта аласыңдар ма...?</i>	
Баскетбол добы басқа доптардан несімен ерекшеленеді? Баскетболда қалқан мен торқалта (себет) не үшін керек? Доп қозғалысын тура алдыңнан емес, өзіңнен біраз алшақта бағыттау не үшін маңызды?		
Алдыңғы оқыту	Остеопатиялық жаттығулар. Арқан бойымен жанымен қосымша адымдап жүру. Айналып тұрған арқан астынан жүгіріп өту.	
Жоспар		
Жоспарланған уақыт	Жоспарланған іс-әрекет	Ресурстар
Қызығушылықты ояту 0–3 минут	Балалармен баскетбол добын қарастырыңыз, оның ерекшелігіне назар аударыңыз. Баскетбол добын футбол добымен және волейбол добымен салыстыру, ұқсастығы мен айырмашылығын анықтау ұсынылады. Баскетбол ойынының ережелерімен таныстырыңыз. Спортшылардың тамақ рационына назар аударыңыз. Бағытты өзгерте отырып, бір қатар саппен шеңбер бойлай жүру және жүгіру. Кедергі заттар арасымен жүру және жүгіру. Кедергі заттардан аттап өте отырып жүру.	Кең, бос кеңістік, ысқырғыш, кедергі заттар. Баскетбол добы, кегельдер, пластмасса конустар.

<p>Негізгі бөлім</p> <p>4–12</p> <p>13–27</p>	<p>(Ұ, Ө) Доппен орындалатын ЖДЖ Доппен түрлі қимылдар жасауды ұсыныңыз. «Мойын айналасында». Допты бір қолдан екінші қолға өткізе отырып, мойын айналасымен екі бағытқа кезек доп айналдыру. «Дене айналасында». Допты бір қолдан екінші қолға өткізе отырып, дененің айналасымен екі бағытқа кезек доп айналдыру. «Аяқ айналасында». Бір аяқты алға қою. Допты бір қолдан екінші қолға өткізе отырып, алға қойылған аяқтың айналасымен екі бағытқа кезек доп айналдыру.</p> <p>(Т, Ө) Баскетбол: 5 метр қашықтыққа алға жылжи отырып, оң және сол қолмен кезек-кезек допты жерге соғу. Нұсқау: доп қозғалысын тура алдыңнан емес, өзіңнің бір жағыңа қарай бағыттау (өйткені допқа аяқ тиіп кетуі мүмкін). Егер доп оң қолмен соғылса, оң аяқтың бас жағынан оңға қарай соғылуы тиіс. Қолмен 5 метр арақашықтықты жүру (бір бала екінші баланың аяғын көтеріп ұстайды, екінші бала қолымен жүреді).</p> <p>Допты себетке лақтыру. Нұсқау: екі қолдап жоғарыдан лақтыру, көп жағынан алғанда лақтырудың кеудеден екі қолмен жасалатын түріне ұқсас, бастапқы қалыпта доп маңдайдан жоғары ұсталады, ал бүгілген қол шынтақтары бет деңгейіне дейін көтеріліп алға қарай бағытталады. Допты нысанаға көздеген кезде аяқ та бір уақытта бүгіледі. Саусақтарды ашып, допты лақтыруға дайындалады. Балалар допты лақтыру кезінде тұрыстарын өзгертпей, шынтақтарын екі жаққа созбай және ұшып бара жатқан допқа қарап тұрулары қажет.</p> <p>(Т, Ө, ПК) Бір орнында қос аяқты серпе отырып, 30 см биік заттың үстіне қарғып шығу – жерге екі аяқтап түсу. Секіретін жолаққа келіп қолды сермей отырып, бар күшпен қос аяқты серпуге тырысады. Жерге түскенде аяқты тізеден сәл бүгіп, қолды алға қарай жазады.</p>	<p>Волейбол доптары.</p> <p>Баскетбол доптары, қашықтықты белгілейтін заттар, (отырғыштар, текшелер).</p> <p>Үстіне шығуға арналған биіктігі 30 см зат.</p>
	<p>(Ұ) «Үшінші артық» қимыл ойыны – балалар екі-екіден бір-біріне теріс қарап шеңбер жасап тұрады. Жұптардың арасындағы қашықтық – 2-3 адым. «Артық» ойыншы қашады, ойын жүргізуші қуады. «Артық» баланың міндеті қашып жүріп, кенеттен кез келген баланың алдына тұра қалады. Егер ойын жүргізуші бұған дейін оған қол тигізіп үлгермесе, жұпсыз қалған бала «артық» болып саналады.</p>	
<p>Қорытынды бөлім</p> <p>28–30</p>	<p>«Өзін бағалау маршы» Балалар бір-бірінің артына тұрып дөңгелене жүреді және аяқтарын жерге бар күшпен нық басады. Педагог: «Мен аяғымның астындағы жерді сезіп тұрмын. Ол тығыз, мықты. Мен өзіме сенімді қадам басып келемін» деп анық айтады. Балаларға әрбір қадам аттаған сайын: «Хо-хо-хо!» деп 10–15 секунд айтқызады. Содан кейін «Мен-мен-мен» деп алақанымен кеудесін соғады.</p>	

№ 50 ҰОҚ

Тақырыбы: Баскетбол ойнаймыз	
ҰОҚ-ның оқыту мақсаты	<p>0.2.1.2. Жүру мен жүгірудің негізгі түрлерін орындау, оларды қарапайым дене жаттығуларымен алмастыру.</p> <p>0.2.1.4. Секірудің әртүрлі түрлерін орындау, тепе-теңдікті сақтай отырып өзгермелі жағдайларда секірулер.</p> <p>0.2.1.7. Допты домалату, лақтыру және қағып алу, допты жерге оң қолмен және сол қолмен ұру, екі қолымен басынан асыра лақтыру және бір қолмен кедергіден лақтыру.</p> <p>0.2.2.1. Дене қуаты қасиеттерін көрсету: әртүрлі дене әрекеті түріндегі ептілік, жылдамдық пен реакция.</p> <p>0.3.2.1. Түрлі спорттық ҰОҚ-ға қажетті ресурстарды анықтау және оларды техника қауіпсіздігін ескере отырып қолдану.</p>
Күтілетін нәтиже	<p>Барлық балалар орындай алады:</p> <p>Біреуден жылдам қатарға тізіліп тұру, бірінші-екіншіге бөлініп санау. Бірден, екіден зал ортасымен саппен жүру. Бірқалыпты демала отырып, баяу жүгіру. Жүгіргеннен кейін тыныс алуды қалпына келтіру. Ойын ережесі мен рөл әрекеттерін сақтай отырып ойын ойнау.</p> <p>Балалардың көпшілігі орындай алады:</p> <p>Қатармен қозғалыс орындау. Екі тобық арасына доп қысып алып жүру. Қолды жаза сермей отырып, қысқа және кең адымдай жүгіру, қысқа және жиі адымдай жүгіру. Орнынан биіктікке секіру – (30 см). Заттарды өзіне тән белгісі бойынша ажырату дағдысын пайдалану.</p> <p>Кейбір балалар орындай алады:</p> <p>Доптың ұшу бағытына сәйкес балама қозғалыстар орындау – алға және артқа қадам аттау. Баяу жүгіру, жалпы дамыту жаттығуларын орындау, жұппен бір орында қос аяқтап секіру. Кеңістікте бағдарлай алу. Зейінді шоғырландыру.</p>
	<p>Доп алып жүру кезінде кеңістік, объект, денені бақылай алатынын көрсетеді. Доппен өз іс-әрекетін тиісінше бағалай алады.</p>
Тілдік мақсат	<p>Балалар тиісті белгілері бойынша тағам өнімдерін саралау дағдыларын пайдалана алады; ептілікті дамытуға ықпал ететін доппен қимыл-қозғалыс дағдыларын көрсетеді.</p> <p>Пәндік лексика және терминология:</p> <p>Санау, қатар, топ, ереже, баскетбол алаңы, қимыл белсенділігі, баскетбол добы, футбол добы, волейбол добы.</p> <p>Талқылауға арналған сұрақтар:</p> <p>Қайсы тапсырмалар ең қиыны болды? Баскетболшыларды жаттықтыру үшін қандай жабдықтар пайдалануға болады? Ойыншылардың тағамдану тәртібінде қандай сусындарды пайдалануға болады? Әрбір ойыншы қандай тамақтану ережесін сақтауы тиіс?</p> <p>Неліктен екенін айта аласыңдар ма...?</p> <p>Спортшылар мен балалардың тағамында не ортақ? Доптардың бір-бірінен қандай айырмашылығы бар? Олардың арасындағы өзгешелікті қалай түсіндіресіңдер? Бір ойыншының әрекеті бүкіл топтың ойын нәтижесіне қалай ықпал етеді?</p>

Алдыңғы оқыту	Кедергі заттар арасымен жүру және жүгіру. Кедергі заттар арқылы аттап жүру. Екі аяқты барынша серпе отырып, 30 см биік нәрсенің үстіне қарғып шығу. Баскетбол: 5 метр қашықтыққа алға жылжи отырып, оң және сол қолмен кезек-кезек допты жерге соғу. Допты себетке лақтыру.	
Жоспар		
Жоспарланған уақыт	Жоспарланған іс-әрекет	Ресурстар
Қызығушылықты ояту 0–3 минут	Баскетболшылардың тамақтану тәртібі туралы әңгімелесу. Спортшылар мен балалардың тамақтануын салыстыруды, ұқсастығы мен айырмашылығын анықтауды ұсыну. Бір баладан қатарға тізіліп, бірінші-екіншіге бөліп санау. Бірден, екіден зал ортасымен саппен жүру. Қозғалыс ырғағы мен аяқ-қол қимылының үйлесімдігіне назар аудару.	Баскетбол, футбол, волейбол доптары.
Негізгі бөлім 4–12 13–27	<p>Жалпы дамыту жаттығулары (3 мин.) Баяу жүгіру. Кең және қысқа адымдап жүгіру – қолды құлаштай сермеп, қысқа және жиі адымдай отырып жеңіл жүгіру (1 минут).</p> <p>(Ұ) «Жеделсаты» – тыныс алуды қалпына келтіру жаттығуы Алақанды кіндік үстіне қойындар. Ішті үйдің бірінші қабаты деп елестетіндер. Одан сәл жоғарыда асқазан – бұл үйдің екінші қабаты. Алақанды сонда жылжытыңыз. Енді алақанды кеудеге қойындар, бұл үйдің үшінші қабаты деп ойлаңдар. Дайындалындар, қазір «жеделсатымен жүре бастаймыз»: Ауаны бірінші қабатқа, яғни ішке дейін жететіндей терең жұтындар. Демді іште ұстандар. Ауызбен дем алындар. Тағы ішке ауа жұтындар, ауа бір қабат жоғары, асқазанға дейін барады. Демді іште ұстап тұрып, ауыз арқылы сыртқа шығарамыз.</p> <p>Қайта ішке дем тартып «жеделсатыны» кеудеге дейін, бір қабат жоғары көтеріңдер. Демді іште ұстап тұрып, қайтадан ауыз арқылы демалындар. Сыртқа дем шығарған кезде, қысым мен аландаушылық жеделсаты есігінен шыққандай, денеден сыртқа шығады.</p> <p>Допты түрліше қақпақылдап, қимылдар жасау «Мойын айналасында». Допты бір қолдан екінші қолға өткізе отырып, мойын айналасымен екі бағытқа кезек доп айналдыру. «Дене айналасында». Допты бір қолдан екінші қолға өткізе отырып, дененің айналасымен екі бағытқа кезек доп айналдыру. «Аяқ айналасында». Бір аяқты алға қою. Допты бір қолдан екінші қолға өткізе отырып, алға қойылған аяқтың айналасымен екі бағытқа кезек доп айналдыру.</p> <p>(Т, Ө) Баскетбол – 5 метр қашықтыққа алға жылжи отырып, оң және сол қолмен кезек-кезек допты жерге соғу. Нұсқау – доп қозғалысын тура алдыңнан емес, өзіңнің бір жағыңа қарай бағыттау (өйткені допқа аяқ тиіп кетуі мүмкін). Егер доп оң қолмен соғылса, оң аяқтың бас жағынан оңға қарай соғылуы тиіс.</p>	Бала санына қарай баскетбол добы.

	<p>Допты себетке лақтыру. Нұсқау: екі қолдап жоғарыдан лақтыру, көп жағынан алғанда лақтырудың кеудеден екі қолмен жасалатын түріне ұқсас, бастапқы қалыпта доп мандайдан жоғары ұсталады, ал бүгілген қол шынтақтары бет деңгейіне дейін көтеріліп алға қарай бағытталады. Допты нысанаға көздеген кезде аяқ та бір уақытта бүгіледі. Саусақтарды ашып, допты лақтыруға дайындалады. Балалар допты лақтыру кезінде тұрыстарын өзгертпей, шынтақтарын екі жаққа созбай және ұшып бара жатқан допқа қарап тұрулары қажет.</p> <p>(ПК, Ұ, Ө) Орнында тұрып биіктікке секіру – 30 см. Кедергі заттан (керілген жіптен) қарғып өтіп, келесісіне барады. Осылайша бүкіл сынып болып қарсы бетке жеткенше кедергілерден секіреді. Нұсқау – секірудің жоғарғы нүктесінде тізені барынша бүгіп, кеудеге қарай тарту, содан кейін аяқты тез жазып, қолды сермеп көмектесе отырып жерге жеңіл түсу. Секіріп жерге түскен соң денені тіктеп, табанмен толық тұру дағдыларына назар аудару.</p> <p>(Ұ) «Доп кімде?» қимыл ойыны Балалар қолдарын артқа жасырып, дөңгелене тұрады. Ортада көзі жұмулы ойын бастаушы тұрады. Ол кішкентай допты шеңберде тұрған балалардың біріне береді. Балалар байқатпай допты арқадан қолдан-қолға өткізеді. Ойын бастаушы көзін ашып, доптың кімде екенін табуға тырысады. «Сәуле, қолыңды көрсет!» – деп балалардың бірінен сұрайды. Ол қолын көрсетеді де, қайтадан арқаға жасырады. Допты қолда ұзақ ұстауға болмайды, ойын бастаушыға балалардың қатарынан сұрауға болмайды. Егер бастаушы доптың кімде екенін тапса, сол ойыншы ортаға шығып ойынды жалғастырады.</p>	<p>Керілген жіп (биіктігі 30 см).</p> <p>Диаметрі 5 см доп.</p>
<p>Қорытынды бөлім 28–30</p>	<p>Балаларға өздерінің доппен қимыл дағдыларын бағалауды ұсыныңыз. Топтағы тәртіп ережесіне балалардың назарын аударыңыз. Бір ойыншының әрекеті бүкіл топтың ойын нәтижесіне қалай ықпал ететінін түсіндіріңіз.</p>	

№ 51 ҰОҚ

<p>Тақырыбы: Баскетболшыларды жұппен жаттықтыру</p>	
<p>ҰОҚ-ның оқыту мақсаты</p>	<p>0.2.1.1. Бір орында тұрып және қозғалыс барысында сапқа тұру түрлерін, мәнгерлі сап түзу, жүру түрлерін орындау.</p> <p>0.2.1.4. Секірудің әртүрлі түрлерін орындау, тепе-теңдікті сақтай отырып өзгермелі жағдайларда секірулер.</p> <p>0.2.1.7. Допты домалату, лақтыру және қағып алу, допты жерге оң қолмен және сол қолмен ұру, екі қолымен басынан асыра лақтыру және бір қолмен кедергіден лақтыру.</p> <p>0.2.2.1. Дене қуаты қасиеттерін көрсету: әртүрлі дене әрекеті түріндегі ептілік, жылдамдық пен реакция.</p> <p>0.4.1.1. Ойындағы шығармашылық қабілеттерді дамыту (ойынның түрлі нұсқаларын ойлап табу, қимылдарды құрастыру).</p>

Күтілетін нәтиже	Барлық балалар орындай алады:	
	Ортақ кеңістікті бөлу және қозғалыс тәуекелдігін азайту. Кеңістік пен уақытты бағадарлай алу. 3 метр қашықтықтан тура бағытта доп домалату. Жеке және бірлесіп қимыл-қозғалыстар орындау. Берілген қимылды келтіре отырып алаңда жұппен қозғалу.	
	Балалардың көпшілігі орындай алады:	
	Жұппен жаттығу орындау кезінде өз күш-жігерін саралау. Ойында түрлі қозғалыс тәсілдерін көрсету. Доп домалатқанда кеңістік пен нысанды бақылай алу. Домалап бара жатқан допты мәреге жетпей тез қуып жету.	
	Кейбір балалар орындай алады:	
Тілдік мақсат	Жұппен жұмыс істеу кезінде әріптестік пен өзара іс-қимылдың әлеуметтік дағдыларын пайдалану. Өз іс-әрекетін әріптесінің қимылымен үйлестіру.	
	Балалар баскетбол туралы білімдерін кеңейтуге ықпал ететін спорттық бағыттағы тапсырмаларды орындай алатынын, жұппен жұмыс жүргізудің әлеуметтік дағдыларын көрсетеді.	
	<u>Пәндік лексика және терминология:</u>	
	Өзара іс-әрекет, үйлесімділік, топтық спорт түрлері, кеңістік, қозғалыс.	
	<i>Талқылауға арналған сұрақтар:</i>	
	Кімді көшбасшы деп атайды? Қандай тағам өнімдері сүйектің жетілуіне ықпал етеді? Қандай өнімдер спортшының организміне зиян келтіреді? <i>Неге екенін айта аласыңдар ма?</i> Топта қалай көшбасшы болуға болады? Баскетбол ойнағанда кеңістік пен уақытты қалай бағдарлауға болады? Баскетбол ойынында алаңда қозғалыс кезінде тәуекелдікті қалай азайтуға болады? Бірге жұмыс істегенде өз мінез-құлқыңды қалай өзгерткеніңді айта аласың ба?	
Алдыңғы оқыту	Баяу екпінмен жүгіру. Кең және қысқа адымдап жүгіру. Баскетбол: 6 метр қашықтыққа алға жылжи отырып, оң және сол қолмен кезек-кезек допты жерге соғу. Орнында тұрып биіктікке секіру – 30 см. Себетке доп лақтыру.	
Жоспар		
Жоспарланған уақыт	Жоспарланған іс-әрекет	Ресурстар
Қызығушылықты ояту 0–3 минут	Дәрумендерге бай өнімдермен дұрыс тамақтану туралы әңгімелесіңіз. (Ж) «Белгіні тыңда» Балалармен белгі бойынша қозғалу тәсілдерін келісіп алыңыз: 1 – жүру, 2 – секіру, 3 – еркін қимылдау. Балалар қол ұстасып жұптарымен бір-бірінің артынан жүреді. Педагогтің белгісі бойынша қолдарын тез түсіріп, бір-бірінен қалмай және озбай қатар жүруді жалғастырады. «Қайтала» белгісі берілгенде, қайта қол ұстасып жүруді жалғастырады. Жұппен қозғалыстың бірдей, үйлесімді болуына назар аударылады.	

<p>Негізгі бөлім</p> <p>4–12</p> <p>13–27</p>	<p>(Ж) Жұппен жалпы дамыту жаттығулары</p> <p>Тура бағытта доп домалату. Балалардың бірі өзінен 3 метр қашықтықтағы сызыққа қарай допты шапшаң домалатады. Допты домалата салысымен, қасындағы екінші жұбы допты сызыққа жеткізбей артынан қуып жетуге тырысады. Өріп-тестер орын алмасады. Олардың жұппен қалай бірге жұмыс істейтініне, әлеуметтік дағдыларына назар аударыңыз. Бағытты өзгерте отырып баяу қарқынмен жүгіру (3–5 мин). Тынысты қалпына келтіру.</p> <p>Қолмен 5 метр арақашықтықты жүру (бір бала екінші баланың аяғын көтеріп ұстайды, екінші бала қолымен жүреді).</p> <p>Екі қатарға тізіліп тұру.</p> <p>Екі тізе арасына қысылған доппен қос аяқтап секіру. Бірінші қатардағы балалар допты екі тізе арасына қысып, екінші қатардағы балаларға қарай секіріп барады; оларға допты беріп, артпен орнына қайта жүгіріп келеді. Балалардың қолды сермей отырып, бір уақытта қос аяқтап бар пәрменімен секіруіне назар аударылады.</p> <p>«Шеңбер»</p> <p>Құрсаулар шеңберлей қойылады. Ойынға қатысушылар өз құрсауында тұрады (бір құрсауда тек 2 бала болу керек), ал бір бала үлкен шеңбер ортасында тұрады. Белгі берілгенде, «үйі» жоқ бала кез келген құрсауға кіріп, ондағы баламен жұп құрады. Жалғыз қалған бала шеңбер ортасына шығып, ойын жалғасады. Бүкіл ойын бойы бірге болған жұп жеңіске жетеді.</p>	<p>Баскетбол доптары.</p> <p>Балалардың жартысына жететін диаметрі 1 метрлік құрсаулар.</p>
<p>Қорытынды бөлім</p> <p>28–30</p>	<p>Балалармен бірге үздік ойыншылар жұбын анықтаңыз.</p>	

№ 52 ҰОҚ

<p>Тақырыбы: Баскетболшыларды жаттықтыру – айналма жаттығу</p>	
<p>ҰОҚ-ның оқыту мақсаты</p>	<p>0.1.2.1. Организмнің төзімділігі мен жаттыққандығын жетілдіру үшін түрлі жүктемелерді біртіндеп үдетумен дене жаттығуларын орындау.</p> <p>0.2.1.4. Секірудің әртүрлі түрлерін орындау, тепе-теңдікті сақтай отырып өзгермелі жағдайларда секірулер.</p> <p>0.2.1.5. Өрмелеу, өрмелеп шығу, астымен еңбектеу, еңбектеп өту түрлерін орындау.</p> <p>0.2.2.1. Дене қуаты қасиеттерін көрсету: әртүрлі дене әрекеті түріндегі ептілік, жылдамдық пен реакция.</p> <p>0.2.2.3. Кеңістікті, уақытты бағдарлау, орындық/бөрене арқылы жоғары және төмен жүру барысында және берілген қалыпта тепе-теңдікті сақтау ептілігін дамыту.</p> <p>0.3.2.1. Түрлі спорттық ҰОҚ-ға қажетті ресурстарды анықтау және оларды техника қауіпсіздігін ескере отырып қолдану.</p>
<p>Күтілетін нәтиже</p>	<p>Барлық балалар орындай алады:</p> <p>Қозғалыс кеңістігінде жеке қауіпсіз жұмыс жүргізу.</p> <p>Қолды әртүрлі қалыпта ұстап, жүрелей отырып, бағытты өзгерте, өкшеден аяқтың басына ауыса отырып бір қатар саппен жүру.</p> <p>Бөрене үстімен алақан мен табанға сүйене отырып төрттағандап еңбектеу.</p>

	Балалардың көпшілігі орындай алады:	
	Иықты бос ұстап, ырғақпен, бірқалыпты жүгіру. Допты жоғары лақтырып, қос қолмен қағып алу. Секіртпемен секіру. Гимнастикалық сатымен түрлі тәсілмен өрмелеу. Тапсырма орындау барысында кеңістік пен өзгелердің қажеттілігін бөлісу.	
	Кейбір балалар орындай алады:	
	Қозғалысты шапшаң орындайды, дене, кеңістік және уақытты бақылау дағдыларын көрсетеді. Қолды отырғышқа таянып тұрып, денені жерден көтеріп, қолды бүгіп-жазу, аяқты бүкпей түзу ұстау. Бағытты өзгерте отырып баяу қарқынмен жүгіру. Қолмен 5 метр арақашықтықты жүру (бір бала екінші баланың аяғын көтеріп ұстайды, екінші бала қолымен жүреді).	
Тілдік мақсат	Балалар дене қуаты қасиеттерін дамытуға ықпал ететін айналма жаттығу тапсырмаларын орындай алады; кеңістік пен ресурстарды бөлу кезінде әріптестік тәсілдерін қолданады.	
	Пәндік лексика және терминология:	
	Баскетбол, баяу жүгіру, айналма жаттығу, секіртпемен секіру, гимнастикалық саты, кеңістікті бөлу.	
	Талқылауға арналған сұрақтар:	
	Айналма жаттығу орындау кезінде тәуекелдікті қалай азайтуға болады? Баскетболшылардың айналма жаттығуы кезінде қозғалыстың қандай балама түрлерін пайдалануға болады? Қандай тапсырмалар қиынырақ болды және неге? Айналма жаттығу қандай пайда келтірді?	
	Неге екенін айта аласыңдар ма...?	
	Неліктен спортшыларға дұрыс тамақтану қажет екенін айта аласыңдар ма? Айналма жаттығудың басқа дене шынықтыру тапсырмаларынан қандай айырмашылығы барын айта аласыңдар ма?	
Алдыңғы оқыту	Екі тізе арасына доп қысып екі аяқтап секіру. Тура бағытта доп домалату.	
Жоспар		
Жоспарланған уақыт	Жоспарланған іс-әрекет	Ресурстар
Қызығушылықты ояту 0–3 минут	Спортшылардың дұрыс тамақтануы туралы әңгімелесіндер. Баскетболшылардың жаттығуының айналма әдісін енгізу ұсынылады, жетондар пайдалану арқылы жаттығуды орындау бақыланады. Бір қатар саппен жүру. Қолды әртүрлі қалыпта ұстап, жартылай отырып, бағытты өзгертіп, өкшеден аяқтың басына ауыса отырып бір қатар саппен жүру.	«Баста-тоқта!» деп белгі беруге арналған ысқырғыш.
Негізгі бөлім 4–12	Жалпы дамыту жаттығулары. 3 минут бойы баяу жүгіру, тыныс алуды қалпына келтіру. Нұсқау: иықты бос ұстап, ырғақпен, бірқалыпты жүгіру. Қолдың бірқалыпты үйлесімді қимылына назар аударыңыз. Балаларға жаттығуларды орындау кезінде қауіпсіздік техникасы туралы ескертіледі, қажет болған жағдайда сақтық шаралары қолданылады.	Сүргіленген бөрене.

13–27	<p>Алақан мен табанға сүйене отырып төрттағандап бөрене үстімен еңбектеу.</p> <p>Аяқ пен қол қимылының үйлесімдігіне, бөренеден дұрыс түсуге назар аударылады.</p> <p>Шектеулі жерде жаттығу орындау кезіндегі қауіпсіздік техникасы туралы ескертіледі, қажет жағдайда сақтық шаралары қолданылады.</p> <p>Қолды отырғышқа таянып тұрып, денені жерден көтеріп, қолды бүгіп-жазу, аяқты бүкпей түзу ұстау.</p> <p>(Ө) Гимнастикалық сатыда түрліше тәсілмен өрмелеу – тақтайшаларды дұрыс ұстауға, қауіпсіздік техникасына назар аударылады.</p> <p>Тақтайшаны дұрыс ұстау – төрт саусақ жоғарыда, бас бармақ төменде болады.</p> <p>Нұсқау – аяқ пен қолдың қозғалысын үйлестіру, арада тақтайша қалдырмау, сатыдан секірмеу.</p> <p>Допты жоғары лақтыру және шапалақтаған соң қос қолдап қағып алу. Нұсқау – допты алдыда ұстау және алға-жоғары лақтыру, саусақтарды жаза шапалақтаған соң допты дереу қағып алу.</p> <p>Еркін түрде қысқа секіртпемен секіру.</p> <p>Балаларға кеңістікті бөлу кезіндегі қауіпсіздік техникасы туралы еске салынады. Нұсқау – секіру ырғақтығы білек қимылы (айналма) мен аяқ қимылының (тік) үйлесімділігіне байланысты болады.</p> <p>Қол массажы</p> <p>Балалар білектерін «жуып», екі алақандарын қызғанша ысқылайды. Әрбір саусақтарын уқалап созады.</p> <p>Екі қолдың тырнақ үстін кезек үйкейді.</p> <p>Қолды иыққа дейін «ысқышпен» ысқылайды, иық пен білек бұлшық еттеріне саусақты батыра сипалайды, «сабынды сумен шаяды», бір қолмен жоғары, содан кейін алақанмен төмен сипалап, «суды» сілкиді.</p> <p>Мақсаты: ішкі организмге жағымды әсер етеді. Жеңіл сезініп, рақат көңіл күйге бөленуге ықпал етеді.</p>	<p>Саты.</p> <p>Диаметрі 20 см доптар.</p> <p>Қысқа секіртпелер.</p>
Қорытынды бөлім 28–30	Балалармен бірге жетонды есептеу арқылы жаттығуды қорытындылайды.	

№ 53 ҰОҚ

Тақырыбы: Көңілді жаттығулар	
ҰОҚ-ның оқыту мақсаты	<p>0.2.1.4. Секірудің әртүрлі түрлерін орындау, тепе-теңдікті сақтай отырып, өзгермелі жағдайларда секірулер.</p> <p>0.2.2.1. Дене қуаты қасиеттерін көрсету: әртүрлі дене әрекеті түрлеріндегі ептілік, жылдамдық пен реакция.</p> <p>0.3.1.3. Әділетті ойын мен әділетті төрелік белгілерін анықтау.</p> <p>0.3.2.1. Түрлі спорттық ҰОҚ-ға қажетті ресурстарды анықтау және оларды техника қауіпсіздігін ескере отырып қолдану.</p>

Күтілетін нәтиже	Барлық балалар орындай алады:	
	Топпен берілген тапсырманы орындау. 1-2-4-ке саналу. Шелек ұстап жүгіру. Кедергі заттар арасымен хоп-фитболмен жүгіру. Кедергі заттар арасымен фитбол домалату.	
	Балалардың көпшілігі орындай алады:	
	Қатарға тізіліп қозғалыстар орындау. Сапта түрлі амалмен доп беру. Бір аяқпен секіру.	
Тілдік мақсат	Кейбір балалар орындай алады: Доптың ұшу бағытына сәйкес балама қозғалыстар орындау – алға және артқа қадам аттау. Баяу жүгіру, жалпы дамыту жаттығуларын орындау, жұппен бір орында қос аяқтап секіру. Кеңістікте бағдарлай алу. Зейінді шоғырландыру. Барлық топ мүшелерімен қимылды үйлестіре отырып, командир рөлін атқару. «Аяқты ұста» қозғалыс тәсілі мен динамикасын келісу.	
	Балалар эстафеталық түрдегі, әртүрлі қарқындағы тапсырмаларды орындау, сайысу жаттығуларын орындаған кезде әріптестік және өзара көмек дағдыларын көрсетеді.	
	Пәндік лексика және терминология:	
	Өзара іс-әрекет, сап, топ, эстафета, фитбол, үйлестіру, іші толтырылған (ауыр) доп, кеңістік, қозғалыс, тізе, табан, түрлі амал. Талқылауға арналған сұрақтар: Эстафета қандай қасиеттерді дамытады? Эстафета өткізген кезде тәуекелдікті қалай азайтуға болады? Басқа балалардан қалай көмек күттіңіз? Қайсы эстафета ең қиыны болды және неге? Қандай өнімдерде дәрумендер көп? Неге екенін айта аласыңдар ма? Дәрумендерді не үшін пайдалану қажет? «Қалпақ» жаттығуында бір-біріне қалай көмектестіндер?	
Алдыңғы оқыту	Жүру түрлері. Бір-бірден тізбекте бағытты өзгертіп, қолды жоғары көтеріп, екі жаққа созып және отырып жүру. Қайталап жүгіру (3x10). Тыныс алуды қалпына келтіру. Бөрене үстімен төрттағандап еңбектеу. Гимнастикалық сатымен түрліше тәсілмен өрмелеу. Еркін түрде қысқа секіртпемен секіру. Допты жоғары лақтыру және шапалақтаған соң, екі қолмен қағып алу.	
Жоспар		
Жоспарланған уақыт	Жоспарланған іс-әрекет	Ресурстар
Қызығушылықты ояту 0–3 минут	Балаларға эстафетада өз дағдыларын көрсетуді ұсыныңыз. Топта өзін-өзі ұстау ережесі және эстафета өткізу кезіндегі қауіпсіздік техникасы туралы еске салыңыз.	Кең, бос кеңістік. Тапсырма орындау сызбасы.
Негізгі бөлім 4–12	Бір-бірден тізбекте бағытты өзгертіп, қолды жоғары көтеріп, екі жаққа созып және отырып жүру. Қайталап жүгіру (3x10). Тыныс алуды қалпына келтіру. Сапта тұрып допты түрлі амалмен беріңіз – бастан асыра, аяқ астымен, өзінің сол жағынан, оң жағынан.	Баскетбол доптары.

	<p>«Көгөніс егу» Топтың бірінші ойыншысы көгөніс салынған шелекті алып, оларды құрсаулардың ішіне бір-бірден қояды. Топтағы екінші ойыншы жүгіріп келіп шелекті келесі ойыншыға береді. Көгөністердің барлығы құрсауға қойылып біткенше ойын жалғасады. Келесі кезең – көгөніс жинау науқаны. Нұсқау: әрбір бала құрсауға тек бір зат салады (алады). Тапсырманы бәрінен жылдам орындаған топ жеңіске жетеді.</p>	Құрсаулар, көгөністер, бала санына қарай шелек.
13–27	<p>(Т) «Қалпақты алып жүр» Тура бағытта қалпақпен жүру. Қалпақ алып жүрген ойыншылардың түрлі қозғалыс тәсілдерді пайдаланғанын және қозғалыс тәсілдеріне көмектесу кезіндегі әлеуметтік дағдыларын бағалау. Кедергі заттар арасымен хоп-фитболдармен секіру – денені тік ұстап, еденнен бар күшпен қарғу және жерге аяқты тізеден жартылай бүгіп түсу. (Т) Бір қатарға аралығы 1 метр қашықтықта орналастырылған кедергі заттар арасымен фитбол домалату. Нұсқау – допты саусақпен көп күш салмай итеру. Қимылды орындау кезінде заттарды құлатпаған топ жеңіске жететініне назар аударыңыз.</p>	<p>Қалпақтар.</p> <p>Хоп-фитболдар.</p> <p>Кедергі заттар (конус, текшелер).</p>
Қорытынды бөлім 28–30	<p>Тыныс алу жаттығуы. «О-у-м» дыбыстары. Осы ретпен дыбыстарды айту бас миының барлық бөлігіне оң әсер етеді. Бастапқы қалып – еркін түрде. – Терең демалып, ауаны сыртқа шығарған кезде дыбыстарды келесі ретпен «О-о-у-у, м-м-м-м... » деп созып, қатты дауыстап айтамыз. Оларды барынша созып айтамыз.</p>	

№ 54 ҰОҚ

Тақырыбы: Ерекше сайыстар	
ҰОҚ-ның оқыту мақсаты	<p>0.1.2.1. Организмнің төзімділігі мен жаттыққандығын жетілдіру үшін түрлі жүктемелерді біртіндеп үдетумен дене жаттығуларын орындау.</p> <p>0.2.1.4. Секірудің әртүрлі түрлерін орындау, тепе-теңдікті сақтай отырып өзгермелі жағдайларда секірулер.</p> <p>0.2.1.5. Өрмелеу, өрмелеп шығу, астымен еңбектеу, еңбектеп өту түрлерін орындау.</p> <p>0.2.2.1. Дене қуаты қасиеттерін көрсету: әртүрлі дене әрекеті түріндегі ептілік, жылдамдық пен реакция.</p> <p>0.2.2.3. Кеңістікті, уақытты бағдарлау, орындық/бөрене арқылы жоғары және төмен жүру барысында және берілген қалыпта тепе-теңдікті сақтау ептілігін дамыту.</p> <p>0.3.2.1. Түрлі спорттық ҰОҚ-ға қажетті ресурстарды анықтау және оларды техника қауіпсіздігін ескере отырып қолдану.</p>

Күтілетін нәтиже	Барлық балалар орындай алады:	
	Топпен тапсырылған қозғалыстарды орындау. Кедергі заттар арасымен іші толтырылған допты домалату. Белгіленген қозғалыс қарқынымен залда әртүрлі бағытта қозғалу. Бұлшық етті босаңсыту, ойын түрінде жүйке жүйесін тыныштандыру дағдыларын пайдалану.	
	Балалардың көпшілігі орындай алады:	
	Қатарға тізіліп қозғалыстар орындау. Екі тобық арасына доп қысып жүру.	
	Сапта түрлі амалмен доп беру. Табанның алдыңғы бөлігіне сүйене отырып қарғу, екінші аяқпен ауыр допты итеру. Бір аяқпен секіру.	
	Кейбір балалар орындай алады:	
	Барлық топ мүшелерімен қимылды үйлестіре отырып, командир рөлін атқару. «Аяқты ұста» қозғалыс тәсілі мен динамикасын келісу.	
Тілдік мақсат	Балалар эстафеталық түрдегі, әртүрлі қарқындағы тапсырмаларды орындау, сайысу жаттығуларын орындаған кезде әріптестік және өзара көмек; бұлшық етті босаңсыту, жүйке жүйесін тыныштандыру дағдыларын көрсетеді.	
	Пәндік лексика және терминология:	
	Өзара іс-әрекет, сап, топ, эстафета, фитбол, үйлестіру, іші толтырылған (ауыр) доп, кеңістік, қозғалыс, тізе, табан, түрлі амал.	
	Талқылауға арналған сұрақтар:	
	Эстафета қандай қасиеттерді дамытады? Эстафета өткізген кезде тәуекелдікті қалай азайтуға болады? Басқа балалардан қалай көмек күттіңіз? ҰОҚ-да сендерге қандай көмек көрсетілді? Қайсы эстафета ең қиыны болды және неге?	
	Неге екенін айта аласыңдар ма...?	
	Қозғалыс тәсілі мен қозғалыс жылдамдығы өзара қалай байланысты екенін айта аласыңдар ма? «Аяқты ұста» жаттығуында бір-біріңе қалай көмектестіңдер?	
Алдыңғы оқыту	Хоп-фитболда заттар арасымен секіру, фитболдарды заттар арасымен домалату. Допты түрлі тәсілдермен беру.	
Жоспар		
Жоспарланған уақыт	Жоспарланған іс-әрекет	Ресурстар
Қызығушылықты ояту 0–3 минут	Балаларға түрлі бағытта қозғалуды ұсыныңыз. Қозғалыс қарқынын жалаушалармен реттеңіз: қызыл түс – жоғары қарқын, сары түс – орташа қарқын, жасыл түс – төменгі қарқын. Кеңістік пен ресурсты бөлуге, тиісті қарқындағы қозғалысты орындау кезінде тәуекелдікті азайтуға назар аударыңыз.	Кең, бос кеңістік. Қызыл, сары, жасыл түсті жалаушалар.
Негізгі бөлім 4–12	Сапта тұрып допты түрлі амалмен беру – бастан асыра, аяқ астымен, өзінің сол жағынан, оң жағынан. «Құрт» Топтағы әрбір ойыншы кезекпен бір аяғын жоғары көтеріп ұстап, айналма сызығына дейін бір аяқтап секіріп жетеді де, кері бастапқы сызыққа дейін жүгіріп барады. Балаларға бір аяқтап бару қиын болса, екі аяқпен секіріп баруға рұқсат етіңіз. Қауіпсіздік мақсатында секіру кезінде тізені бүгу қажеттігіне назар аударыңыз.	Баскетбол доптары.

13–27	<p>(Ү) «Құлатып алмай апар» Турасынан жерге тасталған жіп бойымен қолды екі жаққа жайып, басына стақан қойып жүру. Табанды жіптің үстіне қойып, денені тік ұстауға назар аударыңыз. Балалар бұл ойын жаттығуына ұқсас өз идеяларын ұсынуына болады.</p> <p>(Т) Тепе-теңдік – 5 метр қашықтыққа бір аяқпен секіріп, екінші аяқпен ауыр допты итеріп бару. Жерге табанды толық қоймай, табанның алдыңғы жағына сүйене отырып секіруге балалардың назарын аударыңыз.</p> <p>Бір қатарға аралығы 1 метр қашықтықта орналастырылған кедергі заттар арасымен ауыр доп домалату. Нұсқау – допты саусақпен көп күш салмай итеру. Қимылды орындау кезінде заттарды құлатпаған топ жеңіске жететініне назар аударыңыз.</p>	<p>Бала санына қарай пластмасса стақандар, саптар санына қарай жіп.</p> <p>Салмағы 1 кг доптар.</p>
Қорытынды бөлім 28–30	<p>«Ашулы кірпі» («пф-фр» деген дыбыстар) Жаттығу бұлшық етті босаңсытуға ықпал етеді, жүйке жүйесінің қалпын реттейді. Бастапқы қалып – тұру. – Біз өзімізді кірпіге айналдық деп елестетейік. Кірпі орманмен жүгіріп келеді. Кенеттен ол күдікті бір нәрсені көріп, тоқтай қалды. Кірпі домалана қалды. Қолымызды кеуде тұсынан айқастыра, өзімізді иықтан айқара құшақтаймыз, басымызды еңкейтіп, иекті кеудеге тірейміз. Осы қалыпта «п-ф-ф» және «ф-р-р» деп дыбыстап, тізені бүкпестен және табанды жерден қозғамастан барынша төмен иілеміз. Міне, қауіп те сейілді. Кірпі денесін қайта жазып, жүгіруін жалғастырады. Ұстамақ болсаң, қу кірпі Домалаңдай қалады. Тікендерін күдірейтіп, Ашулана салады: «П-ф-ф, п-ф-ф, п-ф-ф, Ф-р-р, ф-р-р, ф-р-р», деп дыбыстар шығарады.</p>	

№ 55 ҰОҚ

Тақырыбы: Тым жоғары белсенділік	
ҰОҚ-ның оқыту мақсаты	<p>0.1.2.1. Организмнің төзімділігі мен жаттыққандығын жетілдіру үшін түрлі жүктемелерді біртіндеп үдетумен дене жаттығуларын орындау.</p> <p>0.2.1.4. Секірудің әртүрлі түрлерін орындау, тепе-теңдікті сақтай отырып өзгермелі жағдайларда секірулер.</p> <p>0.2.1.5. Өрмелеу, өрмелеп шығу, астымен еңбектеу, еңбектеп өту түрлерін орындау.</p> <p>0.2.2.1. Дене қуаты қасиеттерін көрсету: әртүрлі дене әрекеті түріндегі ептілік, жылдамдық пен реакция.</p> <p>0.3.2.1. Түрлі спорттық ҰОҚ-ға қажетті ресурстарды анықтау және оларды техника қауіпсіздігін ескере отырып қолдану.</p> <p>0.4.1.1. Ойындағы шығармашылық қабілеттерді дамыту (ойынның түрлі нұсқаларын ойлап табу, қимылдарды құрастыру).</p>

Күтілетін нәтиже	Барлық балалар орындай алады:	
	Шығармашылық қабілеттерін таныта отырып, жүру мен жүгірудің алуан түрлерін орындайды. Тыныс алу жаттығуын орындайды. Шарикті саусақтармен жеңіл қозғалта отырып жүреді.	
	Балалардың көпшілігі орындай алады: Қатарға тізіліп қозғалыстар орындау. Екі тобық арасына доп қысып жүру.	
	Белгіленген қозғалыс қарқынымен залда әртүрлі бағытқа қозғалу. Доппен жүру және доппен еңбектеу кезінде доптың қалпын бақылау. Түрлі биіктік деңгейдегі заттар арқылы қос аяқтап секіру.	
	Кейбір балалар орындай алады: Қарқыны әртүрлі дене шынықтыру жаттығуларын орындау кезінде жүрек қағысының, температураның, тыныс алудың жеке мониторингін жүргізу.	
Тілдік мақсат	Балалар әртүрлі қарқынды жаттығулар орындау кезінде организмдегі өзгерістерді анықтай алады, залдың бір жағынан екінші жағына қозғалу, кеңістік, дене және нысанды бақылау, тәуекелдікті азайту дағдыларын көрсетеді.	
	<u>Пәндік лексика және терминология:</u>	
	Қимыл белсенділігі, тым жоғары белсенділік, қарқындылық, жүрек соғысы, жүрек, өкпе, тыныс алу, пульс, мониторинг.	
	<i>Талқылауға арналған сұрақтар:</i>	
	Жаттығудан кейін денеңде қандай өзгеріс байқадың? (Температура – маңдайыңды ұстап көр, қаншалықты ысып тұр? Жүрек соғысы – кеуденің сол жағынан жүрегінді тыңдап көр – ол қаншалықты жиі соғып тұр?). Қандай тапсырма қиынырақ болды? <i>Неге екенін айта аласыңдар ма?</i> Неліктен күнделікті физикалық белсенді болу маңызды? Неліктен жүгіргеннен кейін жүрек соғысы жиілейді? Неліктен жүгіргеннен кейін тыныс алуды қалпына келтіру маңызды? Неліктен тым жоғары белсенділік зиян тигізетінін айта аласыңдар ма?	
Алдыңғы оқыту	Жерге түзу тасталған жіп бойымен қолды екі жаққа жайып, басына стақан қойып жүру. Кедергі заттар арасымен ауыр доп домалату. Тепе-теңдік – 5 метр қашықтыққа бір аяқпен секіріп, екінші аяқпен ауыр допты итеріп бару.	
Жоспар		
Жоспарланған уақыт	Жоспарланған іс-әрекет	Ресурстар
Қызығушылықты ояту 0–3 минут	Балалармен белсенділіктің пайдасы мен зияны туралы әңгімелесіңіз. Тым аз белсенділік нәтижені жақсартуға ықпал етпейді, ал тым жоғары белсенділік шаршатып, шамадан тыс жаттыққандыққа әкеліп соқтырады. Еркін бағытта түрлі тірек-қимыл тәсілдерін пайдалана отырып, музыка үнімен қозғалуды ұсыныңыз. Музыка ырғағын өзгертіңіз, осыған сәйкес балалар да қозғалыс қарқынын өзгертеді.	Кең, бос кеңістік.

Негізгі бөлім	Тізбекте бір-бірден жүру. Екі қатар сапқа тұру. Жалпы дамыту жаттығулары	
4–12	(Ұ) Тыныс алу жаттығуы Мақсаты: балаларды мұрын арқылы демалуға үйрету, оларды күрделілеу тыныс алу жаттығуларын орындауға дайындау. 1. Мұрынды сипау (мұрынның екі қапталын) ұшынан кеңсірікке дейін – ішке дем тарту. Демді сыртқа шығарғанда танау тесіктерінің үстін сұқ саусақпен сипалау (5-6 рет). 2. Оң мұрынмен, содан кейін сол мұрынмен 8–10 рет дем алу, сұқ саусақпен оларды кезек жабу.	
13–27	3. Мұрынмен ішке дем тарту. Сыртқа ауа шығарғанда «м-м-м» дыбысын айта отырып танау тесіктерінің үстін тоқылдата ұру. 4. Ішке дем тартқанда, мұрын тесіктерін саусақпен үстінен баса отырып ішке кірген ауаға қарсылық көрсету. Ұзағырақ дем тартқанда мұрын тесіктерінің үстінен кезекпен тоқылдату керек. (Ұ) Залдың бір жағынан екінші жағына өте отырып тапсырма орындау. Сынып болып тапсырма орындаған кезде кеңістік, дене және нысанды бақылау, тәуекелдікті азайту туралы еске салыңыз. Екі тобық арасына доп қысып алып жүру. Алақан мен табанға сүйене отырып (бастапқы қалып: отыру, доп екі тізе арасында) екі тізе арасына доп қысып, еңбектеу. Қозғалыс кезінде денені тіктеуге назар аударыңыз. Түрлі биіктік деңгейіндегі заттар арқылы қос аяқтап секіру. Нұсқау – қос аяқтап пәрменмен қарғу, қолды алға созу. Үрленген шармен жүру. Шарикті саусақтармен жеңіл итере отырып, жерге түсуіне жол бермеу.	Доптар. Биіктігі әртүрлі заттар. Үрленген шар.
Қорытынды бөлім 28–30	Балаларға ҰОҚ-дан кейін организмдегі өзгерістерді анықтауды ұсыныңыз. Шамадан тыс дене белсенділігі (гипербелсенділік) зиян екеніне балалардың назарын аудару.	

№ 56 ҰОҚ

Тақырыбы: Пайдалы және зиянды әдет	
ҰОҚ-ның оқыту мақсаты	0.1.2.1. Организмнің шынығуы және төзімділігін нығайту үшін түрлі жүктемелерді біртіндеп арттырумен дене жаттығуларын орындау. 0.2.1.4. Секірудің әртүрлі түрлерін орындау, тепе-теңдікті сақтай отырып өзгермелі жағдайларда секірулер. 0.2.1.5. Өрмелеу, өрмелеп шығу, астымен еңбектеу, еңбектеп өту түрлерін орындау. 0.2.2.3. Кеңістікті, уақытты бағдарлау, орындық/бөрене арқылы жоғары және төмен жүру барысында және берілген қалыпта тепе-теңдікті сақтау ептілігін дамыту. 0.4.1.1. Ойындағы шығармашылық қабілеттерді дамыту (ойынның түрлі нұсқаларын ойлап табу, қимылдарды құрастыру).

Күтілетін нәтиже	Барлық балалар орындай алады:	
	Жүгіру қарқынына сәйкес қолдың қозғалыс шамасын пайдалану. Кедергі заттар арасымен хоп-фитболдармен жүгіру. Қозғалыс кеңістігінде топпен қауіпсіз жұмыс жүргізу. Тыныс алу жаттығуын жасау. Түрлі бағытта қозғалу. Қарқынды күшейте және баяулата отырып түрлі бағытта қозғалу.	
	Балалардың көпшілігі орындай алады:	
	Қатарға тізіліп қозғалыстар орындау. Екі тобық арасына доп қысып жүру.	
	Алға қарай бір аяқпен секіріп, екінші аяқпен ауыр допты итеріп бару. Музыка үнімен берілген қарқынмен қозғалыс орындау. Сатымен өрмелеген кезде аяқ пен қолдың жұмысын үйлестіреді.	
	Кейбір балалар орындай алады:	
Тілдік мақсат	Доптың ұшу бағытына сәйкес балама қозғалыстар орындау – алға және артқа қадам аттау. Баяу жүгіру, жалпы дамыту жаттығуларын орындау, жұппен бір орында қос аяқтап секіру. Кеңістікте бағдарлай алу. Зейінді шоғырландыру.	
	Нәтижеге жету үшін гимнастикалық сатымен қозғалудың әртүрлі тәсілдерін қолдану. Табанның алдыңғы бөлігіне сүйене отырып допты итеру.	
	Балалар пайдалы және зиянды әдеттер туралы білімін жалпылайды; тиісті қарқынға жету, топпен жұмыста кеңістік, дене, нысанды бақылау дағдыларын пайдалану бағытында жұмыс істейді.	
	Пәндік лексика және терминология:	
	Қимыл белсенділігі, қарқындылық, салауатты өмір салты, пайдалы әдеттер, жылдамдата жүгіру, тыныс алу.	
	Талқылауға арналған сұрақтар:	
Алдыңғы оқыту	Қимыл белсенділігінің аз болуы қандай зиян келтіреді? Қарқыны шамадан тыс жаттығулар қандай зиян келтіреді? Организмді нығайту үшін қандай қозғалыстар пайдалы? Қандай тағамды дұрыс, үйлестірілген деп атайды? Дұрыс тамақтанбаса организмде қандай проблемалар туындайды?	
	Неге екенін айта аласыңдар ма...?	
	Неліктен күнде және күні бойы физикалық белсенділік маңызды? Қарқынды жылдамдата жүгіруден кейін жүрек неліктен жиі соғады? Қарқынды жүктемеден кейін тыныс алуды неге қалпына келтіру керек?	
Жоспар		
Жоспарланған уақыт	Жоспарланған іс-әрекет	Ресурстар
Қызығушылықты ояту 0–3 минут	Балалардың салауатты өмір салтын ұстану дағдысы туралы анықтаңыз, қимыл белсенділігі мен дұрыс тамақтануға назар аударыңыз. «Есепті тыңда» «1-2-3» дегенде адымдайды. Ойын жүргізуші «4 – секір» деген кезде балалар секіреді, 1-2-3 «4 – тіземен тұру» – бастапқы қалыпқа көшеді, 1-2-3 «4– өкшемен отыру».	Кең, бос кеңістік.

	Нұсқау: «тіземен тұру», «өкшемен отыру» қалпынан қолдың көмегінсіз тез тұру, бастапқы қалыпқа көшу үшін айтарлықтай арақашықтық сақтау керек.	
Негізгі бөлім 4–12	<p>(Ұ) Жылдамдата жүгіру. Жүгіру қарқынын біртіндеп күшейту мен баяулатуға және қолдың тиісті қимылын пайдалануға назар аударыңыз.</p> <p>Тыныс алу жаттығуы Мақсаты: балаларды мұрын арқылы демалуға үйрету, оларды күрделілеу тыныс алу жаттығуларын орындауға дайындау.</p> <p>1. Мұрынды сипау (мұрынның екі қапталын) ұшынан кеңсірікке дейін – ішке дем тарту. Демді сыртқа шығарғанда танау тесіктерінің үстін сұқ саусақпен сипалау (5-6 рет).</p> <p>2. Оң мұрынмен, содан кейін сол мұрынмен 8–10 рет демалу, сұқ саусақпен оларды кезек жабу.</p> <p>3. Мұрынмен ішке дем тарту. Сыртқа ауа шығарғанда «м-м-м» дыбысын айта отырып танау тесіктерінің үстін тоқылдата ұру.</p> <p>4. Ішке дем тартқанда, мұрын тесіктерін саусақпен үстінен баса отырып ішке кірген ауаға қарсылық көрсету. Ұзағырақ дем тартқанда мұрын тесіктерінің үстінен кезекпен тоқылдату керек.</p>	
13–27	<p>(Ұ) Кедергі заттар арасымен хоп-фитболдармен секіру – денені тік ұстап, еденнен бар күшпен қарғу және жерге аяқты тізеден жартылай бүгіп түсу.</p> <p>(Т, ПК) Тепе-теңдік – 5 метр қашықтыққа бір аяқпен секіріп, екінші аяқпен ауыр допты итеріп бару. Жерге бүкіл табанмен түспей, оның алдыңғы бөлігіне сүйене отырып итеруге балалардың назарын аудару.</p> <p>(Т, ПК) «Қоңырауды сыңғырлат» Гимнастикалық сатыда түрліше тәсілмен өрмелеу – тақтайшаларды дұрыс ұстауға, қауіпсіздік техникасына назар аударылады. Тақтайшаны дұрыс ұстау – төрт саусақ жоғарыда, бас бармақ төменде болады. Нұсқау – аяқ пен қолдың қозғалысын үйлестіру, арада тақтайша қалдырмау, сатыдан секірмеу. Мұндай қозғалыс кезінде қозғалыс қарқындылығының өзгеруі мен қауіпсіздік техникасының сақталуына назар аудару керек. Өз стратегиясын қолдана отырып бәрінен бұрын тапсырма орындайтындарды мақтап, ынталандыруға назар аударыңыз.</p> <p>(Ұ) Балаларға кез келген тірек-қимыл тәсілін көрсете отырып, музыка үнімен қозғалуды ұсыныңыз. Музыка тоқтағанда әрбір ойыншы жақын тұрған құрсауға қарай жүгіріп барып аяқтың ұшымен тұрады. Музыка тоқтаған сайын бір құрсау алып тасталады. Құрсау ішінде кемінде үш ойыншы болуы керек. Қозғалыстың тиісті қарқынына және оның музыкаға сай келуіне назар аударыңыз.</p>	<p>Хоп-фитболдар.</p> <p>Іші толтырылған, салмағы 1 кг доп.</p> <p>Қоңыраулар, саты.</p> <p>Диаметрі 1 м құрсаулар.</p>
Қорытынды бөлім 28–30	Адамға пайдалы және зиянды өнімдерді атауды ұсыныңыз.	Азық-түлік бейнеленген карточкалар.

8-тарау. Денсаулықты қалай күту керек?

№ 57 ҰОҚ

Тақырыбы: Денсаулыққа не пайдалы?	
ҰОҚ-ның оқыту мақсаты	<p>0.2.1.2. Жүру мен жүгірудің негізгі түрлерін орындау, оларды алмастыру, қарапайым дене жаттығуларымен ұштастыру.</p> <p>0.2.1.3. Гимнастикалық орындық пен еңіс тақтайдың бойымен жүру кезінде тепе-теңдікті сақтау.</p> <p>0.2.1.6. Қашықтыққа, көлденең және тік нысанаға лақтыру.</p> <p>0.2.2.3. Кеңістікті, уақытты бағдарлау, орындық/бөрене арқылы жоғары және төмен жүру барысында және берілген қалыпта тепе-теңдікті сақтау ептілігін дамыту.</p> <p>0.4.1.1. Ойындағы шығармашылық қабілеттерді дамыту (ойынның түрлі нұсқаларын ойлап табу, қимылдарды ойдан құрастыру).</p>
Күтілетін нәтиже	Балалардың барлығы орындай алады:
	Тізені жоғары көтеріп жүгіру. Түзету жаттығуларын орындау. Сапқа, қатарға тұруды орындау. Қозғалыс кеңістігінде саппен қауіпсіз жұмыс жүргізу. Зал кеңістігінде бағдарлай алу. Құрсау пайдалана отырып, табанға арналған жаттығулар жасау. Грек жаңғағымен массаж жасау.
	Балалардың көпшілігі орындай алады:
	Гимнастикалық орындық/бөрене үстінде тепе-теңдік сақтай отырып жаттығу жасау. Ептілікті дамыту үшін құрсауды әртүрлі айналдыру.
	Кейбір балалар орындай алады:
	Гимнастикалық орындықпен жүру кезінде тепе-теңдік сақтай отырып, тіктеп жоғары көтерілген аяқтың астынан шапалақтау.
Тілдік мақсат	Балалар дене шынықтыруда ҰОҚ-ның пайдасы туралы білімін жалпылайды; анализаторлық жүйенің қимыл жүйесімен ықпалдасуы үшін организмді нығайтуға арналған жаттығулар орындайды.
	<u>Пәндік лексика және терминология:</u>
	Тізені жоғары көтеріп жүгіру, тік нысана, нысанаға лақтыру, тепе-теңдік, сколиоз (омыртқаның қисаюы), жалпақ табанды сауықтыру.
	<i>Талқылауға арналған сұрақтар:</i>
	Дене шынықтыру ҰОҚ-дары қандай пайда әкеледі? Нәтижелеріңде қандай ілгерілеушілік бар? Сколиозды сауықтыруға қандай жаттығулар ықпал етеді? Құрсаумен орындалатын қандай қимылдарды қиын деп есептейсіңдер? Неліктен дене бітімінің бұзылуын және жалпақ табанды сауықтырумен бала кезден айналысу керек?
	<i>Неге екенін айта аласыңдар ма...?</i>
	Қол массажы не үшін қажет екенін айта аласыңдар ма? Табанға арналған жаттығулар не үшін керек екенін айта аласыңдар ма? Неліктен нысанаға лақтыру кезінде нысананың ортасына қарсы тұру қажет? Үй жағдайында организмді жетілдіру үшін қандай заттар қолдануға болады?
Алдыңғы оқыту	<p>Жылдамдата жүгіру.</p> <p>Түрлі тәсілмен және түрлі қарқынмен гимнастикалық сатымен өрмелеу.</p> <p>5 метр қашықтыққа бір аяқпен секіріп алға жылжи отырып, екінші аяқпен ауыр допты итеріп бару.</p> <p>Кедергі заттар арасымен хоп-фитболмен секіру.</p>

Жоспар		
Жоспарланған уақыт	Жоспарланған іс-әрекет	Ресурстар
Қызығушылықты арттыру 0–3 минут	(Ұ, ПК) «Дене шынықтыру басталады – бір! Қарыштатып адымдаймыз – екі! Саптан қалма, қара алға – үш! Көк аспанда жарқырайды күн көктем, Шымыр болып өсерміз әлі, біз ертең!» Бір-бірінің артына бір баладан сапқа тұрып, жай адымдап жүру. Тізені биік көтеріп жүгіру. Нұсқау – жеңіл, ырғақты жүгіру; тізені 90 градусқа дейін көтеру, қолды белге қою. Қолды әртүрлі қалыпта ұстап, түзету жаттығуларын орындау.	Кең, бос кеңістік.
Негізгі бөлім 4–12	2 қатар сапқа тізілу. Топпен жалпы дамыту жаттығуларын құрсаудың көмегімен жасау. Сапқа тұрғанда тиісті арақашықтықты сақтауға назар аударыңыз. Балалар құрсау пайдаланып майтабан ауруының алдын алуға, ептілікті дамытуға арналған жаттығуларды ойдан құрастырсын. Жақсы идеяларды бейімдеп қолданыңыз. Дене қозғалысын өздігінен бақылау машықтығына назар аударыңыз. (Құрсаумен түрлі қимылдар жасау: құрсаумен, өкше жерде – аяқтың басы құрсауда, аяқтың басы жерде – өкше құрсауда). Лақтыру, орындық үстімен жүру кезінде қауіпсіздік техникасы туралы ескертеді.	Кең, таза кеңістік.
13–27	(Т, ПК) 5 метр қашықтықтан тік нысанаға көздеп лақтыру. Оң және сол қолмен нысанаға лақтырғанда денені дұрыс ұстауға көңіл бөлінеді. Лақтыру техникасына назар аударылады – алдымен қолды айналдыра төмен, содан кейін артқа қолды толық жазылғанша серпеді. (Т, ПК) Тепе-теңдік – гимнастикалық орындықпен жүру, әрбір қадамда аяқты түзу ұстап, жоғары көтерілген аяқ астынан шапалақтау. Нұсқау – тепе-теңдік сақтау, денені тік ұстау; аяқты алдымен табанның алдыңғы жағына қойған соң барып бүкіл табанмен тұру. Биік жерде жаттығу орындаған кездегі қауіпсіздік техникасы туралы ескертіледі, сақтық шараларына көңіл бөлінеді. «Менің жүрегім» оқыту ойыны «Қолдарыңды кеудеге қойыңдар (көрсетемін). Сендер тыныш тұрғанда жүрек бірқалыпты соғады, ал ашуланған кезде жүрек қағысы жиілейді. Бұл жүректің сендерге: «Тоқта, сабыр сақта, ашуланба», – деп ескерткені. «Кешір», – дейді ол. Кәнеки, жүрегімізге көмектесіп, бір-бірімізді ренжітпей, дос болайық. Сонда жүрегіміз бірқалыпты соғатын болады. Достарыңа күлкі сыйлаңдар». Өз денесіне қамқорлықпен қарауға назар аударады.	3-4 балаға бір құрсаудан. Тік нысаналар, құм толтырылған қапшықтар. Гимнастикалық орындықтар.
Қорытынды бөлім 28–30	Грек жаңғағымен орындалатын жаттығу (бұл жаттығу саусақтың қимыл-қозғалысын жетілдіруге және иммунитетті көтеруге арналған). Жаңғағымыз жай емес, Өзі сиқырлы, өзі алтын.	Кең, бос кеңістік. Жаңғақ.

	<p>Біз жаңғақпен ойнаймыз, Саусағыңды қимылдат, Біз жаңғақпен ойнаймыз, <i>(оң қолда)</i> Оны таудан домалат. Жоғары, төмен сырғанап Алақанда домалат! Біз көңілді баламыз Сол қолға оны аламыз. <i>(Сол қолда)</i> Жоғары, төмен, тағы да Домалатып ойнаймыз! Оң қолға жаңғақ аламыз <i>(оң қолда)</i> Алақанға саламыз. Айналдыра жаңғақты Саусаққа күш саламыз. Тағы, тағы домала Онсыз ойын бола ма <i>(сол қолда)</i>. Жұдырықты жұмамыз Оңға, солға бұрамыз. 1, 2, 3, 4, 5! Ойынымызды аяқтап, Қолымызды сілкілеп, Аздап тыныс аламыз!</p>	<p><i>(Барлық іс-әрекет мәтінге және нұсқаулыққа сәйкес орындалады).</i></p>
--	--	--

№ 58 ҰОҚ

Тақырыбы: Шыныққан, әрі шымыр боламыз	
ҰОҚ-ның оқыту мақсаты	<p>0.1.1.1. Заттармен және заттарсыз жалпы дамытушы жаттығуларды орындау. 0.2.1.2. Жүру мен жүгірудің негізгі түрлерін орындау, оларды алмастыру, қарапайым дене жаттығуларымен алмастыру. 0.2.1.3. Гимнастикалық орындық пен еңіс тақтайдың бойымен жүру кезінде тепе-теңдікті сақтау. 0.2.1.4. Секірудің әртүрлі түрлерін орындау, тепе-теңдікті сақтай отырып өзгермелі жағдайларда секірулер. 0.2.1.7. Допты домалату, лақтыру және қағып алу, допты жерге оң қолмен және сол қолмен ұру, екі қолымен басынан асыра лақтыру және бір қолмен кедергіден лақтыру. 0.4.1.1. Ойындағы шығармашылық қабілеттерді дамыту (ойынның түрлі нұсқаларын ойлап табу, қимылдарды құрастыру).</p>
Күтілетін нәтиже	<p>Барлық балалар орындай алады: Қозғалыс кезінде бірден, екіден қайта сап құру. Жұптасып сапқа, қатарға тұру, шеңбер құру. Жүгіру – аяқты артқа қарай қатты бүге отырып тізені жоғары көтеру. Қозғалыс кеңістігінде топпен және жұппен қауіпсіз жұмыс жүргізу. Зал кеңістігінде бағдарлай алу. Тиісті белгілері бойынша спорт түрлерін саралау дағдыларын пайдалану.</p> <p>Балалардың көпшілігі орындай алады: Жіп арқылы бір-біріне бастан асырып доп лақтыру. Баланың қолын созғандағыдан 25 см биікке ілінген затқа (таспаға) жүгіріп келіп жоғары секіріп қол тигізу. Жүгіріп келіп секіру кезінде қолды сермеу қимылы мен аяқты серпу күшін үйлестіру.</p>

	Түрлі қозғалыс тәсілдерін пайдалана отырып тепе-теңдік сақтауға арналған жаттығулар орындау.	
	Кейбір балалар орындай алады:	
	Допты лақтыру күшін шамалап, әріптесінің қолына дәл лақтыру. Жүгіріп келіп секіру кезінде қолды сермеу қимылы мен аяқты серпу күшін үйлестіру. Гимнастикалық орындықпен жүру, әрбір қадам сайын тіктеп жоғары көтерілген аяқтың астынан шапалақтау.	
Тілдік мақсат	Балалар спорт түрлері туралы білімін жалпылайды, жаттығу түріндегі тапсырмаларды орындау арқылы дене, объект және кеңістікті бақылау дағдысын көрсетеді; ағылшын тілінде спорт түрлерін атайды.	
	Пәндік лексика және терминология:	
	Жаттығу, жүру, екіден, бірден сап құру, кеудеден қабылдау, жүгіріп келіп секіру, ағылшын тілінде спорт түрлері.	
	Талқылауға арналған сұрақтар:	
	Спорттың қай түрін көбірек ұнатасыңдар? Баскетболда секіру қандай мақсатта орындалады? Спорттың қай түрімен айналысуды қалайсың? Спортта жақсы нәтиже көрсетуге қандай пайдалы әдеттер көмектеседі?	
	Неге екенін айта аласыңдар ма?	
	Спорттың алуан түріндегі жаттығуларда не ортақ екенін айта аласыңдар ма? Спортшыларға жаттығу не үшін қажет екенін айта аласыңдар ма?	
Алдыңғы оқыту	Гимнастикалық орындықпен жүру, әрбір қадам сайын тіктеп жоғары көтерілген аяқтың астынан шапалақтау. 5 метр қашықтықтан тік нысанаға көздеп зат лақтыру.	
Жоспар		
Жоспарланған уақыт	Жоспарланған іс-әрекет	Ресурстар
Қызығушылықты ояту 0–3 минут	(Ұ, ПҚ) Балалар спорт түрлерін элементтеріне қарап табады, өздерін спортшы ретінде елестету ұсынылады. «Жеңіл атлетика» Аяқ ұшымен жүру, жүгіру – тізені жоғары көтере отырып аяқты артқа қарай тізеден қатты бүгу. Әрбір қозғалыс түріне сәйкес қол қимылдарын жасауға назар аударылады. Тыныс алу жаттығулары «Біз спортпен айналысып, тез өсеміз»: аяқтың ұшына көтеріліп, қолды жоғары көтеріп, демді ішке тарту. «Күн сайын биік боламыз»: қолды төмен түсіріп, табанмен толық тұру – демді сыртқа шығару.	Кең, бос кеңістік. Таспа, волейбол және баскетбол доптары.
Негізгі бөлім 4–12	(Т) Ептілікті дамытуға арналған жалпы дамыту жаттығуы. Гимнастикалық орындықпен жүру , әрбір қадам сайын тіктеп жоғары көтерілген аяқтың астынан шапалақтау. Нұсқау – тепе-теңдік сақтау, денені тік ұстау; орындықтан түскенде алдымен аяқтың ұшымен түсу, содан кейін бүкіл табанмен тұру. Биік нәрсе үстінде жаттығу орындаған кездегі қауіпсіздік техникасы туралы ескертіледі, қажет жағдайда сақтық шаралары қабылданады.	Гимнастикалық орындықтар.

13–27	<p>(Ө) Балаларға ұсыныңыз.</p> <p>(Ұ) «Баскетбол» Баланың жоғары көтерілген қолынан 30 см биіктікке ілінген затқа (таспа) жүгіріп келіп секіріп қол тигізу. Нұсқау – қолды сермеу қимылы мен аяқты серпу күшін үйлестіру. Көрсету кезінде тым алыстан емес және таспаға жүгіріп келмей, аяқты тиісті жерде серпуге назар аударылады. Қауіпсіздік техникасы: таспаға тек қолұшын тигізу, іс-әрекетті саптан бір баладан ғана орындау.</p> <p>(Ж) «Волейбол» Бір-біріне екі қолмен кеуде тұсынан керілген жіп (тор) арқылы доп лақтыру. Допты лақтыру күшін саралап, әріптесінің қолына туралап доп лақтыруға назар аударады. Нұсқау – екі шынтақты қыса ұстап алға-жоғары-төмен бағыт бойынша доп лақтыру.</p>	<p>Таспалы керілген жіп.</p> <p>Әрбір топқа қарсы түрлі түсті таспалар, баланың жоғары көтерілген қолынан 30 см биіктікке ілінеді.</p> <p>Топтың жартысына жететін доп.</p> <p>Доп салатын себеттер.</p>
Қорытынды бөлім 28–30	<p>«Осындай қимыл-қозғалыс!» жаттығуы. Балаларға өзі таңдаған спорт түрінен чемпионмын деп елестету ұсынылады.</p>	

№ 59 ҰОҚ

Тақырыбы: Жас футболшылар	
ҰОҚ-ның оқыту мақсаты	<p>0.2.1.2. Жүру мен жүгірудің негізгі түрлерін орындау, оларды кезек алмастыру, қарапайым дене жаттығуларымен алмастыру.</p> <p>0.2.1.4. Секірудің әртүрлі түрлерін орындау, тепе-теңдікті сақтай отырып өзгермелі жағдайларда секірулер.</p> <p>0.2.1.6. Қашықтыққа, көлденең және тік нысанаға лақтыру.</p> <p>0.2.2.2. Құрдастарының шағын тобымен таныс ойындарды ұйымдастыруда дербестік пен бастамашылдықты дамыту.</p>
Күтілетін нәтиже	<p>Барлық балалар орындай алады:</p> <p>Сапқа, қатарға тұру. Қозғалыс кеңістігінде жеке қауіпсіз жұмыс жүргізу. Зал кеңістігінде бағдарлай алу. Арқан арқылы жанымен секіру кезінде қолды сермеу қимылы мен аяқты серпу күшін үйлестіру.</p> <p>Балалардың көпшілігі орындай алады:</p> <p>Қысқа адымдап жүгіру – қысқа және жиі адымдап жүгіру. Есту, көру қабілетін дамытуға арналған ойын жаттығуларын орындау. Еркін бағытта оң және сол аяқпен доп домалату.</p> <p>Кейбір балалар орындай алады:</p> <p>Іші толтырылған допты кеудеден қабылдау тәсілімен алысқа лақтыру.</p>
Тілдік мақсат	<p>Балалар футбол туралы білімін кеңейтеді, ептілік пен жылдамдықты дамытуға арналған жаттығулар көрсетеді.</p> <p>Пәндік лексика және терминология:</p> <p>Футбол, қақпашы, шабуылшы, қорғаушы, пас беру, матч, ептілік, жылдамдық, іші толтырылған, секіру.</p>

	Талқылауға арналған сұрақтар:	
	Қандай жаттығулар жылдамдық және ептілікті дамытуға ықпал етеді? Қақпашы, қорғаушы, шабуылшы, жаттықтырушы қандай қызметтер атқарады? Қандай спорттық жабдықтар жылдамдық пен ептілікті дамытуға көмектеседі?	
	Неге екенін айта аласыңдар ма...?	
	Футболшыларға жылдамдық не үшін қажет? Футбол ойыны қабілеттеріңді қалай дамытатынын айта аласыңдар ма?	
Алдыңғы оқыту	Гимнастикалық орындықпен жүру, әрбір қадам сайын тіктеп жоғары көтерілген аяқтың астынан шапалақтау. Жүгіріп келіп биікте тұрған затқа секіріп қол тигізу. Бір-біріне «керілген жіп арқылы кеудеден қабылдау» тәсілімен екі қолдап доп лақтыру.	
Жоспар		
Жоспарланған уақыт	Жоспарланған іс-әрекет	Ресурстар
Қызығушылықты ояту 0–3 минут	Аяқдопты нағыз футболшылар секілді ойнау үшін жылдамдық пен ептілікті жаттықтыруды ұсынады. Ойын ережелеріне, ойыншылардың атқаратын қызметіне назар аударады. Қолға арналған жаттығуларды орындай отырып жүру. Кең адыммен және қысқа адыммен жүгіру. Балалардың жүгіру қадамының ырғақтылығына және аяқ пен қол қимылының үйлесуіне назар аударылады.	Кең, бос кеңістік.
Негізгі бөлім 4–12 13–27	(Ұ) Футбол добымен орындалатын ЖДЖ «Тез ал, тез қой» Балалар музыка үнімен өз добының айналасында жүгіріп жүреді. Музыка тоқтағанда бәрі тездетіп допты қолға алып бастан жоғары көтеріп, омыртқаны барынша тіктейді. Футбол – сол аяқ және оң аяқпен еркін бағытта доп домалату. Нұсқау – допты аяқтың алдыңғы жағының ішкі табан жағымен итереді, басқа ойыншыларға тимей, допты оң және сол аяқпен бірқалыпты тебе отырып алға жылжытады. Допты алға теуіп алып жүргенде, оң немесе сол аяқтың алдыңғы ұшы жерге қарай бағыттанып, доп ойыншының алдында болуы тиіс. Педагогтің белгісі бойынша допты табанымен тоқтату. (Ұ, ПҚ) Іші толтырылған допты қатарда тұрып қос қолдап кеуде тұсынан лақтыру. (Қатар және ретімен орындалады). Бүгілген қолды пәрменді түрде жазуға назар аударыңыз. Балаларға затты алысқа лақтырған кездегі қауіпсіздік техникасы ескертіледі: қауіпсіз арақашықтық ұстау, белгі берілгеннен кейін ғана доптың артынан жүгіру, залды сол немесе оң жақтан айналып өту, алдыңғы қатардың артына жылдам тұру. (Т) Арқаннан қос аяқтап жанымен алға секіру. Нұсқау – бір мезетте қос аяқтап бар күшімен қарғу, аяқтың серпу күшін шамалау. Қалыпты демала отырып, қозғалысты үнемді (арқанға жақын) орындау икемділігіне назар аударыңыз.	Кең, бос кеңістік. Бала санына қарай футбол добы.

	(Ұ) «Қозғалысты есіңе сақта» қимыл ойыны Ойын бастаушы таңдап алынады. Балалар онымен ілесіп аяқ пен қолдың қимылдарын қайталайды. Балалар жаттығулардың ретін естеріне сақтап алған соң, оларды кері ретпен орындайды. Балаларға (жүргізушіге) әртүрлі қозғалыс тәсілдерін пайдалануды ұсыныңыз.	
Қорытынды бөлім 28–30	Балалармен футбол элементтерін меңгерудегі олқылықтарды талдайды, ойыншылардың әлеуетін анықтайды.	

№ 60 ҰОҚ

Тақырыбы: Футбол алаңында жаттығу	
ҰОҚ-ның оқыту мақсаты	0.1.2.1. Организмнің төзімділігі мен жаттыққандығын жетілдіру үшін түрлі жүктемелерді біртіндеп үдетумен дене жаттығуларын орындау. 0.2.1.2. Жүру мен жүгірудің негізгі түрлерін орындау, оларды алмастыру, қарапайым дене жаттығуларымен алмастыру. 0.2.2.1. Дене қуаты қасиеттерін көрсету: әртүрлі дене әрекеті түріндегі ептілік, жылдамдық пен реакция. 0.3.1.1. Алуан ойын түрлерінде әртүрлі дене жаттығуларын орындау барысында басқа қатысушыларға тактикалық көмек көрсету.
Күтілетін нәтиже	Барлық балалар орындай алады: Жүрудің алуан түрін орындау – аяқты аяқастыра жүру, отырып жүру және жартылай отырып жүру. Сапқа, қатарға тұру, жұп құру. Қозғалыс кеңістігінде жұппен қауіпсіз жұмыс істеу. Зал кеңістігінде бағдарлай алу. Баспен доп итере отырып, білек пен табанның көмегімен төрттағандап еңбектеу. Екі тобық арасына доп қысып жүру. Балалардың көпшілігі орындай алады: Аяқты артқа барынша бүге отырып, тізені жоғары көтеріп жүгіру. Жүру мен жүгірудің әрбір түріне сәйкес қол қимылын пайдалану. Организмді босаңсыту дағдысын пайдалану. Тапсырма орындау кезіндегі қозғалыс бағытын сақтау. Кейбір балалар орындай алады: Жұптасып жаттығу орындау кезінде өз күш-жігерін шамалай білу.
Тілдік мақсат	Балалар футбол туралы білімін жалпылайды, футбол элементтерін орындау арқылы дене бітімін жетілдіру; өз іс-әрекетін әріптесінің қимылымен үйлестіре білу дағдыларын көрсетеді. Пәндік лексика және терминология: Футбол, қақпашы, шабуылшы, қорғаушы, пас беру, матч, ептілік, жанкүйерлер, жылдамдық, стадион. Талқылауға арналған сұрақтар: Қандай футбол клубтарын білесіңдер? Жұппен жаттығу орындау кезінде дененің қай мүшелері мен бұлшық еттері қатысады? Неліктен топта өзара іс-қимыл мен әріптестік тактикасы маңызды?

	<i>Неге екенін айта аласыңдар ма...?</i>	
	Футбол алаңында қалай бағдарлауға болады? Футбол алаңында неше ойыншы болады? Матч кезінде жанкүйерлерге не істеуге болмайды?	
Алдыңғы оқыту	Футбол – еркін бағытта оң және сол аяқпен доп алып жүру. Алға жылжи отырып арқаннан қос аяқтап жанымен секіру. Іші толтырылған допты қос қолмен кеудеден лақтыру.	
Жоспар		
Жоспарланған уақыт	Жоспарланған іс-әрекет	Ресурстар
Қызығушылықты ояту 0–3 минут	Балаларға футбол сайысына ата-анасымен бірге барғаны туралы әңгімелеу ұсынылады. Стадионда өзін ұстай білу мәдениетіне назар аударылады. Сапта бір қатармен жүру. Аяқты айқастыра отырып және жартылай отырып жүру. Жүгіру – аяқты тізеден барынша артқа қарай бүгіп, тізені жоғары көтеру. Қозғалыстың әрбір түріне сәйкес келетін қол қимылын пайдалануға назар аударылады.	Кең, бос кеңістік.
Негізгі бөлім 4–12 13–27	Жұппен орындалатын жалпы дамыту жаттығулары. Өз күш-жігерін шамалап, өз іс-әрекетін әріптесінің қимылымен үйлестіруге назар аударылады. (Ж) Екі қатарға қайта тізіліп тұру. (Арақашықтық – 3 метр) (Ж) Допты бір-біріне бір орындарында тұрып және қозғалыста беру. Аяқты сәл бүгіп, доптан 10–15 см және сәл иық тұсында ұстау керек. Тірек аяқтың ұшы соққы берілетін бағытпен дәл келуі керек. Соққы беретін аяқ табаны жанына бұрылып тұру қажет. Допқа аяқпен соққы беру техникасын жүзеге асыруда алдымен табанның ішкі жағымен соққы беруден бастау тиімді. (Ж) Екі тобық арасына доп қысып жүру . Баспен доп итере отырып, білек пен табанның көмегімен төрттағандап еңбектеу . Тапсырма орындау реті: бірінші қатар екінші қатарға қарай қозғала отырып, тапсырма орындап, тез кері қайтады. Содан кейін екінші қатар бірінші қатарға жылжи отырып тапсырма орындайды да, жылдам артқа қайтады. Нұсқау – қозғалыс тек нұсқау бойынша ғана орындалады, өз іс-қимылыңды қатарыңдағы балалардың қимылымен үйлестіру.	Кең, бос кеңістік. «Баста-тоқта!» деп белгі беруге арналған ысқырғыш. Топтың жартысына жететін доп.
	(Ж) «Сорғыш пен доп» жаттығуы Мақсаты: барынша көп бұлшық етті босаңсыту. “Балалар, екіден жұптасындар. Бірің – үлкен үрімелі доп боласың, екінші бала сорғышпен шарикті үрлейді. Доп мыжылып тұрады, бүкіл денесі бүктетіліп, аяқ-қолдары бүгілген, мойны, басы салбыраған. Денесі бүгіліп, басы еңкіштеніп кеткен (доптың ішінде желі жоқ). Қасындағы бала қолдарын қимылдатып, «с» деп дыбыс шығарып допты сорғышпен үрлей бастайды.	

	Ауа үрлеген сайын, доптың желі тола бастайды. “С” деген дыбысты естігенде аяқ-қолын жаза бастайды, тағы “с” дегенде денесін тіктейді, содан кейін басын көтереді, тағы дыбыстар шыққан сайын екі ұрты толады, тіпті қолдары екі жаққа жазылып кетті. Доптың желі толды. Сорғыш жұмысын тоқтатты. Бала сорғыштың шлангісін доптан шығарып алады. Доптың желі қайта шығып, “ш” деген дыбыс естіледі. Дене қайта бастапқы қалыпқа келді. Содан кейін балалар рөлдерін ауыстырады.	
Қорытынды бөлім 28–30	Жарыс кезінде стадионда өзін ұстау ережесін құрастыру ұсынылады.	

№ 61 ҰОҚ

Тақырыбы: Шабандоздар	
ҰОҚ-ның оқыту мақсаты	0.1.2.1. Организмнің төзімділігі мен жаттыққандығын жетілдіру үшін түрлі жүктемелерді біртіндеп үдетумен дене жаттығуларын орындау. 0.2.1.2. Жүру мен жүгірудің негізгі түрлерін орындау, оларды алмастыру, қарапайым дене жаттығуларымен алмастыру. 0.2.2.1. Дене қуаты қасиеттерін көрсету: әртүрлі дене әрекеті түрлеріндегі ептілік, жылдамдық пен реакция. 0.3.1.3. Әділетті ойын мен әділетті төрелік белгілерін анықтау.
Күтілетін нәтиже	Барлық балалар орындай алады: Тыныс алуға арналған жаттығулар орындау. Топпен берілген қозғалысты орындау. Қамшы ұстап шоқырақтап жүру. Аттай шоқырақтап жүрген кезде ұсақ заттар (қолорамалға түйілген тиындар) алып жүру. Балалардың көпшілігі орындай алады: Қатармен қозғалыс орындау. Екі тобық арасына доп қысып жүру. Қамшымен бір ұрып тақияны орнынан қозғау. Топ мүшелерінің іс-қимылын, қателерін талдау. Барлық топ мүшелерінің әрекетін үйлестіре отырып, командир рөлін атқару. Кейбір балалар орындай алады: Қолды алға-артқа сермей отырып, құм толтырылған қапшықты нысананың ортасына лақтыру.
Тілдік мақсат	Балалар Қазақстанның этномәдениеті және тарихы туралы білімдерін кеңейтуге ықпал ететін, сайысу бағытындағы тапсырмаларды орындау арқылы қазақстандық салт-дәстүрді білетіндерін көрсете алады. Пәндік лексика және терминология: Ат жарысы, шабандоз, ипподром. Талқылауға арналған сұрақтар: Қандай ат жарыстарын білесіңдер? Ат жарысы қандай қасиеттерді дамытады? Ат жарысының қайсы түрі қиын болды және неге? Мықты шабандоз болуға қандай пайдалы әдеттер көмектеседі?

	Неге екенін айта аласыңдар ма...?	
	Шабандоз деген кім? Неліктен ат жарысы Қазақстан мен Орта Азияда дәстүрлі болып табылады? Шабандозды жаттықтыру үшін қандай қимыл-қозғалыстар ұсынасыңдар? Жарыстарға қатысу денсаулықты қалай нығайтады? Неліктен шабандоз дұрыс тамақтанып, салмағын бақылап отыруы тиіс?	
Алдыңғы оқыту	Екі тобық арасына доп қысып жүру кезінде кеңістік пен нысанды бақылау. Баспен допты итере отырып, білек пен табанға сүйеніп, төрттағандап еңбектеу. Оң және сол аяқпен футбол добын алып жүру.	
Жоспар		
Жоспарланған уақыт	Жоспарланған іс-әрекет	Ресурстар
Қызығушылықты ояту 0–3 минут	(Ұ, Ө) Балалармен қазақтың дәстүрлі ат жарысы туралы әңгімелесу. Аламан бәйге – алыс қашықтыққа шабу, даладағы түрлі табиғи кедергілерден өту. Қысқа және орташа қашықтыққа шабу. Арақашықтық: 7,12 және 16 км. Жамбы ату – аттың үстінде нысанаға найза лақтырып жарысу (садақ атудың орнына). Шабандоз рөлін атқару ұсынылады.	Кең, бос кеңістік.
Негізгі бөлім 4–12	(Ұ) Баяу жүгіру – 3,5 минут. Нұсқау – иықты бос ұстап, ырғақпен, бірқалыпты жүгіру. Қолдың қалыпты үйлесімді қимылына назар аудару. Тыныс алуды қалпына келтіріп, тыныс алу жаттығуларын орындау сапасына назар аударыңыз. 1. Бастапқы қалып – аяқты айқастыра отыру (нұсқалар: тізерлеп немесе өкшемен отыру, аяқты бірге ұстау). Арқаны тік ұстау. Қолды толық жаза отырып бастан жоғары көтеріп демді ішке тарту және демді сыртқа шығара отырып денені еңкейтіп қолды түсіру. 2. Бастапқы қалып қайталанады. Қолды бастан асыра жоғары көтеру. Демді сыртқа шығара отырып еңкейіп, қол мен шекені еденге дейін жеткізу, демді ішке тарта отырып денені тік жаза отырып, бастапқы қалыпқа келу. 3. Бастапқы қалып қайталанады. Қолды алдыға қарай немесе иық деңгейінде екі жаққа қарай созу, алақан төмен қарайды. Демді ішке тарта отырып сол қолды жоғары көтеріп, оң қолды төмен түсіру. Демді сыртқа шығара отырып – сол қолды төмен, оң қолды жоғары көтеру. 4. Бала бастапқы қалыпта отырып, қолды екі жаққа созады, саусақтарды бүгеді. Демді ішке тарта отырып бас бармақты жоғары көтереді, демді сыртқа шығарғанда бас бармақты біртіндеп төмен түсіреді.	Ұзындығы 70 см бұрымдай өрілген жіп, аттың басы бар таяқтар.
13–27	«Бәйге» Топ мүшелерінің әрқайсысы зағтар арасымен атпен шапқан-дай шоқырақтап жүгіріп, топқа кері қайтады. Қамшыны қатардағы келесі баланың қолына берген соң, саптың соңына барып тұрады. «Жамбы ату» Мәре сызығынан 7 метр қашықтыққа тік нысана орнатылады. Балалар атпен келіп 5 метр қашықтықтан нысанаға дәлдеп тигізуі тиіс.	Кәрзеңке, құрсау, тиындар. Аттың басы мен таяқтар.

	<p>«Тымақ ұру» Мәре сызығынан 6 метр қашықтыққа шаршылар орналастырыңдар. Шаршылардың үстіне тымақ қойылады. Ойынға қатысушылар атқа мініп тымақты қамшымен бір ұрып түсіруі тиіс.</p> <p>«Теңге алу» Топтар тізбегінде бірінші тұрған екі салт атты өздерінің оң қол жағындағы құрсауға шауып келіп тиын алады да, өз топтарына кері қайтады. Олар мәре сызығына жетісімен ат қылып мінген таяқты келесі балаға беріп, тиынды кәрзеңкеге салған соң саптың соңына барып тұрады. Бірінші болып көп тиын жинаған топ жеңіске жетеді.</p>	<p>Биіктігі 2 м тік нысана.</p> <p>Құм толтырылған қапшықтар.</p> <p>Шаршылар, тымақтар, қамшы.</p>
Қорытынды бөлім 28–30	Балалармен бірге әр сайыс үшін ұпай есептеу арқылы жеңімпазды анықтаңыз. Басқа топтармен жарыста жеңіліске ұшырау себептерін талдауды ұсыныңыз.	

№ 62 ҰОҚ

Тақырыбы: Ойын ойнап, денсаулықты нығайтамыз!	
ҰОҚ-ның оқыту мақсаты	<p>0.2.2.1. Дене қуаты қасиеттерін көрсету: әртүрлі дене әрекеті түрлеріндегі ептілік, жылдамдық пен реакция.</p> <p>0.3.1.1. Алуан түрлі ойын түрлерінде әртүрлі дене жаттығуларын орындау барысында басқа қатысушыларға тактикалық көмек көрсету.</p> <p>0.4.1.2. Дербес түрде таныс қимыл-қозғалыс ойындарды және жаттығуларды өткізу.</p>
Күтілетін нәтиже	<p>Барлық балалар орындай алады:</p> <p>Ойын тәртібіне қарай, сапқа, қатарға, шеңберге тұру. Шеңбер бойымен қосымша адымдап қозғалу. Шашыраңқы жүгіру. Зал кеңістігінде бағдарлай алу. Құлаққа массаж жасау.</p> <p>Балалардың көпшілігі орындай алады:</p> <p>Малдас құрып отырып, асық лақтыру және қағып алу кезінде алақанды тез аударып, төңкеру. Допты басқа топ ойыншысының қолына туралап лақтыру. Бірнеше қадам аттап барып бір аяқты серпу арқылы орындыққа қарғып шығу. Ойында кеңістік пен ресурстарды бөлу кезінде әріптестік пен келісім тактикасын пайдалану.</p> <p>Кейбір балалар орындай алады:</p> <p>Ойын ұйымдастыру кезінде көшбасшы рөлін атқару және көмек көрсету.</p>
Тілдік мақсат	<p>Балалар денсаулықты нығайту, қазақтың қимыл ойындары туралы білімін кеңейтеді; ойында кеңістік пен ресурсты бөлу кезіндегі әріптестік пен келісім тактикасын көрсетеді.</p> <p><u>Пәндік лексика және терминология:</u></p> <p>Ойын, санамақ, ойын жүргізуші</p> <p><u>Талқылауға арналған сұрақтар:</u></p> <p>Қандай ойындар көбірек ұнайды және неге? Барлық ойындар үшін қандай қауіпсіздік техникасы бірдей болады? Лақтыру, домалату үшін ойында қандай заттар пайдалануға болады? Үйдің, мектептің ауласында ойын ойнағанда қандай қиындықтарға тап боласыздар?</p>

	Неге екенін айта аласыңдар ма...?	
	Әртүрлі ұлт өкілдері балаларының ойындарында не ортақ екенін айта аласыңдар ма? Неліктен ойында өз іс-қимылыңды өзгелердің қимылымен үйлестіру қажет екенін айта аласыңдар ма?	
Алдыңғы оқыту	«Теңге алу», «Тымақ ұру», «Бәйге», «Жамбы ату».	
Жоспар		
Жоспарланған уақыт	Жоспарланған іс-әрекет	Ресурстар
Қызығушылықты ояту 0–3 минут	Балаларға ойынның көмегімен денсаулықты нығайтуды ұсыныңыз. «Қол ұстасып бәріміз, Шеңбер құрып тұрамыз. Солға адымдап жүреміз, Оңға адымдап жүреміз, Ортаға келіп тұрамыз. Бір орында айнала Кеудемізді бұрамыз. Күлімсірей, жымындай Ойнымызды қайта бастаймыз» Балалар тақпақ мәтініне сәйкес қимылдар орындасын. Ойында қауіпсіздік ережесін еске салыңыз.	Кең, бос кеңістік.
Негізгі бөлім 4–12	(Ұ) Құлаққа массаж жасау 1. Құлақты жоғарыдан төмен, артынан және алдынан сипап қыздырудан бастаймыз. Психикалық қысымы жоғары балалар терінің тым сезімтал екенін сезінеді, ал кейбіреулері теріге қысым болғанын байқамайды, бұл іс-шараны қалыпты қабылдайды. 2. Содан кейін құлақтың қалқанын 1, 3, 4 саусақ ұшымен екі жақтан шымшылай жеңіл уқалау. 3. Құлақ қызарып, бала жылу сезінгенге дейін уқалаймыз.	Кең, бос кеңістік.
13–27	(Ұ) «Қасқырға қақпан құр» Ойынға қатысушылар екі топқа бөлінеді. Бір топ қол ұстасып дөңгелене қасқырға қақпан құрады. Екінші топ қасқырлардың рөлін атқарып, залда қақпан арқылы төрттағандап еңбектеп жүреді. «Кәне, кәне, халайық, Қасқыр қақпан құрайық. Кәне, қақпан берік бол, Қасқыр, қасқыр, келіп көр!» – деп айтылған соң, бірінші топтың ойыншылары қолдарын түсірген кезде қақпан жабылады. Қақпанда қалып қойған қасқырлар ойыннан шығады да, ойын жалғасады. Содан кейін топтар рөл алмасады. (Ұ) «Тапқыр» Балалар екі топқа бөлініп, екі сызыққа бір-біріне қарама-қарсы отырады. Топтардың арақашықтығы шамамен 2 метр. Ойын жүргізуші топтардың бірінің соңғы отырған ойыншысының қолына доп лақтырып кез келген сөзді айтады, мәселен: «Тере» «-зе!» – деп сөзді жалғастырып допты қарсы отырған балаға лақтырады.	Диаметрі 20 см доптар. Доп.

	<p>(Ұ) «Қуаласпақ» Ойынға қатысушылар шеңбер құрып тұрады. Санамақ арқылы қуатын адам таңдалады. «1-2-3 – ұстап ал!» – деп белгі берілгенде, балалар жүгіріп, орындықтарға қарғып шығады (биіктігі 30 см орындыққа бірнеше қадам аттап барып, бір аяқты серпу арқылы қарғу). Қуғыншыдан қашып бір орындықтан екінші орындыққа секіріп шығады. Қолға түскен бала ойыннан шығады. Аз уақыт ішінде көп баланы ұстап алған қуғыншы ең ептісі болады.</p> <p>(Ө) Малдас құрып отырып асық лақтыру және қағып алу – алақанды аударып, төңкеру. Нұсқау – асық лақтыру кезінде қолды уыстап ұстайды, келесі лақтырғанда қолдың сыртын қаратады.</p>	<p>Орындықтар.</p> <p>Асықтар.</p>
Қорытынды бөлім 28–30	Ойындар этномәдениеттің бір бөлігі екенін, түрлі ұлт өкілдерінің балаларымен толерантты қарым-қатынаста болу керек екеніне балалардың назарын аударыңыз.	

№ 63 ҰОҚ

Тақырыбы: Денсаулықты қалай күтуге болады?	
ҰОҚ-ның оқыту мақсаты	<p>0.2.1.2. Жүру мен жүгірудің негізгі түрлерін орындау, оларды алмастыру, қарапайым дене жаттығуларымен алмастыру.</p> <p>0.2.1.3. Гимнастикалық орындық пен еңіс тақтайдың бойымен жүру кезінде тепе-теңдікті сақтау.</p> <p>0.2.2.2. Құрдастарының шағын тобымен таныс ойындарды ұйымдастыруда дербестік пен бастамашылдықты дамыту.</p>
Күтілетін нәтиже	Барлық балалар орындай алады:
	Аталған санға сәйкес шеңбер құрып тұру. Зал кеңістігінде бағдарлай алу. Шашыраңқы жүгіру кезінде кеңістікті бағдарлай алу. Орындықтың екі жағынан келіп, екеуі екі жаққа кері қайтады.
	Балалардың көпшілігі орындай алады:
	Алдыдан және арттан күш салу. Шаршағанды басатын жаттығулар орындау.
Тілдік мақсат	Кейбір балалар орындай алады:
	Құрсауды тура бағытта домалату.
	Балалар денсаулық туралы және денсаулықты күту туралы білімін байытады; организмді шынықтыру және дене қуаты қасиеттерін жетілдіреді.
	Пәндік лексика және терминология:
Өзара көмек, алдыдан тіреу, арттан тіреу, 8-ге дейінгі сандар, денсаулық, жүгіру, ойын, қимыл белсенділігі.	
Талқылауға арналған сұрақтар:	
Мазасызданып тұрсаң қандай шара қабылдау керек? Организмді өздігінен қалай нығайтуға болады? Денсаулыққа қандай факторлар кері әсер етеді? Денсаулыққа қандай өнімдер пайдалы? Денсаулықты күтудің қандай тәсілдерін білесіңдер?	

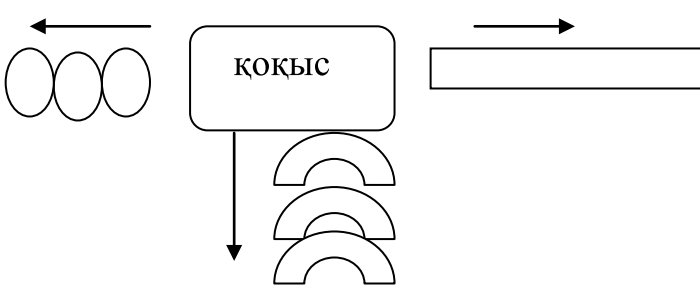
	Неге екенін айта аласыңдар ма...?	
	Сау адамды науқас адамнан қалай ажыратуға болатынын айта аласыңдар ма? Неліктен ойын организмді (денсаулықты) нығайтудың бір тәсілі болып табылады? Неліктен ұрыс-керіс өмірді қысқартады?	
Алдыңғы оқыту	Залда мойынорағышпен әртүрлі қимылдар орындау. Гимнастикалық орындық үстімен еркін түрде еңбектеу. Залдың бір жағынан екінші жағына қос аяқтап секіріп бару.	
Жоспар		
Жоспарланған уақыт	Жоспарланған іс-әрекет	Ресурстар
Қызығушылықты ояту 0–3 минут	(Ұ) «Денсаулықты нығайтамыз» ойын жаттығуы «Қолды күнге қарай созыңдар. Күннің жылы сәулесі ананың алақанындай бізді аймалап, өбіп, жылуын береді. Сиқырлы күн барлық ренішіміз бен сырқатымызды ерітті, жүрегімізді мейірімділік пен махаббатқа, денсаулыққа толтырды». Балаларға денсаулық туралы мақал-мәтелдер айтқызыңыз. «Денің сау болсын десең – жүгір!» Бір қатар сап құру. Баяу қарқынмен жүгіру мен жүруді алма-кезек орындау.	Кең, бос кеңістік.
Негізгі бөлім 4–12	(Ұ, ПК) «Тез, шеңберге тұр!» ойын жаттығуы Балалар залда шашыраңқы жүгіріп жүреді, педагог белгі берген кезде жылдам екі, үш шеңбер құрып тұрады. Балалар карточкадағы санға сәйкес шеңбер құрады. Балаларға шашырай жүгіру кезінде тәуекелдікті азайту және кеңістікті бөлу туралы ескертеді.	Сандар жазылған карточкалар.
13–27	«Дені саудың – жаны сау!» (Ө) Алдыдан және арттан таяну. Қолды отырғышқа таянып тұрып, денені жерден көтеріп, қолды бүгіп-жазу, аяқты бүкпей тұзу ұстау. Алдыдан таяну: иық пен табан арасында тура сызық бойымен аяқ пен қолды теңестіре жерге тіреу, іш төмен қарайды. Ішті жиыру керек. Шалқадан жату: аяқ пен қолды теңгере отырып, ішті жоғары қаратып, денені тік ұстау (жамбасты көтеру). Егер бала күші/салмағы жетпеу салдарынан қолмен өз салмағын әрең көтеретін болса, төмен жағын еденге тіреуге рұқсат беріңіз. (Т, ПК) Орындықтың екі жағынан жүріп келіп , екеуі екі жаққа кері қайтады. Нұсқау – тепе-теңдік сақтау, денені тік ұстау; биік нәрсенің үстінде жаттығу орындау кезіндегі қауіпсіздік техникасы туралы еске салу, сақтандыру шараларын қабылдау. «Ойын ойнап, денсаулықты нығайтамыз» (Ұ) Тура бағытта құрсау домалату Педагогтің «Дайындалыңдар!» деген белгісі бойынша балалар сол қолмен құрсауды жалаудың бағытына қарай жерге қояды; оң қолды құрсауды домалатуға дайын етіп ұстайды. Педагог: «Бір, екі, үш, домалат!» – дейді. Балалар құрсауды оң қолымен итере отырып жалауға қарай домалатады. Құрсауды бірінші дөңгелетіп апарған балалар құрсауды басына қарай көтеріп, топта кері жүгіріп келеді де, құрсауды саптағы келесі балаға береді.	Поролон заттар.

	<p>Көтеріңкі көңіл күй – мықты денсаулық кепілі болып табылатынына назар аударыңыз. «Күлімдеу» тынығу жаттығуы Қарсы алдында сәулесін шашып, жымыып тұрған күнді елестетіндер. Сендер де күнге қарап күлімсіреңдер, сол кезде күлкі қолыңыздан өтіп, алақаныңызға дейін барғанын сезінесіңдер. Тағы осылай жасап, одан да көңілді күлімсіреңіз. Езуіңіз екі жаққа қарай созылып, екі беттің бұлшық еттері жиырылады. Тыныс алып, күліңіз, қолыңыз бен алақаныңыз күннің күлкісінен күш алып, денсаулықты сақтауға көмектеседі.</p>	<p>Құрсаулар, қашықтықты белгілейтін жалаушалар.</p>
<p>Қорытынды бөлім 28–30</p>	<p>(Ұ) «Денсаулықты нығайтамыз» ойын жаттығуы «Қолды күнге қарай созыңдар. Күннің жылы сәулесі ананың алақанындай бізді аймалап, өбіп, жылуын береді. Сиқырлы күн барлық ренішіміз бен сырқатымызды ерітті, жүрегімізді мейірімділік пен махаббатқа, денсаулыққа толтырды». Балаларға өз денсаулығына және өз айналасындағылардың денсаулығына жауапкершілікпен қарау керектігі айтылады.</p>	

№ 64 ҰОҚ

Тақырыбы: Шымыр болам десең – шынық!	
ҰОҚ-ның оқыту мақсаты	<p>0.2.1.2. Жүру мен жүгірудің негізгі түрлерін орындау, оларды алмастыру, қарапайым дене жаттығуларымен алмастыру. 0.2.1.4. Секірудің әртүрлі түрлерін орындау, тепе-теңдікті сақтай отырып өзгермелі жағдайлардағы секірулер. 0.2.1.5. Өрмелеу, өрмелеп шығу, астымен еңбектеу, еңбектеп өту түрлерін орындау. 0.3.1.1. Алуан түрлі ойын түрлерінде әртүрлі дене жаттығуларын орындау барысында басқа қатысушыларға тактикалық көмек көрсету.</p>
Күтілетін нәтиже	<p>Барлық балалар орындай алады: Қозғалыс арқылы өз көңіл күйін білдіру. Залда белгілі сызықтан шықпай қозғалу. Жаттығу орындау кезінде тәуекелдікті азайту. Бірлескен жұмыс кезінде әлеуметтік дағдылар пайдалану. Доға астынан өту кезінде топтасу.</p> <p>Көптеген балалар орындай алады: Түрлі тәсілмен өрмелеу кезінде ырғақты қозғалып, өз іс-әрекетін бақылау. Құрсаудан-құрсауға түрлі тәсілмен секіру.</p> <p>Кейбір балалар орындай алады: Саты тақтайшаларымен көлденеңінен өту кезінде аяқ пен қолдың қиымылын үйлестіру. Тапсырма орындау кезінде ортақ ресурс пен кеңістікті бөлу.</p>
Тілдік мақсат	<p>Балалар денсаулықты күту амалдары туралы білімін жалпылайды; тапсырма орындау кезінде өзара іс-әрекет және кеңістік пен ресурстарды бөлу тактикасын пайдаланады.</p> <p>Пәндік лексика және терминология: Өзара іс-әрекет, үйлесімділік, көңіл күй және сезім, кеңістік, қозғалу, шынығу.</p>

	Талқылауға арналған сұрақтар:	
	Қандай шынығу жаттығуларын қолданасың? Ата-анаңмен бірге денсаулықты күтудің қандай тәсілдерін пайдаландыңдар? Табиғи аймақтың ең әдімісі қайсы?	
	Неге екенін айта аласыңдар ма...?	
	Неліктен орманда тынысың кеңейетінін айта аласыңдар ма? Неліктен таза ауадағы қимыл белсенділігі денсаулыққа оң ықпал етеді? Неліктен дұрыс тыныс алып үйрену керек?	
Алдыңғы оқыту	Тура бағытта құрсау домалату. Алдыдан және арттан тіреу. Гимнастикалық орындықпен жүру – екі жақтан жүріп келіп, екеуі екі жаққа кері қайтады. Қолды отырғышқа таянып тұрып, денені жерден көтеріп, қолды бүгіп-жазу, аяқты бүкпей түзу ұстау.	
Жоспар		
Жоспарланған уақыт	Жоспарланған іс-әрекет	Ресурстар
Қызығушылықты ояту 0–3 минут	Балаларға «Күн, ауа және су – біздің ең жақын досымыз», деген нақыл сөздің мағынасын айтып беру ұсынылады, организмді шынықтыру туралы еске салынады. Саяхатқа аттанып, денсаулықты нығайту ұсынылады.	Кең, бос кеңістік.
Негізгі бөлім 4–12	(Ұ) Орман үніне құлақ түру. Заттар (томарлар) арасымен жүру және жүгіру. Жүгіру қадамының ырғағы мен қарқынын сақтауға; тыныс алуды қалпына келтіруге назар аударылады.	Биіктігі 30 см заттар.
13–27	Биіктігі 30 см заттар арқылы бір орыннан секіру Нұсқау – жоғары секіру нүктесінде бүгілген аяқ тізесін барынша кеудеге жеткізіп, содан кейін тез аяқты жазып жерге жеңіл түсу.	
	Жерге түскенде табанмен толық тұрғаннан кейін денені жазып тіктеуге назар аударылады. «Ы дыбысы» деген тыныс алу жаттығуы. «Ы» дыбысын айту организмнің жалпы күйіне оң әсер етеді, шаршағанды басады, жұмыс қабілеттілігін арттырады. Бастапқы қалып – ерікті. – Терең демалып, ауаны сыртқа шығарғанда «ы-ы-ы... » деп қатты дауыстап және созып айтамыз. Барынша ұзағырақ созу керек. (Ж) Таулар әлемі Аспанмен көкке таласа, Таулар тұр бізге қол бұлғап. Ескірген сайын аласа, Жасарса шыңы биіктеп. Мындаған жылдар, ғасырлар Бұлттарды шаншып ақ шыңдар. Қаншама жылдар адамдар, Бағындырсам деп талпынған.	

	<p>Гимнастикалық сатымен өрмелеу Гимнастикалық сатымен көлденеңінен тақтайшадан-тақтайшаға қосымша адымдап өрмелеу, төмен еркін тәсілмен түсу. Өрмелеу кезінде қозғалысты үйлестіруге және тақтайшаны ұстауға көңіл бөлінеді – төрт саусақ тақтайшаның сыртқы қырының үстінде, бас бармақ – астында. Гимнастикалық сатыға шыққандағы қауіпсіздік техникасы ескертіледі. Сақтық шаралар қолданылады.</p> <p>«В» дыбысы «В» дыбысын айту жүйке жүйесінің, сондай-ақ бас пен жұлынның қалпын қалыпқа келтіреді. Бастапқы қалып – еркін. – Терең демалып, ауаны сыртқа шығарғанда «в-в-в» деп қатты дауыстап және созып айтамыз. Барынша ұзағырақ созу керек.</p> <p>(Ұ) Жүзу мәнерін көрсету ұсынылады. «Өзен-көлдер» Табиғатта теңдік бар, Бұзуға оны болмайды. Маңызы барын адамдар Түсініп оны қорғайды.</p> <p>Тепе-теңдік сақтау үшін Айналанды ластама. Өзен-көлдің суын лайлап, Оған қоқыс тастама.</p>	<p>Гимнастикалық саты.</p> <p>Целлулоидті шарлар, құрсаулар, массаж жолы, 3 дана доға, доп салатын себет – 3 дана.</p>
	<p>«Қоқыс жинаймыз» жаттығуы Массаж жолдарымен жүреді, құрсаудан-құрсауға секіреді, доға астынан еңбектеп өтеді, целлулоидті шарикті (қоқыс) себетке салады. Әрбір бала жүру, секіру, астынан өрмелеп өтуді орындай алуы тиіс.</p>  <p>«Теңіз жағасында» тынығу «Көздерінді жұмып, үш рет терең тыныстап, ішкі жан дүниелеріңнен өздерінді тыныш сезінетін ішкі рақат күй нүктесін табыңдар. Толқын жағалауға ақырын келіп соғып, қайта кері кеткеніне құлақ түріндер.</p>	

	Содан кейін қайта келіп, қайта кері кетеді. Толқын дауысы бірқалыпты соғып миды тынықтырады. Су толқындары сендерді мазалайтын ойларды шайып кетсін. Толқын жағалаудағы құмды жайып тегістеп өтетін секілді, сендерді де қалыпты күйге түсіре алады. Енді көздерінді ашыңдар».	
Қорытынды бөлім 28–30	Табиғат әлеміне қамқорлықпен қарау туралы еске салады, адам – табиғаттың бір бөлігі.	

II. «Дене шынықтыру» пәні бойынша таза ауада өткізілетін ҰОҚ-лардың ұзақмерзімді жоспары

Бағдарламаның қосымша бөлімдеріне сілтеме	ҰОҚ-ның оқыту мақсаты	ҰОҚ тақырыбы	Сағат саны
2.1. Қозғалыс 2.2. Дене күшінің сапасы	0.2.1.2. Жүру мен жүгірудің негізгі түрлерін орындау, оларды алмастыру, қарапайым дене жаттығуларымен ұштастыру. 0.2.1.3. Секірудің алуан түрлерін орындау, өзгермелі жағдайларда секіру. 0.2.1.5. Қашықтыққа, көлденең және тік нысанаға лақтыру. 0.2.2.1. Дене қуаты қасиеттерін көрсету: әртүрлі дене әрекеті түріндегі ептілік, тепе-теңдік, үйлесімділік, күш, жылдамдық пен реакция.	Спорт алаңымен танысу, таза ауада жаттығу жасау кезіндегі қауіпсіздік техникасы.	1
2.1. Қозғалыс 2.2. Дене күшінің сапасы	0.2.1.1. Бір орында тұрып және қозғалыс барысында сапқа тұру түрлерін, сапта тұзу жүру түрлерін орындау. 0.2.1.2. Жүру мен жүгірудің негізгі түрлерін орындау, оларды алма-кезек орындау, қарапайым дене жаттығуларымен ұштастыру. 0.2.2.1. Дене қуаты қасиеттерін көрсету: әртүрлі дене әрекеті түріндегі ептілік, тепе-теңдік, үйлесімділік, күш, жылдамдық пен реакция.	Қазақстан халықтарының қандай ойындарын білемін.	1
2.1. Қозғалыс 2.2. Дене күшінің сапасы	0.2.1.1. Бір орында тұрып және қозғалыс барысында сапқа тұру түрлерін, мәнерлі сап тұзу, жүру түрлерін орындау. 0.2.1.4. Секірудің әртүрлі түрлерін орындау, өзгермелі жағдайлардағы секірулер. 0.2.2.1. Дене қуаты қасиеттерін көрсету: әртүрлі дене әрекеті түрлеріндегі ептілік, жылдамдық пен реакция. 0.2.2.3. Кеңістікті, уақытты бағдарлау, орындық/бөрене арқылы жоғары және төмен жүру барысында және берілген қалыпта тепе-теңдікті сақтау ептілігін дамыту. 0.2.1.3. Гимнастикалық орындық пен еңіс тақтайдың бойымен жүру кезінде тепе-теңдікті сақтау.	Күшті және төзімді боламыз	1
2.1. Қозғалыс 2.2. Дене күшінің сапасы 3.1. Командамен жұмыс	0.2.1.1. Бір орында тұрып және қозғалыс барысында сапқа тұру түрлерін, сапта тұзу жүру түрлерін орындау. 0.2.1.4. Секірудің әртүрлі түрлерін орындау, тепе-теңдікті сақтай отырып, өзгермелі жағдайларда секірулер. 0.2.1.5. Өрмелеу, өрмелеп шығу, астымен еңбектеу, еңбектеп өту түрлерін орындау.	Командалық эстафеталар	1

	0.2.2.1. Дене қуаты қасиеттерін көрсету: әртүрлі дене әрекеті түрлеріндегі ептілік, жылдамдық пен реакция. 0.3.1.3. Әділетті ойын мен әділетті төрелік белгілерін анықтау.		
1.2. Дене бітімін жетілдіру 2.1. Қозғалыс 2.2. Дене күшінің сапасы 3.1. Командамен жұмыс	0.1.2.1. Организмнің шынығуы мен төзімділігін жетілдіру үшін түрлі жүктемелерді біртіндеп арттыра отырып дене жаттығуларын орындау. 0.2.2.3. Кеңістікте уақытша бағдарлануды, орындық, бөрене арқылы жоғары және төмен жүру барысында және берілген қалыпта тепе-теңдікті сақтау ептілігін дамыту. 0.3.1.2. Командалық ойындардың тәсілдері мен рөлін пайдалану.	Денсаулықтың құпиясы № 1	1
1.1. Денсаулықты нығайту 2.2. Дене күшінің сапасы 3.1 Командамен жұмыс	0.1.1.1. Заттармен және заттарсыз жалпы дамытушы жаттығуларын орындау. 0.2.2.1. Дене қуаты қасиеттерін көрсету: әртүрлі дене әрекеті түрлеріндегі ептілік, жылдамдық пен реакция. 0.2.2.2. Құрдастарының шағын тобымен таныс ойындарды ұйымдастыруда дербестік пен бастамашылдықты дамыту.	Футбол ойынап үйренеміз	1
2.1. Қозғалыс 4.1. Ойындағы шығармашылық қабілет	0.2.1.4. Секірудің әртүрлі түрлерін орындау, өзгермелі жағдайларда секірулер. 0.2.1.6. Қашықтыққа, көлденең және тік нысанаға лақтыру. 0.2.2.1. Дене қуаты қасиеттерін көрсету: әртүрлі дене әрекеті түрлеріндегі ептілік, жылдамдық пен реакция. 0.4.1.1. Ойындағы шығармашылық қабілеттерді дамыту (ойынның түрлі нұсқаларын ойлап табу, қимылдарды құрастыру).	Бұлшық етті нығайтып, күшті дамытамыз	2
1.2. Дене бітімін жетілдіру 2.2. Дене күшінің сапасы 3.1. Командамен жұмыс	0.1.2.1. Организмнің шынығуы мен төзімділігін жетілдіру үшін түрлі жүктемелерді біртіндеп арттыра отырып дене жаттығуларын орындау. 0.2.1.4. Секірудің әртүрлі түрлерін орындау, тепе-теңдікті сақтай отырып, өзгермелі жағдайларда секірулер. 0.2.1.7. Допты домалату, лақтыру және қағып алу, допты жерге оң қолмен және сол қолмен ұру, екі қолмен басынан асыра лақтыру және бір қолмен кедергіден лақтыру. 0.2.2.2. Құрдастарының шағын тобымен таныс ойындарды ұйымдастыруда дербестік пен бастамашылдықты дамыту. 0.3.1.2. Командалық ойындар рөлдері мен тәсілдерін қолдану.	Бәріміз біртату отбасымыз	1
2.1. Қозғалыс 2.2. Дене күшінің сапасы 4.1. Ойындағы шығармашылық қабілет	0.2.2.2. Құрдастарының шағын тобымен таныс ойындарды ұйымдастыруда дербестік пен бастамашылдықты дамыту. 0.2.2.3. Кеңістікті, уақытты бағдарлай алу, орындық/бөрене арқылы жоғары және төмен жүру барысында және берілген қалыпта тепе-теңдікті сақтау ептілігін дамыту. 0.3.1.1. Алуан ойын түрлерінде әртүрлі дене жаттығуларын орындау барысында басқа қатысушыларға тактикалық көмек көрсету.	Мен көшбасшымын	1

	0.4.1.1. Ойындағы шығармашылық қабілеттерді дамыту (ойынның түрлі нұсқаларын ойлап табу, қимылдарды ойдан құрастыру).		
2.1. Қозғалыс 2.2. Дене күшінің сапасы	0.2.1.1. Бір орында тұрып және қозғалыс барысында сапқа тұру түрлерін, сапта түзу жүру түрлерін орындау. 0.2.1.4. Өрмелеу, өрмелеп шығу, астымен еңбектеу, еңбектеп өту түрлерін орындау. 0.2.1.6. Допты домалату, лақтыру және қағып алу, допты жерге оң қолмен және сол қолмен соғу, екі қолмен басынан асыра лақтыру және бір қолмен кедергіден лақтыру. 0.2.2.1. Дене қуаты қасиеттерін көрсету: әртүрлі дене әрекеті түрлеріндегі ептілік, тепе-теңдік, үйлесімділік, күш, жылдамдық пен реакция.	Мұқият бол!	1
2.1. Қозғалыс 2.2. Дене күшінің сапасы	0.2.1.1. Бір орында тұрып және қозғалыс барысында сапқа тұру түрлерін, мәнерлі сап түзу, жүру түрлерін орындау. 0.2.1.2. Жүру мен жүгірудің негізгі түрлерін орындау, оларды алмастырып орындау, қарапайым дене жаттығуларымен алмастыру. 0.2.2.1. Дене қуаты қасиеттерін көрсету: әртүрлі дене әрекеті түрлеріндегі ептілік, жылдамдық пен реакция.	Бірге көңілді ойнайық!	1
1.1. Денсаулықты нығайту 2.1. Қозғалыс 2.2. Дене күшінің сапасы 3.2. Дене шынықтырудағы техника және тактика	0.1.1.1. Заттармен және заттарсыз жалпы дамытушы жаттығуларды орындау. 0.2.1.2. Жүру мен жүгірудің негізгі түрлерін орындау, оларды алмастырып орындау, қарапайым дене жаттығуларымен алмастыру. 0.2.2.1. Дене қуаты қасиеттерін көрсету: әртүрлі дене әрекеті түрлеріндегі ептілік, жылдамдық пен реакция.	Хоккей ойнап үйренеміз	2
2.1. Қозғалыс 2.2. Дене күшінің сапасы 3.1. Командамен жұмыс	0.2.1.3. Секірудің алуан түрлерін орындау, өзгермелі жағдайларда секіру. 0.2.1.4. Өрмелеу, өрмелеп шығу, астымен еңбектеу, еңбектеп өту түрлерін орындау.	Чемпиондар командасы	1
3.2. Дене шынықтырудағы техника және тактика	0.2.2.1. Дене қуаты қасиеттерін көрсету: әртүрлі дене әрекеті түрлеріндегі ептілік, тепе-теңдік, үйлесімділік, күш, жылдамдық пен реакция. 0.3.1.2. Командалық ойындардың тәсілдері мен рөлін пайдалану. 0.3.2.1. Түрлі спорттық ҰОҚ-ға қажетті ресурстарды анықтап, оларды қауіпсіздік техникасына сәйкес қолдану.		
2.1. Қозғалыс 2.2. Дене күшінің сапасы 3.1. Командамен жұмыс	0.2.1.1. Бір орында тұрып және қозғалыс барысында сапқа тұру түрлерін мәнерлі, сап түзу, жүру түрлерін орындау. 0.2.1.5. Өрмелеу, өрмелеп шығу, астымен еңбектеу, еңбектеп өту түрлерін орындау. 0.2.1.6. Қашықтыққа, көлденең және тік нысанаға лақтыру. 0.2.2.1. Дене қуаты қасиеттерін көрсету: әртүрлі дене әрекеті түріндегі ептілік, жылдамдық пен реакция. 0.3.1.1. Алуан түрлі ойын түрлеріндегі әртүрлі дене жаттығуларын орындау барысында басқа қатысушыларға тактикалық көмек көрсету.	Ерекше жаттығу	1

1.1. Денсаулықты нығайту 2.2. Дене күшінің сапасы 3.1. Командамен жұмыс	0.1.1.1. Заттармен және заттарсыз жалпы дамытушы жаттығуларды орындау. 0.2.2.1. Дене қуаты қасиеттерін көрсету: әртүрлі дене әрекеті түріндегі ептілік, жылдамдық пен реакция. 0.3.1.1. Алуан түрлі ойын түрлерінде әртүрлі дене жаттығуларын орындау барысында басқа қатысушыларға тактикалық көмек көрсету.	Шаңғы теуіп үйренеміз	1
1.1. Денсаулықты нығайту 2.1. Қозғалыс 2.2. Дене күшінің сапасы 3.2. Дене шынықтырудағы техника және тактика	0.1.1.1. Заттармен және заттарсыз жалпы дамытушы жаттығуларды орындау. 0.2.1.1. Бір орында тұрып және қозғалыс барысында сапқа тұру түрлерін, сапта түзу жүру түрлерін орындау. 0.2.2.1. Дене қуаты қасиеттерін көрсету: әртүрлі дене әрекеті түріндегі ептілік, жылдамдық пен реакция. 0.3.2.1. Түрлі спорттық ҰОҚ-ға қажетті ресурстарды анықтау және оларды техника қауіпсіздігін ескере отырып қолдану.	Шаңғы теуіп үйренеміз	2
1.1. Денсаулықты нығайту 2.1. Қозғалыс 2.2. Дене күшінің сапасы	0.1.1.1. Заттармен және заттарсыз жалпы дамыту жаттығуларын орындау. 0.2.1.2. Жүру мен жүгірудің негізгі түрлерін орындау, оларды алмастыру, қарапайым дене жаттығуларымен ұштастыру. 0.2.2.1. Дене қуаты қасиеттерін көрсету: әртүрлі дене әрекеті түріндегі ептілік, тепе-теңдік, үйлесімдік, күш, жылдамдық пен реакция.	Желді басып оз!	2
1.1. Денсаулықты нығайту 2.2. Дене күшінің сапасы	0.1.2.1. Организмнің шынығуы мен төзімділігін нығайту үшін түрлі жүктемелерді біртіндеп арттыра отырып дене жаттығуларын орындау. 0.2.2.1. Дене қуаты қасиеттерін көрсету: әртүрлі дене әрекеті түріндегі ептілік, тепе-теңдік, үйлесімдік, күш, жылдамдық пен реакция.	Бәрің дайындал!	1
1.1. Денсаулықты нығайту 2.1. Қозғалыс 2.2. Дене күшінің сапасы	0.1.1.1. Заттармен және заттарсыз жалпы дамытушы жаттығуларды орындау. 0.2.1.1. Бір орында тұрып және қозғалыс барысында сапқа тұру түрлерін, мәнерлі сап түзу, жүру түрлерін орындау 0.2.1.5. Өрмелеу, өрмелеп шығу, астымен еңбектеу, еңбектеп өту түрлерін орындау. 0.2.2.1. Дене қуаты қасиеттерін көрсету: әртүрлі дене әрекеті түріндегі ептілік, жылдамдық пен реакция.	Қыстың қызығы	1
2.1. Қозғалыс 2.2. Дене күшінің сапасы	0.2.1.2. Жүру мен жүгірудің негізгі түрлерін орындау, оларды алмастыру, қарапайым дене жаттығуларымен ұштастыру. 0.2.1.3. Секірудің алуан түрлерін орындау, өзгермелі жағдайларда секіру. 0.2.1.6. Допты домалату, лақтыру және қағып алу, допты жерге оң қолмен және сол қолмен соғу, екі қолмен басынан асыра лақтыру және бір қолмен кедергіден лақтыру. 0.2.2.3. Кеңістікті, уақытты бағдарлай білу, орындық/бөрене арқылы жоғары және төмен жүру барысында және берілген қалыпта тепе-теңдікті сақтау ептілігін дамыту.	Ең жылдам	1

1.1. Денсаулықты нығайту 2.1. Қозғалыс 3.2. Дене шынықтырудағы техника және тактика	0.1.1.1. Заттармен және заттарсыз жалпы дамыту жаттығуларын орындау. 0.2.1.3. Секірудің алуан түрлерін орындау, өзгермелі жағдайлардағы секіру. 0.2.1.6. Допты домалату, лақтыру және қағып алу, допты жерге оң қолмен және сол қолмен соғу, екі қолымен басынан асыра лақтыру және бір қолмен кедергіден лақтыру. 0.3.2.1. Түрлі спорттық ҰОҚ-ға қажетті ресурстарды анықтап, оларды қауіпсіздік техникасына сәйкес қолдану.	Доп ойнап, асыр саламыз!	1
2.1. Қозғалыс 3.1. Командамен жұмыс	0.2.1.3. Секірудің алуан түрлерін орындау, өзгермелі жағдайларда секіру. 0.2.1.5. Қашықтыққа, көлденең және тік нысанаға лақтыру. 0.3.1.1. Алуан ойын түрлерінде әртүрлі дене жаттығуларын орындау барысында басқа қатысушыларға тактикалық көмек көрсету.	Қош келдің, Наурыз!	1
1.2. Дене бітімін жетілдіру 2.1. Қозғалыс 3.2. Дене шынықтырудағы техника және тактика	0.1.2.1. Организмнің төзімділігі мен жаттыққандығын жетілдіру үшін түрлі жүктемелерді біртіндеп үдетумен дене жаттығуларын орындау. 0.2.1.2. Жүру мен жүгірудің негізгі түрлерін орындау, оларды алмастырып орындау, қарапайым дене жаттығуларымен алмастыру. 0.2.1.4. Секірудің әртүрлі түрлерін орындау, тепе-теңдікті сақтай отырып, өзгермелі жағдайларда секірулер. 0.2.1.7. Допты домалату, лақтыру және қағып алу, допты жерге оң қолмен және сол қолмен соғу, екі қолымен басынан асыра лақтыру және бір қолмен кедергіден лақтыру. 0.3.2.1. Түрлі спорттық ҰОҚ-ға қажетті ресурстарды анықтау және оларды техника қауіпсіздігін ескере отырып қолдану.	Спортпен шұғылданамыз	2
1.2. Дене бітімін жетілдіру 2.1. Қозғалыс 2.2. Дене күшінің сапасы	0.2.1.2. Жүру мен жүгірудің негізгі түрлерін орындау, оларды алмастырып орындау, қарапайым дене жаттығуларымен алмастыру. 0.2.1.4. Секірудің әртүрлі түрлерін орындау, тепе-теңдікті сақтай отырып, өзгермелі жағдайларда секірулер. 0.2.2.1. Дене қуаты қасиеттерін көрсету: әртүрлі дене әрекеті түрлеріндегі ептілік, жылдамдық пен реакция.	Құрсаумен ептілікті дамытамыз	1
2.1. Қозғалыс 2.2. Дене күшінің сапасы 3.2. Дене шынықтырудағы техника және тактика	0.2.1.2. Жүру мен жүгірудің негізгі түрлерін орындау, оларды алма-кезек орындау, қарапайым дене жаттығуларымен ұштастыру. 0.2.1.3. Секірудің алуан түрлерін орындау, өзгермелі жағдайлардағы секіру. 0.2.1.4. Өрмелеу, өрмелеп шығу, астымен еңбектеу, еңбектеп өту түрлерін орындау. 0.2.2.3. Кеңістікті, уақытты бағдарлай білу, орындық/бөрене арқылы жоғары және төмен жүру барысында және берілген қалыпта тепе-теңдікті сақтау ептілігін дамыту.	Шымыр да албырт балалар	1

1.1. Денсаулықты нығайту 2.1. Қозғалыс 2.2. Дене күшінің сапасы	0.1.1.1. Заттармен және заттарсыз жалпы дамыту жаттығуларын орындау. 0.2.1.3. Секірудің алуан түрлерін орындау, өзгермелі жағдайларда секіру. 0.2.2.3. Кеңістікті, уақытты бағдарлау, орындық/бөрене арқылы жоғары және төмен жүру барысында және берілген қалыпта тепе-теңдікті сақтау ептілігін дамыту. 0.3.1.3. Әділетті ойын мен әділетті төрелік белгілерін анықтау.	Салт аттылар	1
2.1. Қозғалыс 2.2. Дене күшінің сапасы 4.1. Ойындағы шығармашылық қабілет	0.2.1.2. Жүру мен жүгірудің негізгі түрлерін орындау, оларды алма-кезек орындау, қарапайым дене жаттығуларымен ұштастыру. 0.2.1.5. Қашықтыққа, көлденең және тік нысанаға лақтыру. 0.2.2.2. Құрдастарының шағын тобымен таныс ойындарды ұйымдастыруда дербестік пен бастамашылықты дамыту. 0.4.1.2. Дербес түрде таныс қимыл-қозғалыс ойындарды және жаттығуларды өткізу.	Асық ой-наймыз	1
1.2. Дене бітімін жетілдіру 2.1. Қозғалыс 3.2. Дене шынықтырудағы техника және тактика	0.1.2.1. Организмнің төзімділігі мен жаттыққандығын жетілдіру үшін түрлі жүктемелерді біртіндеп үдетумен дене жаттығуларын орындау. 0.2.1.4. Секірудің әртүрлі түрлерін орындау, тепе-теңдікті сақтай отырып өзгермелі жағдайларда секірулер. 0.3.2.1. Түрлі спорттық ҰОҚ-ға қажетті ресурстарды анықтау және оларды техника қауіпсіздігін ескере отырып қолдану.	Біз – болашақ олимпиадашылармыз!	1

Қысқамерзімді жоспарлау

№ 1 ҰОҚ

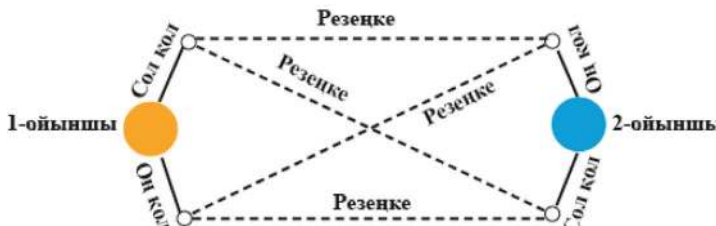
Тақырыбы: Денсаулықтың кұпиясы	
ҰОҚ-ның оқыту мақсаты Күтілетін нәтиже	0.1.2.1. Организмнің төзімділігі мен жаттыққандығын жетілдіру үшін түрлі жүктемелерді біртіндеп үдетумен дене жаттығуларын орындау. 0.2.2.3. Кеңістікте уақытша бағдарлануды, орындық, бөрене арқылы жоғары және төмен жүру барысында және берілген қалыпта тепе-теңдікті сақтау ептілігін дамыту. 0.3.1.2. Командалық ойындар рөлдері мен тәсілдерін қолдану.
	Барлық балалар орындай алады:
	Аяқ пен қолды айкастыра жүру, отырып жүру және жүрелей отырып жүру, 4 метрге артпен жүру. Қозғалыс кеңістігінде топпен қауіпсіз жұмыс жүргізу. 4 қатар болып қайта сап құру. «Ми жаттығуы» элементтерін орындау.
	Балалардың көпшілігі орындай алады:
	Өз іс-әрекетін топтың қалған мүшелерінің іс-қимылымен үйлестіру. Басына қапшық қойып бөрене үстімен жүру. Көлденең саты тақтайшаларымен алақан мен табанға сүйене отырып төрттағандап еңбектеу. Сол және оң аяқтың ішкі жағымен футбол добын тура бағытта алып жүру.

	Кейбір балалар орындай алады:	
	Бөрене және сатымен жүргенде тепе-теңдік сақтау. Көлденең саты тақтайшаларымен алақан мен табанға сүйене отырып төрттағандап еңбектеуді жылдам орындау. Топтарда көшбасшы рөлін атқару. Допты біркелкі және ретімен жеңіл соғу. Баяу қарқынмен жүгіру (2,5 минут).	
Тілдік мақсат	Балалар іс-әрекетті талдау және бағалау, өзінің және өзгенің олқылықтары мен әлеуетін анықтау дағдыларын көрсетеді.	
	<u>Пәндік лексика және терминология:</u>	
	Денсаулық, қимыл белсенділігі, отырып және жартылай отырып жүру, артпен жүру, жүгіру, футбол.	
	<u>Талқылауға арналған сұрақтар:</u>	
	Бүкіл отбасы мүшелерін сауықтыру үшін қандай жүру түрлерін пайдалануға болады? Тепе-теңдік сақтауға арналған жаттығулар орындау кезінде тәуекелдікті қалай азайтуға болады? Басына қапшық қойып жүру кезінде тепе-теңдікті қалай сақтау керек?	
	<u>Неге екенін айта аласыңдар ма...?</u>	
	Неліктен көп жүру керек екенін айта аласыңдар ма? Неліктен қимыл белсенділігі денсаулықтың құрамдас бөліктерінің бірі екенін айта аласыңдар ма? Бөренемен жүрген кезде неге қолды екі жаққа созып жүру керек? Неліктен доп ойыншының алдында болуы керек? Футболда ең қиыны не?	
Алдыңғы оқыту	Баяу қарқынмен жүгіру (2,5 минут). Белгі бойынша жүруді төрттағандап еңбектеумен алмастыру. 5 метр арақашықтықта заттар арасымен «жыланша» екі аяқпен секіру. 5 м арақашықтықта допты аспанға лақтырып, оны екі қолмен қағып алып жүру.	
Жоспар		
Жоспарланған уақыт	Жоспарланған іс-әрекеттер	Ресурстар
Қызығушылықты арттыру 0–3 минут	(Ұ, Ө) Қимыл белсенділігінің адам денсаулығына оң ықпалы туралы балаларға айтып беріңіз. Бір қатар сап түзеу, жай жүру, отырып және жартылай отырып жүру. Артпен жүру – 4 метр. Жүру түрлеріне қарай қолды сәйкес қимылдатуға назар аударылады.	
Негізгі бөлім 4–12	Баяу қарқынмен жүгіру (2 минут) – қол сәл ішке қарай кеуде тұсына дейін алға-жоғары көтеріліп, содан кейін шынтақпен артқа қимылдайды. Қысқа қадам аттап, аяқты табанның алдыңғы бөлігіне қоюға назар аударылады. «Теңгерім нүктелері» жаттығуы Ыңғайлы қалыпта тұрыңдар. Оң қолдың саусақтарымен оң құлақтың артындағы бас сүйек басталатын жердегі шұңқырды батырып басыңдар, ал сол қолды кіндікке қойыңдар. Ішке «энергия» тартыңдар. Бір минуттан кейін сол құлақтың артындағы шұңқырды басып, «энергия» жұтыңдар.	
13–27	«Есінеу» жаттығуы Өзіңді есінеп отырғандай елестет. Екі жақ сүйегіңнің тырысып тұрған жеріне саусақ ұштарын батыр. Тырысқан жерді біртіндеп босаңсыту үшін терең есіне.	Құм салынған қапшықтар.

	<p>(Т, ПК) Тепе-теңдік – бөрене үстімен қолды екі жаққа жайып, басына құм салынған қапшық қойып жүру. Дене мен басты дұрыс ұстауға назар аударылады (егер басты төмен еңкейтсе, қапшық құлап кетеді). Балалармен бірге тапсырма орындау кезінде қателерді талдаңыз.</p> <p>(Ұ, Ө) Футбол – сол аяқ пен оң аяқтың ішкі жағымен футбол добын тура бағытта алып жүру. Доп кез келген аяқтың табан ортасында болуы тиіс. Допты бірқалыпты тебе отырып алға жылжытады. Допты алға теуіп алып жүргенде, оң немесе сол аяқтың алдыңғы ұшы жерге қарай бағытталып, доп ойыншының алдында болуы тиіс. Балалар тізбектерге тұрып, бір-бірімен жарысады. Ойыншы футбол добын белгіленген бұрылысқа дейін алып келеді, сонан соң орнына қайтып орлады. Допты келесі бала алып кетеді.</p>	Футбол доптары, арақашықтықты белгілейтін конустар.
Қорытынды бөлім 28–30	Балалар допты шеңбер бойымен бір-біріне бере отырып, «денсаулыққа пайдалы» – деп айтады.	Доп.

№ 2 ҰОҚ

Тақырыбы: Футбол ойнап үйренеміз	
ҰОҚ-ның оқыту мақсаты	<p>0.1.1.1. Заттармен және заттарсыз жалпы дамыту жаттығуларын орындау.</p> <p>0.2.2.1. Дене қуаты қасиеттерін көрсету: әртүрлі дене әрекеті түрлеріндегі ептілік, тепе-теңдік, үйлесімділік, күш, жылдамдық пен реакция.</p> <p>0.2.2.2. Құрдастарының шағын тобымен таныс ойындарды ұйымдастыруда дербестік пен бастамашылдықты дамыту.</p>
Күтілетін нәтиже	Барлық балалар орындай алады:
	Қозғалыс кеңістігінде топпен қауіпсіз жұмыс жүргізу. Табанды түзетуге арналған жаттығуларды орындау: аяқтың ұшымен, өкшемен, табанның ішкі, сыртқы жақтарымен жүру. Қысқа және кең адыммен жүгіру. «Ми жаттығуы элементтерін орындау».
	Балалардың көпшілігі орындай алады:
	Допты заттардың арасымен оң және сол аяқтың ішкі жағымен алып жүру. Жылдамдық пен ептілікті дамытуға арналған «резеңке» жаттығуын орындау.
Кейбір балалар орындай алады:	Бірқалыпты және жеңіл соққы беріп заттардың арасымен допты алып жүру. Баяу қарқынмен жүгіру (2,5 минут).
Тілдік мақсат	Балалар іс-әрекетті талдау және бағалау, өзінің және өзгенің олқылықтары мен әлеуетін анықтау дағдыларын көрсетеді.
	<u>Пәндік лексика және терминология:</u>
	Денсаулық, футбол, бадминтон, ракетка, волан (бадминтон добы).
	<u>Талқылауға арналған сұрақтар:</u>
	Денсаулық үшін қандай қозғалыс түрлері пайдалы? Футбол ойыны кезінде қалай тәуекелдікті азайтуға болады? Футболшылар жаттыққанда қандай жаттығулар орындайды? Ракетканы қалай дұрыс ұстау керек?

	Неге екенін айта аласыңдар ма...?	
	Неліктен допты бірқалыпты және байыппен тебу керек екенін айта аласыңдар ма? Неліктен спортпен бала күннен бастап айналысқан маңызды екенін айта аласыңдар ма?	
Алдыңғы оқыту	Табанды түзетуге арналған жаттығуларды орындау: аяқтың ұшымен, өкшемен, табанның ішкі, сыртқы жақтарымен жүру. Қысқа және кең адыммен жүгіру. Тепе-теңдік – бөренемен қолды екі жаққа жайып басына қапшық қойып жүру. Футбол – допты оң және сол аяқтың ішкі жағымен тура бағытта алып жүру.	
Жоспар		
Жоспарланған уақыт	Жоспарланған іс-әрекет	Ресурстар
Қызығушылықты ояту 0–3 минут	Балалардың футбол туралы білімін анықтаңдар. Балаларды футболдың шығу тарихымен, қалаңыздың әйгілі футбол клубымен, футбол ойынының ережелерімен таныстырыңыз.	
Негізгі бөлім 4–12 13–27	<p>ЖДЖ орындау «Теңгерім нүктелері» жаттығуы Ыңғайлы қалыпта тұрыңдар. Оң қолдың саусақтарымен оң құлақтың артындағы бас сүйек басталатын жердегі шұңқырды батырып басыңдар, ал сол қолды кіндікке қойыңдар. Ішке «энергия» тартыңдар. Бір минуттан кейін сол құлақтың артындағы шұңқырды басып, «энергия» жұтыңдар.</p> <p>(Т, ПК) Футбол Футбол добын заттар арасымен «жыланша» алып жүру. Әр команданың ойыншысы футбол добын заттар арасымен алып жүреді де, конусты айналып допты түзу алып келеді. Заттарды құлатпай тапсырманы жылдам орындаған команда жеңімпаз атанады. Зал іші мен уақытты ұтымды пайдалану және допты алып жүру – бұл негізгі техникалық әдіс екенін ескерту керек. Нұсқау: допты кез келген аяқ табанының ортаңғы бөлігімен теуіп, допқа бірқалыпты және жеңіл соққы беру қажет. Допты аяқтан алшақтатпай, заттарды соқпай жүру керек.</p> <p>(Т) «Резеңке» Бірнеше резеңкені жалғап байлайды. Екі ойыншы резеңкені созып, аяқтарымен басып, бір қолын көтеріп, ал біреуін түсіріп айқастырады немесе кез келген тәсілмен белгілі бір айқастырылған «тор» құрады.</p>	<p>Бадминтон ойнауға арналған воландар.</p> <p>Футбол доптары.</p> <p>Бадминтон ракеткалары, воландар.</p>
	<p>Осыдан соң резеңкені ұстаған ойыншылар қозғалмай тұрады. Қалған ойыншылардың міндеті: денелерін резеңкеге тигізбей, «тор» арқылы өту. Еш жерлерін резеңкеге тигізбей, секіріп те, жүгіріп те өтуге болады. Қолы немесе басқа бір жері резеңкеге тиіп кеткен бала жеңілген болып саналады. Ол резеңке ұстап тұрған бір баланың орнына тұрады.</p> 	

Қорытынды бөлім 28–30	<p>«Менің қолымнан бәрі келеді» психотренингі Оның формулалары балаларды қиындықты жеңуге ынталандыруға бағытталған.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Мен өзімді жақсы сезінемін. • Менің көңіл күйім тамаша. • Мен ерінбей еңбектеніп, міндетті түрде бәрін үйренемін. • Мен өзіме сенімдімін. 	
--------------------------	--	--

№ 3 ҰОҚ

Тақырыбы: Епті және төзімді боламыз!	
ҰОҚ-ның оқыту мақсаты	<p>0.2.1.1. Бір орында тұрып және қозғалыс барысында сапқа тұру түрлерін, мәнерлі сап тұзу, жүру түрлерін орындау.</p> <p>0.2.1.4. Секірудің әртүрлі түрлерін орындау, тепе-теңдікті сақтай отырып өзгермелі жағдайларда секірулер.</p> <p>0.2.2.1. Дене қуаты қасиеттерін көрсету: әртүрлі дене әрекеті түрлеріндегі ептілік, жылдамдық пен реакция.</p> <p>0.2.2.3. Кеңістікті, уақытты бағдарлау, орындық/бөрене арқылы жоғары және төмен жүру барысында және берілген қалыпта тепе-теңдікті сақтау ептілігін дамыту.</p>
Күтілетін нәтиже	<p>Барлық балалар орындай алады:</p> <p>Тізені жоғары көтеріп жүру. Екі қатар болып қайта тізіліп тұру. Алаңның бір жағынан екінші жағына тізіліп қатармен жүру. Қозғалыс кеңістігінде саппен қауіпсіз жұмыс істеу. Ойын кезінде зал кеңістігінде бағдарлай алу. Жүгіргеннен кейін тыныс алуды қалпына келтіру.</p> <p>Балалардың көпшілігі орындай алады:</p> <p>Ережелерге сәйкес қимыл-қозғалыс орындау. Алаңның бір жағынан қарсы бетіне тізіліп қатармен жүруді орындау кезінде аяқ пен қолдың жұмысын үйлестіру. Жүгіру қадамдарының ырғағын сақтай отырып баяу жүгіру. Гимнастикалық орындық/бөрене үстімен жүру кезінде аяқ пен қолдың жұмысын үйлестіру.</p> <p>Кейбір балалар орындай алады:</p> <p>Бөренеде қолды әртүрлі қалыпта ұстап ептілікті дамытуға арналған жаттығулар жасау. Биіктікке секіру кезінде қолды сермеу қимылы және аяқпен итеру күшін үйлестіру.</p>
Тілдік мақсат	<p>Балалар іс-әрекетті талдау және бағалау, өзінің және өзгенің олқылықтары мен әлеуетін анықтау дағдыларын көрсетеді.</p> <p><u>Пәндік лексика және терминология:</u></p> <p>Тірек-қимыл дағдылары, «жыланша» ирелендеп жүру, тізіліп қатарға тұру, екі қатарға қайта тізіліп тұру, баяу жүгіру, аяқпен серпу, ептілік, шыдамдылық, жинақылық.</p>
	<p><i>Талқылауға арналған сұрақтар:</i></p> <p>Қандай қасиеттер аса маңызды? Ептілікті қандай жаттығулар дамытады? Биік нәрсе үстінде тапсырма орындау кезінде тәуекелдікті қалай азайтуға болады?</p>

	<p>Жүгіріп келіп секіру кезінде қандай тірек-қимыл дағдыларын пайдаландыңдар? Шыдамдылықты дамыту үшін бөренені тағы қалай пайдалануға болады? Қалай денсаулықты күтуге және спортта жетістікке жетуге болады? «Ми жаттығуының» қандай тапсырмалары қиынырақ және неге?</p> <p><i>Неге екенін айта аласыңдар ма?</i></p> <p>Неліктен тізіліп қатармен жүргенде өз қадамыңды өзгелердің қадамымен үйлестіру қажет екенін айта аласыңдар ма? Жүгіру қарқынын қалай сақтауға болатынын айта аласыңдар ма? Жүгіргеннен кейін тыныс алуды тез қалпына келтіру не үшін маңызды? Неліктен секіреді аяқты жерден итеруді қоңыраудан тым алыс емес орындау керек?</p>	
Алдыңғы оқыту	<p>Футбол добын сол және аяқтың сыртқы өр жағымен заттардың арасымен алып жүреді. Кедергілерден, яғни резеңкеден секіріп, астынан өту арқылы түрлі тактикаларды пайдалану.</p>	
Жоспар		
Жоспарланған уақыт	Жоспарланған іс-әрекет	Ресурстар
Қызығушылықты арттыру 0–3 минут	<p>(Ұ, Ө) Бір қатар сапқа тұру, тізіліп қатарға тұру. Бір қатарлы саппен жүру; тізені жоғары көтеру. Қайта тізіліп екі қатарға тұру.</p> <p>Алаңның бір жағынан қарсы бетіне тізіліп қатармен жүру. Балалардың барлығының аяқтары мен қолдарының қимылын үйлестіруге назар аудару. Балалар өз қадамын өзге балалардың қадамымен үйлестіру қажет. «Қатарға тұру» терминін бекіту.</p>	«Баста-тоқта!» белгісі ретінде пайдаланатын ысқырғыш.
Негізгі бөлім 4–12 13–27	<p>(Ұ) Баяу қарқынмен жүгіру (2 минут). Тыныс алуды қалпына келтіру. «Ми жаттықтыру» «Жалқа сегіздер» жаттығуы Оң қолда қарындаш бар деп елестетіңдер. Ауада ойша сегіздікті (шексіздік белгісі) бейнелендер, содан кейін сол қолмен осыны қайталаңдар. Енді оң қолмен және сол қолмен бір уақытта ауада ойша сегіздерді саламыз. «Қос сурет» жаттығуы Екі қолды бірдей қимылдата отырып ауада қалаған нәрсеңіздің суретін салыңыз: – бір-біріне қарама-қарсы; – жоғары – төмен, демек сол қолмен жоғары, оң қолмен төмен, содан кейін керісінше; – екі жаққа алшақтата.</p> <p>«Сегіз түріндегі әліпби» жаттығуы Әріптерді жалқау сегіздікке келесі ретпен орналастыру: – Симметриялы, яғни бірдей, сегіздіктің ортасына оң жақ және сол жаққа, мәселен: х, ф. – Асимметриялы, оңға дөңгелектей, сегіздіктің оң жақ бөлігіне, мәселен: р, т.</p>	Бала санына қарай (диаметрі 8–10 см) доптар, доп салатын кәрзеңкелер.

	<p>(Т) Баланың жоғары көтергендегі қолынан 30 см жоғары ілінген затқа (қоңырауға) жүгіріп келіп қол тигізе отырып биіктікке секіру. Қолды сермеу қимылы мен аяқты серпу күшін үйлестіре білуге балалардың назарын аудару.</p> <p>(Т) Тепе-теңдік – оң және сол жанымен сүргіленген бөрене үстімен қосымша адымдап жүру. Қолды әртүрлі қалыпта пайдалана отырып бөренемен жүру. Биік нәрсенің үстімен жүру кезінде тұрақты динамикалық тепе-теңдік сақтауға назар аударуды ұсыныңыз – денені тік ұстау, алға қарау, басты еңкейтпеу.</p> <p>«Қарлығаштар мен қырандар» қимыл ойыны: Балалар қыздар және ұлдарға бөлініп, бір-біріне арқамен теріс қарап қатарға тұрады. Олардың ортасына жүргізуші шығады.</p>	<p>Тапсырманы орындау сызбалары.</p> <p>Баланың жоғары көтергендегі қолынан 20 см жоғары ілінген қоңыраулар.</p>
	<p>Қыздар тобы – «Қарлығаштар», ал ұлдар тобы «Қырандар» болады. «Қырандар!», деп белгі берілгенде, ұлдар қыздарды ұстайды, ал «Қарлығаштар!», деп белгі берілгенде, қыздар ұлдарды ұстайды. Қолға түскендер қарсылас топқа өтеді.</p>	<p>Сүргіленген бөрене.</p>
<p>Қорытынды бөлім 28–30</p>	<p>(Ж) «Бір-біріңе жылу сыйла» Балалар жұптасып бір-біріне қарап тұрады. Біреуі алақанын тосып, екіншісі өз алақанын оның алақанына қояды. Педагог: «Балалар, алақандарыңа жылу бару үшін бір-біріңнің көздеріне қараңдар. Қолдарыңдағы жылуды сезіндіңдер ме? Енді алақандарың тағы жылына түсуі үшін әрқайсысың кезекпен өз жұптарыңа жақсы сөздер айтыңдар».</p>	

№ 4 ҰОҚ

Тақырыбы: Топтық эстафеталар	
ҰОҚ-ның оқыту мақсаты	<p>0.2.1.1. Бір орында тұрып және қозғалыс барысында сапқа тұру түрлерін, мәнерлі сап түзу, жүру түрлерін орындау.</p> <p>0.2.1.4. Секірудің әртүрлі түрлерін орындау, тепе-теңдікті сақтай отырып өзгермелі жағдайлардағы секірулер.</p> <p>0.2.1.5. Өрмелеу, өрмелеп шығу, астымен еңбектеу, еңбектеп өту түрлерін орындау.</p> <p>0.2.2.1. Дене қуаты қасиеттерін көрсету: әртүрлі дене әрекеті түрлеріндегі ептілік, күш, жылдамдық пен реакция.</p> <p>0.3.1.3. Әділетті ойын мен әділетті төрелік белгілерін анықтау.</p>
Күтілетін нәтиже	<p>Барлық балалар орындай алады:</p> <p>Қозғалыс кеңістігінде топпен қауіпсіз жұмыс жүргізу. Бастапқы сызықтан мәреге дейін қозғалыс орындау кезінде алаң кеңістігін бағдарлай алу. Педагогтің белгісі бойынша жарысты бастау және аяқтау. Қолға арналған тапсырмалармен түзету жаттығулары мен жүруді орындау. Бағыт пен қарқынды ауыстыра отырып жүгіру.</p> <p>Балалардың көпшілігі орындай алады:</p> <p>Жаттығу жасау барысында денені бастапқы қалыпта дұрыс ұстау. Қол мен аяқтың жұмысын үйлестіре отырып жолақтан-жолаққа секіру. Балалар жауырындарының арасына доп қысып алып тізбектеле қозғалу.</p>

	Кейбір балалар орындай алады:	
	Жарыс кезінде көшбасшы рөлін атқару. Өз іс-әрекетін жақсартуға ықпал ететін амалдар мен қозғалыс динамикасын бағалау.	
Тілдік мақсат	Балалар іс-әрекетті талдау және бағалау, өзінің және өзгенің олқылықтары мен әлеуетін анықтау дағдыларын көрсетеді.	
	Пәндік лексика және терминология:	
	Түзету жаттығулары, аяқтың ұшымен жүру, өкшемен жүру, қолдың қалпы, эстафета, топ, бастау, аяқтау, арақашықтық.	
	Талқылауға арналған сұрақтар:	
	Эстафета орындау кезінде тәуекелдікті қалай азайтуға болады? Эстафеталық сипаттағы тапсырмалардың қиындығы неде? Сендер өз топтарыңа тапсырма орындау динамикасын жақсарту бойынша қандай ұсыныстар бердіңдер? Неге екенін айта аласыңдар ма...?	
	Түзету жаттығулары не үшін қажет екенін айта аласыңдар ма? Қозғалысты орындау жылдамдығы неге байланысты болатынын айта аласыңдар ма? Неліктен бүкіл топ болып қозғалу қиынырақ? Жаттығуларды орындау ретін сақтау не үшін қажет?	
Алдыңғы оқыту	Баяу қарқында жүгіру (3 минут). Тепе-теңдік – сүрілген бөрене үстімен қосымша адымдап және сол жақ жанымен жүру. Жоғарыға ілінген затқа жүгіріп келіп қол тигізе отырып секіру.	
Жоспар		
Жоспарланған уақыт	Жоспарланған іс-әрекет	Ресурстар
Қызығушылықты ояту 0–3 минут	(Ұ, Ө) Бір қатар сапқа тұру. Бағыт пен қарқынды ауыстыра отырып жүгіру. Қол әртүрлі қалыпта, түзету жаттығуларын орындау. «Тыңда және орында» ойын жаттығуы Ойын бастаушы 1-2 қимылды атайды, бірақ көрсетпейді. Ойынға қатысушылар айтылған қимылды сол ретімен орындауы тиіс.	Диаметрі 20 см доптар.
Негізгі бөлім 4–12	Көздің көру қабілетін жақсартуға (алыстан көрмеушілікті сауықтыру) арналған жаттығулар жасау. «Саяхатшы көз» Бастапқы қалып – тік тұру. Басты бұрмай, педагог атаған қандай да бір затты көзбен табу. «Сол жақ жоғарыға қарау». Оң қолмен иектен ұстап басты тіктеп қойыңыз. Сол қолға ұсақ ойыншықты алып, оны оң көзге көрінбейтіндей шамаға дейін 45 градусқа бұрып жоғарыға апарыңыз. Осыдан кейін 7 секунд жаттығу жасалады. Сол қолдағы ойыншыққа басты бұрмай көзбен қарау, содан кейін алдыға тура қарау (7 секунд). Жаттығу үш рет орындалады. Осыдан кейін ойыншықты оң қолға алып жаттығу қайталанады. Ойын түріндегі эстафеталарды орындауды ұсыныңыз. Оларды орындау ретін сақтауға, жаракатты болдырмауға балалардың назарын аударыңыз.	Әрбір балаға ұсақ ойыншықтар. Арақашықтыққа арналған заттар. Диаметрі 20 см доптар.
13–27	«Айдаһар» Ойынға қатысушылар бір-біріне артына сап құрып тұрады – бұл «айдаһарлар». Балалар өзара арқамен немесе кеудемен доп қысып тұрады. Мәре сызығына бірде-бір доп түсірмей бірінші келген топ жеңіске жетеді.	Ені 50 см жолақтар.

	<p>(Т) «Жолақтардан секіру» Алаңға ені 50 см құрайтын жолақтар орналастырылады. Екі топ алаңның бір жағына тұрады. Белгі берілгенде алғашқы ойыншылар жолақтан-жолаққа секіре бастайды. Педагогтің нұсқауы бойынша (секіру тәсілі көрсетілген карточкалар) олар бір аяқтан екінші аяққа немесе қос аяқтап т.б. секірсе болады. Тапсырманы дұрыс орындағандар ұпай жинайды.</p>	
	<p>(Т) «Жүрдек пойыз» Әрбір топтың балалары бір-бірінің артына сап құрып тұрады. Топтың әрқайсысының алдына 6 метр қашықтыққа зат қойылады. Топтағы бірінші тұрған ойыншы жүгіріп барып қойылған затты айналады да орнына келеді, екінші баланы артына жалғастырып екеуі затқа қайта жүгіріп барады. Осылайша барлық бала бір-бірінің артына жалғасып затты бәрі толық айналып болғанша ойын жалғасады. Ойынды бірінші аяқтаған топ жеңіске жетеді.</p> <p style="text-align: center;">«Өткел»</p> <p>Әр топта бір құрсаудан болады – бұл «қайық». Топтар қайықпен өзеннің арғы бетіне жүзіп баруы тиіс. Бастапқы сызық пен мәре сызығы белгіленеді. Ойын бастаушы белгі бергенде, топтағы бірінші тұрған ойыншылар «қайыққа» отырып, өзімен бірге бір баланы алып, оған арғы жағаға жүзіп баруға көмектеседі. Содан кейін қайта оралып екінші баланы алып кетеді. Қайыққа тек бір жолаушы ғана алуға рұқсат. Келесі жағаға бірінші өткен топ – жеңімпаз.</p> <p style="text-align: center;">«Құрсаудан өт!»</p> <p>Балалар екі топқа бөлініп, бір қатар сапқа тұрады. Әр саптың қарсысында 3 және 5 м қашықтықта бір-бірінің артында екі құрсау жатады, ал 7 метр қашықтықта доп тұрады. Ойын бастаушы белгі бергенде, әр топтың бірінші ойыншысы бірінші құрсауға дейін жүгіріп барып алдына тоқтайды, құрсауды екі қолмен алып жоғары көтеріп, басынан өткізіп киеді, отырады да құрсауды еденге тастайды. Енді екінші құрсауға жүгіріп барып оның ортасына тұрады, екі қолмен алып басына көтеріп, еденге қояды. Осыдан кейін балалар допты айналып шығып орнына оралады. Бірінші болып аяқтаған топ – жеңеді.</p>	Диаметрі – 50 см құрсаулар.
Қорытынды бөлім 28–30	Жаттығуды қорытындылап, балалармен бірге топтың жіберген қателіктерін талдау.	

№ 5 ҰОҚ

Тема: Бұлшық етті нығайтып, күшті дамытамыз	
ҰОҚ-ның оқыту мақсаты	<p>0.2.1.4. Секірудің әртүрлі түрлерін орындау, тепе-теңдікті сақтай отырып өзгермелі жағдайларда секірулер.</p> <p>0.2.1.6. Қашықтыққа, көлденең және тік нысанаға лақтыру.</p> <p>0.2.2.1. Дене қуаты қасиеттерін көрсету: әртүрлі дене әрекеті түрлеріндегі ептілік, жылдамдық пен реакция.</p> <p>0.4.1.1. Ойындағы шығармашылық қабілеттерді дамыту (ойынның түрлі нұсқаларын ойлап табу, қимылдарды құрастыру).</p>

Күтілетін нәтиже	Барлық балалар орындай алады:	
	Қозғалыстар кеңістігінде жеке және топпен қауіпсіз жұмыс істеу. Алаң кеңістігінде бағдарлай алу. Музыканың соңында алаңдағы өз орнын жылдам табады. Тапсырманы орындау үшін тізбекке жылдам тұрады. Мәтінге сәйкес қимыл-қозғалыстарды жылдам қырқынмен орындайды.	
	Балалардың көпшілігі орындай алады:	
	Жүргізушіні ауыстырып, баяу қарқынмен жүгіру. Бастан асыра бір қолмен допты лақтыру. Бір орында екі аяқпен ұзындыққа секіру.	
	Кейбір балалар орындай алады:	
	Қолды үйлестіре қозғап, жеңіл, еркін жүгіру. Команда көшбасшысы рөлін орындайды.	
Тілдік мақсат	Балалар іс-әрекетті талдау және бағалау, өзінің және өзгенің олқылықтары мен әлеуетін анықтау дағдыларын көрсетеді.	
	Пәндік лексика және терминология:	
	Жылдамдық, күш, зейін, реакция жылдамдығы, іші толтырылған доп, дене шынықтыру дайындығы.	
	Талқылауға арналған сұрақтар:	
	Жылдам болуға қандай жаттығулар әсер етеді? Секірудің қандай басты элементтері бар? Оқуда үлгілі болу үшін қандай жеке қасиеттер болуы қажет? Алысқа лақтыру кезінде тәуекелдерді қалай ықшамдауға болады?	
	Неге екенін айта аласыңдар ма?	
Басқа пәндер бойынша жетістіктердің «Дене шынықтыру» пәнімен өзара байланысы бар ма? Жылдамдықты дамыту үшін эстафета және ойын-эстафеталарды не үшін өткіземіз?		
Алдыңғы оқыту	«Айдаһар», «Сызық бойынша секіру», «Жүрдек пойыз», «Өткел», «Құрсау арқылы өт».	
Жоспар		
Жоспарланған уақыт	Жоспарланған іс-әрекет	Ресурстар
Қызығушылықты ояту 0–3 минут	Балалар бір-біріне кедергі жасамайтын, зал ішінде еркін тұрады. Әр сөзді нақты айтып, тақпақты айтыңыз. Қимыл-қозғалыстардың келісімді және ырғаққа сай орындалуын қадағалаңыз. «Топылдатам үш рет – бір, екі, үш! Шапалақ ұрамын үш рет – бір, екі, үш! Басымды шайқаймын – бір, екі, үш! Тағы, тағы қайталаймын!»	Кең, бос кеңістік.
Негізгі бөлім 4–12	(Ұ, Ө) «Бірінші бол!» Баяу қарқынмен жетекшіні ауыстырып отырып жүгіру: қол бүгіліп, кеуде тұсына дейін жоғары-төмен қозғап, шынтақты арт жаққа жібереді. Қолды үйлесімді түрде қозғап, еркін жүгіру қажет. Нұсқау: адымдар қысқа болуы тиіс және аяқты табанның алдыңғы жағына қою керек. Педагог атаған бала тізбекті бастаушы болып, бағытты өзгертеді.	«Баста-тоқта!» белгісін беру үшін ысқырғыш.

13–27	<p>«Кім допты алысқа лақтырады?» Бастапқы қалыпты дұрыс тұруларын қадағалаңыз: үш саусақ доптың арт жағында, шынашақ пен бас бармақ екі шетінде болады. Допты лақтыру техникасына басты көңіл бөліңіз. Допты ұстаған қолды сәл босаңсыта жоғары әрі артқа қозғап, денені еппен еңкейтіп, сол аяқтың өкшесін көтере созылып, ал оң аяқты көтере тізені сәл бүгіп, кідірместен допты алға қарай сілкі лақтыру керек. Қауіпсіздік техникасы: доптың артынан белгіден кейін жүгіріп, алаңның сол немесе оң жағынан айналып өту қажет. Содан кейін арақашықты сақтап, тізбектің соңына барып тұрады.</p> <p>(Т) «Секіргіштер» Белгі бойынша әр команда мүшелері орындарынан екі аяқпен серпіліп секіреді. Бірінші бала секіреді, екінші бала оның секіріп түскен жеріне тұрады да, секіреді. Ойыншылардың бәрі секіргеннен кейін бірінші және екінші команданың секірген ұзындықтары өлшенеді.</p> <p>(Т) «Кегельдерді жина» Әр тізбек болып тұрған балалардың алдына метр сайын 6 кегель қойылады. Ең соңғы кегельдердің жанына жалауша қойылады. Белгі бойынша бірінші тұрған ойыншылар алдыға жүгіріп, жақын тұрған кегельді алып, қайтадан орнына келеді. Келесі ойыншы алдыңғы ойыншы сөреден асқаннан кейін ғана жүгіреді. Әр жүгірген сайын арақашықтық ұзара түседі. Соңғы ойыншы жалаушаны алып, орнына келуі тиіс. Тапсырманы бірінші орындаған команда жеңіске жетеді.</p>	<p>Доптар.</p> <p>Кегельдер, жалаушалар.</p>
Қорытынды бөлім 28–30	Секіру және лақтыру кезінде үздік нәтиже көрсеткен балаларды атап көрсетіңіз.	

№ 6 ҰОҚ

Тақырыбы: Бәріміз бір тату отбасымыз	
ҰОҚ-ның оқыту мақсаты	<p>0.1.2.1. Организмнің төзімділігі мен жаттыққандығын жетілдіру үшін түрлі жүктемелерді біртіндеп үдетумен дене жаттығуларын орындау.</p> <p>0.2.1.4. Секірудің әртүрлі түрлерін орындау, тепе-теңдікті сақтай отырып, өзгермелі жағдайларда секірулер.</p> <p>0.2.1.7. Допты домалату, лақтыру және қағып алу, допты жерге оң қолмен және сол қолмен ұру, екі қолымен басынан асыра лақтыру және бір қолмен кедергіден лақтыру.</p> <p>0.2.2.2. Құрдастарының шағын тобымен таныс ойындарды ұйымдастыруда дербестік пен бастамашылдықты дамыту.</p> <p>0.3.1.2. Командалық ойындар рөлдері мен тәсілдерін қолдану.</p>
Күтілетін нәтиже	<p>Барлық балалар орындай алады:</p> <p>Қолды әртүрлі қалыпта қимылдата отырып, орнында секіру. Саппен қимыл-қозғалыс жасаған кезде өз іс-қимылын үйлестіру.</p> <p>Балалардың көпшілігі орындай алады:</p> <p>Ойын ережелері мен педагогтің нұсқауларын орындау. Саппен кедергі жолақтардан өткен кезде кеңістікті, денені және нысанды бақылау.</p> <p>Кейбір балалар орындай алады:</p> <p>Құрсаумен орындалатын эстафетада әртүрлі тірек-қимыл тәсілдерін пайдалану.</p>

Тілдік мақсат	Балалар іс-әрекетті талдау және бағалау, өзінің және өзгенің олқылықтары мен әлеуетін анықтау дағдыларын көрсетеді.	
	<u>Пәндік лексика және терминология:</u>	
	Денсаулық, эстафета, топ, көшбасшы, тірек-қимыл тәсілі, кедергі жолағы, үйлестіру, қозғалысты үйлестіру.	
	<i>Талқылауға арналған сұрақтар:</i>	
	Достарың қандай қасиеттерге ие? Дене шынықтыру сабағында өздеріңнің қандай қасиеттеріңді дамытқыларың келеді? Кедергі жолағын қалай құрастыруға болады? Топпен қандай қозғалыс тәсілі табыс әкелді? Іші толтырылған допты лақтыру кезінде қандай қиындықты өткердіңіз?	
	<i>Неге екенін айта аласыңдар ма...?</i>	
	Неліктен топта іс-қимылды үйлестіру маңызды екенін айта аласыңдар ма? Неліктен көшбасшы болу қиын екенін айта аласыңдар ма? Неліктен зейінді дамыту қажет екенін айта аласыңдар ма?	
Алдыңғы оқыту	Ойын бастаушыны алмастыра отырып баяу екпінмен жүгіру, «Кім қапшықты алысқа лақтырады?», «Арғымақтар», «Кегель жина».	
Жоспар		
Жоспарланған уақыт	Жоспарланған іс-әрекет	Ресурстар
Қызығушылықты ояту 0–3 минут	(Ұ, Ө, ПҚ) «Мен осындаймын, біз осындаймыз» ойын жаттығуы. Балалар шеңбер құрып тұрады. Ортаға балалардың бірі шығып: «Мен сымбаттымын!» – деп сөзін қимылмен ұштастырады, қалғандары да: «Біз сымбаттымыз!», – деп хормен айтып қимылды қайталайды. Содан кейін келесі бала шығып, жеке қасиетінің бірін айтады.	Кең, бос кеңістік.
Негізгі бөлім 4–12	«Қол ұстасып айналу» Балалар қол ұстасып, бірі ішінде, бірі сыртында екі шеңбер құрады. Педагогтің белгісімен олар нұсқаған жаққа қозғала бастайды (жүреді немесе баяу жүгіреді). (Ұ, Ө) Секіру – балалар әртүрлі бастапқы қалыпта қолдарын қимылдата отырып, орындарында секіреді (30 рет). Тізені аздап бүге отырып ырғақты, жеңіл секіре алуға балалардың назарын аударады. Балалардың бірінен қолдың түрлі қалпын (қолды иыққа қою, қолды желкеге қою) көрсетуді сұраңыз. Тапсырма аяқталған соң, кімнің ұсынысы қызықты, ерекше және орындауда қиын болғанын бағалаңыз.	
13–27	(Ұ, Т, Ө) Саппен кедергі жолағынан өту Балалар сапқа тұрып, бір-бірінің иығына қолдарын қояды. Сап алдына кедергі жолақтары орналасады (іші толтырылған доптар, кегельдер, доғалар, құрсаулар, орындық). Белге берілгенде балалар кедергі жолағынан өте отырып, саптағы бірінші тұрған баланың соңынан жүгіреді – іші толтырылған доптарды айналып өтеді, доғалардың астынан еңбектеп өтеді, орындықтармен жүгіреді, құрсаулар арқылы өтеді. Нұсқау – сап шашырап бөлінбеуі керек. Содан кейін сапты бастаған бала қатардың соңына барып тұрады да, екінші тұрған бала сапты бастайды. Балалардың бәрі кезекпен сапты бастаушы болғанға дейін ойын жалғасады.	Іші толтырылған доптар, кегельдер, доғалар, құрсаулар, орындық.

	<p>«Ойын бастаушыға доп беру» Балалар 3-4 сап құрайды. Бірінші ойыншылардан 2–2,5 м жерде ойын бастаушы қолына доп ұстап тұрады. Педагог барлық сап ойыншылары үшін және бастаушы үшін сызық сызады (жіп тастайды). Педагог белгі берген кезде ойын бастаушы сапта бірінші тұрған балаларға доп лақтырады, ал олар допты қағып алған соң, қайтадан ойын бастаушыға беріп өз қатарының соңына барып тұрады (әрбір сап бірінің артынан бірі біртіндеп бастапқы сызыққа қарай жылжиды). Саптың алдына басында бірінші тұрған бала қайтадан тұрғанда ол қолын көтереді – сол топ жеңімпаз.</p>	
Қорытынды бөлім 28–30	Топтық жарыс қорытындысын шығарыңдар.	

№ 7 ҰОҚ

Тақырыбы: Хоккей ойнап үйренеміз	
ҰОҚ-ның оқыту мақсаты	<p>0.1.1.1. Заттармен және заттарсыз жалпы дамытушы жаттығуларды орындау. 0.2.1.2. Жүру мен жүгірудің негізгі түрлерін орындау, оларды алмастырып орындау, қарапайым дене жаттығуларымен алмастыру. 0.2.2.1. Дене қуаты қасиеттерін көрсету: әртүрлі дене әрекеті түрлеріндегі ептілік, жылдамдық пен реакция.</p>
Күтілетін нәтиже	<p>Барлық балалар орындай алады: Ойын барысында жеке және топпен қауіпсіз жұмыс жүргізу. Қарама-қарсы қимылдар көрсеткен кезде өз іс-қимылын өзге ойыншылардың қимылымен үйлестіру. Жүгіру кезінде аяқ пен қолдың жұмысын үйлестіру.</p> <p>Балалардың көпшілігі орындай алады: Қозғалысты үйлестіру дағдыларын пайдалану. Кеңістікте бағдарлай алу. Таяқты пайдалана отырып геометриялық пішіндер құрастыру.</p> <p>Кейбір балалар орындай алады: Екі қолмен хоккей таяғын еркін, дұрыс ұстау. Қойылған мақсатқа жету амалын пайдалануды жоспарлау.</p>
Тілдік мақсат	<p>Балалар іс-әрекетті талдау және бағалау, өзінің және өзгенің олқылықтары мен әлеуетін анықтау дағдыларын көрсетеді.</p> <p>Пәндік лексика және терминология: Хоккей, таяқ, таяқтың имек басы, қозғалысты үйлестіру, көшбасшы, тірек-қимыл тәсілі.</p> <p>Талқылауға арналған сұрақтар: Хоккей қандай қасиеттерді дамытады? Хоккей таяғымен іс-қимыл жасағанда қандай тәуекелдіктер туындайды? Бос уақытта қандай спорттық ойындар ойнайсыңдар? Неге екенін айта аласыңдар ма...? Неліктен хоккейшілер шайбаны алып жүруге көп мән беретінін айта аласыңдар ма? Неліктен шайбаны таяқпен бірқалыпты, еппен ұру керек екенін айта аласыңдар ма? Неліктен хоккеймен бала күннен бастап айналысу маңызды екенін айта аласыңдар ма?</p>

Алдыңғы оқыту	«Шаттық шеңбері» ойыны. Қолды түрлі қалыпты үйлестіре қозғап, бір орында секіру. Тізбекпен жүріп түрлі кедергілерден өту. «Допты жүргізушіге беру».	
Жоспар		
Жоспарланған уақыт	Жоспарланған іс-әрекет	Ресурстар
Қызығушылықты ояту 0–3 минут	Балаларды хоккейдің таяғымен және шайбасымен, хоккей ойынының ережелерімен, хоккейшілердің спорттық киімінің ерекшеліктерімен таныстырыңыз. Шайбалы хоккейге арналған таяқ – шайбалы хоккейде шайбаны ұруға, беруге және алып жүруге арналған спорттық құрал. Имек – таяқтың шайбаны жүргізетін бас жағы. <i>Ойын кезінде, яғни мұз үстіндегі қауіпсіздік техникасына назар аударыңыз.</i>	
Негізгі бөлім 4–12 13–27	Хоккей таяғымен орындалатын жаттығулар: бір қолдан екінші қолға алу, айналдыру, таяқты ұстап қолды сермеу, таяқты денеден айналдыру, бір қолдан екінші қолға ауыстыру, таяқты екі қолмен айналдыру. <i>Қауіпсіздік техникасына назар аударыңыз, балалардың жеткілікті арақашықтықта болуын қадағалаңыз.</i> (Ұ, Ж) «Тарту-итеру» Балалар бір-біріне қарсы тұрып таяқты бірге ұстайды, біреуі артпен жүреді, екіншісі оны алға қарай итеріп жүреді. Қауіпсіздік техникасын сақтауға назар аударыңыз. (Ұ, Т) Шайбаны таяқпен тіке алып жүру. Таяқты имек басы мұзға толық жанасатындай етіп ұстау керек. Таяқты екі қолмен дұрыс, еркін ұстай білуге назар аудару – бір қолмен таяқты жоғарғы жақ ұшынан, екінші қолмен таяқтың одан төменірек орта тұсына қарай ұстау керек (осы қолмен шайбаны бағыттайды). (Ұ, ПК) «Қарама-қарсы қимыл-қозғалыс» Ойынға қатысушылар бір-біріне қарама-қарсы қатарға тізіліп тұрады. Екінші қатар бірінші қатар орындаған қимылдарға қарама-қарсы қозғалыстар жасайды.	Бала санына қарай хоккей таяғы.
Қорытынды бөлім 28–30	(Ұ, Ж) Топтарға хоккей таяғын пайдалана отырып геометриялық пішіндер жасауды ұсыныңыз.	

№ 8 ҰОҚ

Тақырыбы: Хоккей ойнап үйренеміз	
ҰОҚ-ның оқыту мақсаты	0.1.1.1. Заттармен және заттарсыз жалпы дамытушы жаттығуларды орындау. 0.2.1.2. Жүру мен жүгірудің негізгі түрлерін орындау, оларды алмастырып орындау, қарапайым дене жаттығуларымен алмастыру. 0.2.2.1. Дене қуаты қасиеттерін көрсету: әртүрлі дене әрекеті түрлеріндегі ептілік, жылдамдық пен реакция.

Күтілетін нәтиже	Барлық балалар орындай алады:	
	Ойын кезінде жеке және топпен қауіпсіз жұмыс жүргізу. Жүгіру кезінде аяқ пен қолдың қимылын үйлестіру. Бұлшық еттің үйлесімді жұмысы мен зейінді дамытуға арналған жаттығулар.	
	Балалардың көпшілігі орындай алады:	
	Қозғалыс кезінде іс-әрекетті үйлестіру дағдыларын пайдалану. Жұппен қозғалыс кезінде қосымша адымдап жүруді пайдалану. Көрсетілген санға сәйкес ойыншылар санын арттыра отырып заттар арасымен жүгіру. Хоккей таяғын пайдалана отырып пішіндер келтіру кезінде әріптестік дағдыларын пайдалану.	
	Кейбір балалар орындай алады:	
	Хоккей таяғы мен шайбаны пайдалана отырып заттарды соғу.	
Тілдік мақсат	Балалар іс-әрекетті талдау және бағалау, өзінің және өзгенің олқылықтары мен әлеуетін анықтау дағдыларын көрсетеді.	
	Пәндік лексика және терминология:	
	Қозғалысты үйлестіру, көшбасшы, тірек-қимыл тәсілі, рефлекс, қозғалыс үйлесімдігі.	
	Талқылауға арналған сұрақтар:	
	Хоккей элементтерін орындау кезінде қандай қиындықтарға кезіктіңдер? Қандай жаттығулар көбірек ұнады?	
	Неге екенін айта аласыңдар ма...?	
	Неліктен барлық ойыншылар қауіпсіздік ережелері мен техникасын сақтауы тиіс екенін айта аласыңдар ма? Спорттық сипаттағы тапсырмаларды орындау кезінде тәуекелдіктерді қалай азайтуға болады? Неліктен шайбаны қатты күш салмай ұру керек?	
Алдыңғы оқыту	Шайбаны тура алып жүру, «Тарту-итеру», «Қарама-қарсы қозғалыстар»	
Жоспар		
Жоспарланған уақыт	Жоспарланған іс-әрекет	Ресурстар
Қызығушылықты ояту 0–3 минут	(¥) «Бір, екі, қалғыма! Бізбен бірге адымда! Бір, екі тағы да Қимылдарды қайтала!» Балаларға бұлшық еттердің үйлесімді жұмысы мен зейінді дамытуға арналған таяқпен жасалатын жаттығуларды көрсетуді ұсыныңыз. <i>Ойын кезінде, яғни мұз үстінде қауіпсіздік техникасына назар аударыңыз.</i>	Хоккей таяқтары.
Негізгі бөлім 4–12	Таяқпен орындалатын жаттығулар: бір қолдан екінші қолға алу, айналдыру, таяқты ұстап қолды сермеу, таяқты денеден айналдыру, бір қолдан екінші қолға ауыстыру, таяқты екі қолмен айналдыру. <i>Қауіпсіздік техникасына назар аударыңыз, балалардың жеткілікті арақашықтықта болуын қадағалаңыз.</i> (Ж, Ө) «Түсіріп алма!» Екі бала бір-біріне қарама-қарсы тұрып, қолдарына үстіне көлемді зат қойылған хоккей таяғын ұстайды. Затты екеуі жұптасып қосымша адымдай отырып залмен алып жүреді.	Хоккей таяқтары.

13–27	<p>(Т) «Мерген таяқ». Алаң ортасында зат тұрады. Оны қолында хоккей таяғы бар ойыншы қорғайды. Қалған балалар алаңның шетінде тұрып, бір-біріне шайба беріп тұрады да, қолайлы сәтті пайдаланып затты құлатуға тырысады.</p> <p>(Т) Ойыншылар санын біртіндеп көбейте отырып заттар арасымен жүгіру. Алаң ортасына арақашықтығы 1 метрден 5 зат орналастырылады. Әрбір топ мүшелері педагог белгі бергенде заттардың арасымен жүгіре бастайды. Жүгіруді орындаған балалар саны цифр жазылған карточкалармен анықталады.</p>	Хоккей таяқтары, шайба, шокпар таяқ.
Қорытынды бөлім 28–30	Балаларға хоккей таяғын пайдаланып өрнек жасауды ұсыныңыз.	Заттар, цифрлар.

№ 9 ҰОҚ

Тақырыбы: Шаңғымен жүру. Шаңғы тебу барысындағы техникалық қауіпсіздік.	
ҰОҚ-ның оқыту мақсаты	<p>0.1.1.1. Заттармен және заттарсыз жалпы дамытушы жаттығуларды орындау.</p> <p>0.2.2.1. Дене қуаты қасиеттерін көрсету: әртүрлі дене әрекеті түріндегі ептілік, жылдамдық пен реакция.</p> <p>0.3.1.1. Алуан түрлі ойын түрлерінде әртүрлі дене жаттығуларын орындау барысында басқа қатысушыларға тактикалық көмек көрсету.</p>
Күтілетін нәтиже	<p>Барлық балалар орындай алады:</p> <p>Шаңғышы тұрысын, яғни шаңғымен жүрердегі бастапқы қалыпты қабылдайды.</p> <p>Балалардың көпшілігі орындай алады:</p> <p>Бір орында тұрып екі аяқты алма-кезек ауыстырып секіру. Көзге арналған жаттығулар орындау.</p> <p>Кейбір балалар орындай алады:</p> <p>Шаңғы жолына тұрып адымдай жүру. Құлаған кезде жарақатты болдырмауға тырысу. Бір-бірін қуып жетуге тырысып, бір бағытта шеңбер бойымен жүру.</p>
Тілдік мақсат	<p>Балалар іс-әрекетті талдау және бағалау, өзінің және өзгенің олқылықтары мен әлеуетін анықтау дағдыларын көрсетеді.</p> <p><u>Пәндік лексика және терминология:</u></p> <p>Қозғалысты үйлестіру, шыдамдылық, шаңғы, шаңғы жолы, шаңғышының тұрысы.</p> <p><u>Талқылауға арналған сұрақтар:</u></p> <p>Шаңғы жолында қандай тәуекелдіктер туындауы мүмкін? Шаңғыны қалай дұрыс таңдау керек? Шаңғыны қалай дұрыс алып жүру керек? Құлаған кезде жарақаттың алдын қалай алуға болады?</p> <p><u>Неге екенін айта аласыңдар ма?</u></p> <p>Неліктен шаңғымен жүруді дайындық жаттығуларынан бастау керек екенін айта аласыңдар ма? Неліктен қыста көбірек шаңғы тебу керек екенін айта аласыңдар ма?</p>
Алдыңғы оқыту	Хоккей таяғымен жаттығулар «Құлатып алма!» «Дәл тигіз» Заттар арасымен біртіндеп ойыншылардың санын арттыра отырып жүгіру.

Жоспар		
Жоспарланған уақыт	Жоспарланған іс-әрекет	Ресурстар
Қызығушылықты ояту 0–3 минут	Балалармен шаңғыны қарастырыңыз. Қауіпсіздік техникасын түсіндіріңіз. Шаңғы мен таяқтары баланың бойының ұзындығына қарай таңдап алынады: шаңғыны тігінен қойғанда жоғары көтерілген қол саусақтарының ұшына дейін жетуі тиіс, ал таяқтары тігінен өлшегенде қолтыққа жетуі керек (балалар осы сәйкестікті тексереді). Шаңғы бойдың ұзындығынан 10 см артық, ал таяқ ұзындығы бойдан 10–15 см кем болуы тиіс. Таяқтар жеңіл және білекке ілетін жібі болуы тиіс.	Шаңғылар, таяқтар.
Негізгі бөлім 4–12	Күшті және епті болу үшін, (<i>Қолды иыққа қарай бүгіп, екі жаққа созу</i>). Жаттығуға кірісеміз. (<i>Бір орында тұрып адымдаймыз</i>). Мұрынмен демді ішке тартып, ауыз арқылы сыртқа шығарамыз, (<i>қол белде, демді ішке тарту, сыртқа шығару</i>). Терең дем аламыз, (<i>қолды жоғары көтереміз – демді ішке тартамыз, қолды төмен түсіреміз – демді сыртқа шығарамыз</i>). Асықпай бір орында адымдау. (<i>Орнында тұрып адымдау</i>). Ауа райы қандай тамаша! (<i>Бір орында тұрып секіру</i>). Біз суықтан қорықпаймыз. (<i>Орнында тұрып адымдау</i>). Қар ұстаймыз, шапалақтаймыз, (<i>шапалақтаймыз</i>). Қолды жазып барынша, (<i>екі қолды екі жаққа созамыз</i>).	
13–27	Көп жауыпты қар мұнша. (<i>Шапалақтаймыз</i>). Ойынға біз тоймаймыз, (<i>сол қолмен қар лақтырамыз</i>). Қар лақтырып ойнаймыз, (<i>оң қолмен қар лақтырамыз</i>). Епті болсаң тигізбе, (<i>Оң/сол қолмен лақтырамыз</i>). Мерген болсаң, дәл көзде. (<i>Шапалақтаймыз</i>). Шаңғышының тұрысын үйрен, яғни денені шаңғы тебер кездегідей бастапқы қалыпта ұста. Дайындық жаттығулары «Тұр-отыр»: Шаңғының үстінде тұрып, отыру. «Секіргіштер»: бір орында тұрып екі аяқпен алма-кезек секіреді. Оқу-жаттығуға арналған шаңғы жолымен (дөңгеленген) жүру. Аяқ пен қолдың дұрыс үйлесімдігін пысықтау. « Бері жақында » қимыл ойыны – бірнеше қадам аттап шартты жерге дейін бару (8–10 қадам). <i>Шаңғымен жаттығу орындаған кезде, шаңғы тебу кезінде жарақатты болдырмауға балалардың назарын аударыңыз.</i> Көзге арналған жаттығулар (И.В. Чупаха) Көзді солға-оңға, жоғары-төмен бұру, көзді толық шеңбер жасай айналдыру. Көзді 10–20 секунд қатты жұму. Бұлшық етті босансытып, көзді ашу. Көздің қабағын саусақ ұштарымен уқалау. Саусақ ұштарымен қабақты, қасты, көздің айналасын жай сипалау (бұл жаттығулар тыныштандырып, ұйқыға жетелейді).	

	Қабырғаға қарсы 2–5 метр қашықтыққа тұру. Қабырғаға екі нүкте салу, бір нүкте екінші нүктенің астында 50 см қашықтықта орналассын. Бір нүктеден екінші нүктеге қарау. 10–20 секунд бойы бір нүктеге қадалып қарау – йоганың тынығу амалдарының бірі. Жоғарыға қабақтың ішіне қарай жоғары қарау, қабақ төмен түседі. Содан кейін көзді қайта қалпына келтіру. Бірнеше рет қайталаса, тынығып қалады.	
Қорытынды бөлім 28–30	Балаларға шаңғы жолындағы өздерінің алғашқы нәтижелері туралы айтып беруді ұсыныңыз.	

№ 10 ҰОҚ

Тақырыбы: Шаңғы теуіп үйренеміз	
ҰОҚ-ның оқыту мақсаты	0.1.1.1. Заттармен және заттарсыз жалпы дамытушы жаттығуларды орындау. 0.2.1.1. Бір орында тұрып және қозғалыс барысында сапқа тұру түрлерін, мәнерлі сап түзу, жүру түрлерін орындау. 0.2.2.1. Дене қуаты қасиеттерін көрсету: әртүрлі дене әрекеті түріндегі ептілік, жылдамдық пен реакция.
Күтілетін нәтиже	Барлық балалар орындай алады: Шаңғы тебу барысында қауіпсіздік техникасын сақтау. Шаңғышы тұрысын орындау, яғни денені шаңғы тебер кездегідей бастапқы қалыпта ұстау. Бет мимикасына арналған жаттығуды орындайды. Шаңғы жолымен адымдай жүру. Тізбекпен шаңғымен жүру және бағытты өзгертіп жүру тактикаларын орындау. Балалардың көпшілігі орындай алады: Орнында тұрып екі шаңғымен секіру. Шаңғы жолымен адымдай жүру. Құлаған кезде жарақаттың алдын алу. Кейбір балалар орындай алады: Тізені бүгіп, аяқты көтеру, бұл кезде шаңғы көлденең қалпында болуы тиіс. Шаңғы жолымен сырғи жүру.
Тілдік мақсат	Балалар іс-әрекетті талдау және бағалау, өзінің және өзгенің олқылықтары мен әлеуетін анықтау дағдыларын көрсетеді. <u>Пәндік лексика және терминология:</u> Қозғалысты үйлестіру, қимыл тәсілі, бұлшық еттер. <i>Талқылауға арналған сұрақтар:</i> Шаңғымен жүрген кезде қандай бұлшық еттер жұмыс істейді? Қапырық бөлмеде қандай тәуекелдік туындайды? Адымды қалай кең аттауға болады? <i>Неге екенін айта аласыңдар ма...?</i> Шаңғымен жүру жылдамдығы неге байланысты болатынын айта аласыңдар ма? Неліктен таза ауада көбірек болу қажет?
Алдыңғы оқыту	«Тұр-отыр»: Шаңғының үстінде тұрып, отыру. «Секіргіштер»: бір орында тұрып екі аяқпен алма-кезек секіреді. Оқу-жаттығуға арналған шаңғы жолымен (дөңгеленген) жүру. Аяқ пен қолдың дұрыс үйлесімдігін пысықтау.

Жоспар		
Жоспарланған уақыт	Жоспарланған іс-әрекет	Ресурстар
Қызығушылықты ояту 0–3 минут	(Ұ) «Кесте тігу» Ойын бастаушы ине болады, қалған балалар оның артына тізіліп, бір-бірінің шынтағынан ұстап жіптің рөлін атқарады. Ине қозғалыс қарқынын өзгерте отырып, түрлі өрнек салып жүреді. Жіп үзілмеуі тиіс. Іс-қимыл үйлесімдігін жаттықтыруға, ойды дамытуға назар аударылады.	
Негізгі бөлім 4–12 13–27	ЖДЖ орындайды. Шаңғышы тұрысына назар аударындар: Аяқты тізеден сәл бүгіп, иықты алға еңкейткізіп, қолды түсіру, басты тік ұстап тура қарау керек. <i>Балалар шаңғымен жаттығу жасағанда, шаңғы тепкенде тәуекелдікті азайтуға назар аударылады.</i> «Тұр-отыр» жаттығуы: Шаңғының үстінде тұрып, отыру. «Секіргіштер» жаттығуы: бір орында тұрып екі аяқпен алма-кезек секіреді. «Ләйлек» жаттығуы: тізені бүгіп аяқты көтеру керек, бұл кезде шаңғы көлденең қалыпта болуы тиіс. «Кең адымда». Балалар шаңғы жолымен 20 м аралықта таяксыз, бір аяқпен кеңірек сырғи отырып жай жүреді. Ол қашықтықты қанша қадаммен жүріп өтетінін есептеңдер. <i>Нұсқау</i> – қолды барынша сермеп, тізені бүгіп сырғи отырып, аяқты жақсылап серпіген кезде кең адым жасауға болады.	
Қорытынды бөлім 28–30	Бет мимикасына арналған жаттығу. 1. Шекені жиырып, қасты көтеру (таңғалу), шекені босаңсыту. 1 минут бойы шекені жиырмай тұру. 2. Қабақты түю – қасты босаңсыту. 3. Көзді кең етіп ашу (қорқыныш) – қасты босаңсыту (жалқаулық, ұйықтағысы келу). 4. Танауын кеңейту (иіскеу), дем шығару – босаңсу. 5. Көзді жұму – қасты босаңсыту. 6. Көзді сығырайту (қытай ойланып тұр) – босаңсыту. 7. Жоғары ерінді көтеру, мұрынды шүйіру – босаңсыту.	

№ 11 ҰОҚ

Тақырыбы: Қыстың қызығы	
ҰОҚ-ның оқыту мақсаты	0.1.1.1. Заттармен және заттарсыз жалпы дамытушы жаттығуларды орындау. 0.2.1.1. Бір орында тұрып және қозғалыс барысында сапқа тұру түрлерін, мәнерлі сап түзу, жүру түрлерін орындау. 0.2.1.5. Өрмелеу, өрмелеп шығу, астымен еңбектеу, еңбектеп өту түрлерін орындау. 0.2.2.1. Дене қуаты қасиеттерін көрсету: әртүрлі дене әрекеті түріндегі ептілік, жылдамдық пен реакция.

Күтілетін нәтиже	Барлық балалар орындай алады:	
	Шаңғышы тұрысын орындау, яғни денені шаңғы тебер кездегідей бастапқы қалыпта ұстау. «Көз-қол» үйлесімдікті дамыту жаттығуын орындайды. Тізені бүгіп, дене ауырлығын алға қарай қойған аяққа түсіру.	
	Балалардың көпшілігі орындай алады:	
	Жүріп келе жатып оң және сол қолмен нысанаға қар лақтыру. Жерасты жолынан өту кезінде топтасудың түрлі тәсілдерін қолдану.	
	Кейбір балалар орындай алады:	
	Жаттығулар орындау кезінде кеңістік пен денені бақылау дағдыларын пайдаланады.	
Тілдік мақсат	Балалар іс-әрекетті талдау және бағалау, өзінің және өзгенің олқылықтары мен әлеуетін анықтау дағдыларын көрсетеді.	
	Пәндік лексика және терминология:	
	Қозғалысты үйлестіру, қимыл тәсілі, жерасты жолы, лақтыру, организмнің қызметі	
	Талқылауға арналған сұрақтар:	
	Жерасты жолымен жүру кезінде қандай тірек-қимыл дағдыларын пайдаланасыздар? Бұрылу техникасын қалай жетілдіруге болады?	
	Неге екенін айта аласыздар ма...?	
Шаңғымен жүріп келе жатып нысанаға дәл тигізу неге байланысты екенін айта аласыздар ма? Қақпадан өтуді орындаған оңай ма, әлде жерасты жолынан өту оңай ма? Неге?		
Алдыңғы оқыту	«Ләйлек», «Дарбазаның суретін саламыз», «Мұқият бол» жаттығулары. Қозғалыс қарқынын өзгертіп отырып, шаңғымен сырғанау.	
Жоспар		
Жоспарланған уақыт	Жоспарланған іс-әрекет	Ресурстар
Қызығушылықты ояту 0–3 минут	(Ұ) Дене шынықтыру басталады – бір! Қарыштатып адымдаймыз – екі! Саптан қалма, қара алға – үш! Көк аспанда жарқырайды күн көктем, Шымыр болып өсерміз әлі, біз ертең!	
Негізгі бөлім 4–12 13–27	(Ұ, ПК) «Көз-қол» жаттығуы. 1. «Көзбен ату» оңға-солға, жоғары-төмен – 6 рет. 2. Көзбен сағаттың тілінің бағытымен алты шеңбер және сағат тіліне қарсы алты шеңбер салыңдар. 3. Көзбен 1-ден 9-ға дейінгі сандарды жазыңдар. 4. Көзбен аты-жөндеріңді жазыңдар. 5. Көзбен серіппелерді салыңдар. 6. Көзбен алты көлденең сегізді және алты тік сегізді жазыңдар. 7. Көзбен сағат тілімен алты үшбұрыш және сағат тіліне қарама-қарсы бағытта алты үшбұрыш салыңдар. 8. Көзбен солдан оңға қарай және кері бағытта он екі орамды серіппені салыңдар. 9. Көзбен алдымен сағат тілінің бағытымен, содан кейін кері бағытта шеңбер, шаршы, үшбұрыш салыңдар.	

	<p>Жаттығуды ауада қолмен сурет салу арқылы орындауға көмектесіңіз.</p> <p>«Желпуіш бейнелейміз» жаттығуы: бір орнында тұрып шаңғының бас жағы айналасында 180 градусқа бұрылу керек.</p> <p>(Ө, Т) «Жерасты жолы». Алаңға ұзынынан таяқтар қойылып, оларға әртүрлі биіктікте жіп керіледі. Балалар жүгіріп келіп түрлі топтармен жерасты жолынан өтеді. Керілген жіптің биіктігіне қарай астынан өрмелеп өтудің түрлі қимыл тәсілдерін пайдалануға назар аударылады.</p> <p><i>Жаттығу орындаған кезде жеткілікті арақашықтықты сақтауға назар аударыңдар.</i></p> <p>«Бағдаршам» қимыл ойыны</p> <p>Педагогтің белгісі бойынша балалар қозғалысты өзгертеді. Жасыл түске барлығы жүреді, қызыл түске – тоқтайды, ал сары түске – шапалақтайды.</p>	
Қорытынды бөлім 28–30	Балаларға «Енді мен қалай екенін білемін ...» сөйлемін жалғастыруды ұсыныңыз.	

№ 12 ҰОҚ

Тақырыбы: Ерекше жаттығу	
ҰОҚ-ның оқыту мақсаты	<p>0.2.1.1. Бір орында тұрып және қозғалыс барысында сапқа тұру түрлерін, мәнерлі сап түзу, жүру түрлерін орындау.</p> <p>0.2.1.5. Өрмелеу, өрмелеп шығу, астымен еңбектеу, еңбектеп өту түрлерін орындау.</p> <p>0.2.1.6. Қашықтыққа, көлденең және тік нысанаға лақтыру.</p> <p>0.2.2.1. Дене қуаты қасиеттерін көрсету: әртүрлі дене әрекеті түріндегі ептілік, жылдамдық пен реакция.</p> <p>0.3.1.1. Алуан түрлі ойын түрлерінде әртүрлі дене жаттығуларын орындау барысында басқа қатысушыларға тактикалық көмек көрсету.</p>
Күтілетін нәтиже	Барлық балалар орындай алады:
	Алаңда жеке және топпен қауіпсіз жұмыс жүргізеді. Қозғалыс кезінде қимылды үйлестіру дағдыларын пайдаланады. Жағдайдың өзгеруіне қарай бағытты бұрып саппен жүру.
	Балалардың көпшілігі орындай алады:
	Түрлі тәсілдер пайдалана отырып, целлулоидті шарларды қозғалтады. Көлденең қойылған таяқтың биіктігіне қарай астынан өтудің түрлі тәсілдерін пайдалану. Көшбасшы рөлін орындау.
Тілдік мақсат	Кейбір балалар орындай алады:
	Қойылған заттарды шайбамен құлату.
	Тілдік лексика және терминология:
	Денсаулық сақтау терминін меңгерту, қозғалыс үйлесімдігі, тірек-қимыл тәсілі, қолайсыз факторлар, топтасу, хоккей, хоккей таяғы.
Талқылауға арналған сұрақтар:	Талқылауға арналған сұрақтар:
	Қандай қолайсыз факторлар адам денсаулығына кері әсерін тигізеді? Қапырық бөлмеде қандай тәуекелдіктер туындайды? Бос уақытты қалай өткізесіңдер? Өз денсаулығыңды нығайту үшін қандай ойын жаттығуларын пайдаланасыңдар?

	<i>Неге екенін айта аласыңдар ма...?</i>	
	Қозғалыс белсенділігі қандай рөл атқарады? Неліктен таза ауада көп уақыт өткізу керек? Компьютер немесе теледидар жанында ұзақ отырған неге зиянды екенін айта аласыңдар ма? Хоккей таяғымен іс-қимыл кезінде тәуекелдікті қалай азайтуға болады?	
Алдыңғы оқыту	Координацияны дамытуға арналған «Көз-қол», «Желпуіш саламыз», «Бағдаршам» жаттығулары.	
Жоспар		
Жоспарланған уақыт	Жоспарланған іс-әрекет	Ресурстар
Қызығушылықты ояту 0–3 минут	Ойын-тренинг «Өзімізді тыңдайық» Өздеріңе ыңғайлы болатындай тұрып, көздеріңді жұмындар. Ішкі жан дүниенде не болып жатқанына құлақ түр. Нені сезіндіңдер? Сендердің әрқайсысың нені қалайсыңдар? Не естідіңдер? Балаларға қоршаған ортаның денсаулыққа зиянды ықпал ететін қолайсыз факторларын атауды ұсыныңыз.	
Негізгі бөлім 4–12 13–27	(Ү) «Жұлдызша» Балалар жұлдыз шығатындай бір-бірінің артында қозғалады, арасында бағытты қарама-қарсы жаққа өзгертеді. Тапсырманы күрделендіру – сап көшбасшыларын, жұлдыз бұрыштарының санын өзгерту. (Ү) «Жерасты жол». Алаңға ұзынынан таяқтар қойылып, оларға әртүрлі биіктікте жіп керіледі. Балалар жүгіріп келіп түрлі топтармен жерасты жолынан өтеді. Керілген жіптің биіктігіне қарай астынан өрмелеп өтудің түрлі қимыл тәсілдерін пайдалануға назар аударылады. (Т) «Шайба қуу». Балалардың қолында хоккей таяғы болады. Онымен алаңның қарсы бетіне жіппен белгіленген тік жолмен целлулоидті шарларды домалату керек. Екі-үш шайбаны бір уақытта итеруді ұсынып, тапсырманы қиындатуға болады. (Т) «Мұздағы кегельдер». Алаңның бір шетінде түрлі нұсқамен кегельдер қойылады. Балалар хоккей таяғымен шайбаны ұрып кегельдерді ұшырып түсіруі керек. Кегельдерді әртүрлі қоя отырып, тапсырманы күрделендіруге болады. (Ү) «Көлеңке». Ойын бастаушы еркін қимылдар жасай отырып алаңмен жүреді. Балалар тобы көлеңке секілді оның артынан істегенін дәл қайталай отырып ілесіп жүреді. Содан кейін ойын бастаушы ауысады. Балаларды қозғалыстың алуан түрін пайдалануға ынталандырыңыз.	Хоккей таяқтары, целлулоидті шарлар, ұзын жол белгілейтін жіп. Хоккей таяқтары, шайба, кегельдер.
Қорытынды бөлім 28–30	Жаттығу нәтижелері бойынша қорытынды жасап, келешекте топпен үйренуде жеңіл болу үшін өзінің және өзгенің олқылықтарын анықтауды ұсыныңыз.	

№ 13 ҰОҚ


Тақырыбы: Спортпен шұғылданамыз		
ҰОҚ-ның оқыту мақсаты	<p>0.1.2.1. Организмнің төзімділігі мен жаттыққандығын жетілдіру үшін түрлі жүктемелерді біртіндеп үдетумен дене жаттығуларын орындау.</p> <p>0.2.1.2. Жүру мен жүгірудің негізгі түрлерін орындау, оларды алмастырып орындау, қарапайым дене жаттығуларымен алмастыру.</p> <p>0.2.1.4. Секірудің әртүрлі түрлерін орындау, тепе-теңдікті сақтай отырып өзгермелі жағдайларда секірулер.</p> <p>0.3.2.1. Түрлі спорттық ҰОҚ-ға қажетті ресурстарды анықтау және оларды техника қауіпсіздігін ескере отырып қолдану.</p>	
Күтілетін нәтиже	Барлық балалар орындай алады:	
	<p>Қозғалыс кеңістігінде топпен қауіпсіз жұмыс жүргізеді.</p> <p>Қолды әртүрлі қалыпта ұстап жүру.</p> <p>Ракеткамен жаттығулар орындау.</p> <p>Еркін бағытта сол және оң аяқтың ішкі жағымен футбол добын алып жүру.</p> <p>«Ми жаттығуы» элементтерін орындау.</p> <p>Баяу жүгіру – 3 минут.</p>	
	Балалардың көпшілігі орындай алады:	
	<p>«У-шу» жаттығулар кешенімен тыныс алуды қалпына келтіру.</p> <p>Допты алып жүру кезінде бірқалыпты жеңіл соққы беру.</p> <p>Қозғалыс кезінде воланның ұшу ерекшелігімен таныстыруға арналған жаттығулар орындау.</p> <p>Дене шынықтыру жаттығуларында ілеспе қимылдар орындау. Көрсетілген тәсіл бойынша жолақтар бойынша секіру.</p>	
	Кейбір балалар орындай алады:	
3 м қашықтықтан футбол добын нысанаға дәлдеп соғу.		
Тілдік мақсат	Балалар іс-әрекетті талдау және бағалау, өзінің және өзгенің олқылықтары мен әлеуетін анықтау дағдыларын көрсетеді.	
	<u>Пәндік лексика және терминология:</u>	
	Денсаулық, стадион, судья, футбол, қақпашы, қорғаушы, шабуылшы, төреші, жаттықтырушы, массаж жасаушы, бадминтон, ракетка, волан.	
	<i>Талқылауға арналған сұрақтар:</i>	
	Бадминтон қандай қасиеттерді дамытады? Футбол баскетболдан несімен ерекшеленеді? Футбол ойнағанда тәуекелдікті қалай азайтуға болады? Ракеткамен қимылды бір орнында тұрып жасаған күрделі ме, әлде қозғалыс кезінде ме? Қақпашы қандай қызмет атқарады? (Қорғаушы, шабуылшы ше)?	
	<i>Неге екенін айта аласыңдар ма...?</i>	
	Неліктен футбол денсаулыққа пайдалы екенін айта аласыңдар ма? Неліктен спортпен бала кезден айналысу керек екенін айта аласыңдар ма?	
Алдыңғы оқыту	«Жұлдызша», «Тоннель», «Шайба қуу», «Мұздағы кегельдер», «Көлеңке».	
Жоспар		
Жоспарланған уақыт	Жоспарланған іс-әрекет	Ресурстар
Қызығушылықты ояту 0–3 минут	Балалардан қалаңыздың футбол клубы туралы, футбол жарыстарына барғаны туралы әңгімелеуін сұраңыз. Футболда ойыншылардың функционалдық міндеттері, жаттықтырушының, массаж жасаушының рөліне назар аударыңыз. Стадиондағы тәртіп ережесіне, кездейсоқ жағдайлардағы қауіпсіздік ережелеріне көңіл бөліңіз.	Кең, бос кеңістік.

<p>Негізгі бөлім</p> <p>4–12</p>	<p>Қолға арналған жаттығулар жасай отырып жүру. Баяу жүгіру – 3 минут. «У-шу» жаттығулар кешенімен тыныс алуды қалпына келтіру.</p> <p>Құс ұядан ұшады – б.қ. – аяқ иық деңгейінде. Қолды кеуде тұсында бүгіп, білекті көлденең, саусақты жазып ұстау; шынтақты барынша екі жаққа апарып демді ішке тарту; б.қ. – демді сыртқа шығару. Аяқ ұшын алға апару 6 – 8 рет.</p> <p>Тырна қанатын жаяды (екі жаққа бұрыла отырып). Б.қ. – қолды баяу алға созып, жоғарыға, екі жаққа созу. Бір мезетте оң аяқты тізе бүге отырып көтеру (жамбас еденге көлденең келеді); – демді ішке тарту; – демді сыртқа шығару, б.қ.; – сол аяқпен осылай қайталаймыз.</p>	<p>Футбол доптары.</p> <p>Допты тоқтату үшін белгі беретін ысқырғыш.</p>
<p>13–27</p>	<p>Жылан биі. Б.қ. – аяқты иық деңгейінде ұстау, қолдың саусақтарын айқастырып желкеге қою, шынтақты барынша артқа тарту; – Бас пен табанды қозғалтпастан сағат тіліне қарсы бағытта бөксені жеті рет айналдыру.</p> <p>Жел тербеген құрақ Б.қ. – аяқты алшақтата ұстап, сол аяққа еңкею, саусақты аяққа жеткізу – демді сыртқа шығару. Б.қ. – демді ішке тарту. Оң аяқпен де осылай жасау.</p> <p>Қолмен аспанды итеру. Б.қ. – қолды алға – жоғары баяу көтеру. Тыныс алуды қалпына келтіруге арналған жаттығу. Жұмулы көзбен 8 рет орындау, тыныс алу, денені тік ұстау.</p> <p>(Т, ПК) Табанмен тоқтату – бұл ең қарапайым тәсіл. Мұны орындау үшін аяқты допқа қарай созу, тізені сәл бүгіп аяқтың басын жоғары көтеру, өкшені түсіріп допқа тіреп аяқты артқа жылжыту.</p> <div data-bbox="710 1209 917 1377" data-label="Image"> </div> <p>Балалар ысқырған кезде допты тоқтатуы тиіс. Кеңістікті бөлу мен көшбасшылыққа назар аударылады.</p> <p>(Т) «Дәл соққы» 3 м қашықтықтан футбол добын нысанаға дәлдеп соғу. Әр команданың ойыншылары кезекпен футбол добын сызық бойынша нысанаға дәлдеп соғады. Әр дәл тиген соққы үшін ұпай беріледі. Мерген команда жеңімпаз атанады.</p> <div data-bbox="550 1646 1077 1803" data-label="Diagram"> </div> <p>(Т) «Жолақша бойынша секіру» Алаңға жалпақтығы 50 см жолақшалар төселеді. Екі команда алаңның бір шетінде тұрады. Белгі бойынша бірінші тұрған команда мүшелері бір жолақтан екінші жолаққа секіреді. Секірулер мұғалімнің нұсқауымен болады (бір аяқпен, екі аяқпен, аяқтан аяққа). Тапсырманы дұрыс орындағандар ұпай жинайды.</p>	<p>Футбол добы.</p> <p>Жалпақтығы 50 см жолақтар.</p>

Қорытынды бөлім 28–30	Балаларға қалаңыздың әйгілі футбол клубы, клубтың үздік футболшысы, Қазақстанның әйгілі футболшысы туралы әңгіме дайындауын ұсыныңыз.	
--------------------------	---	--

№ 14 ҰОҚ

Тақырыбы: Спортпен шұғылданамыз		
ҰОҚ-ның оқыту мақсаты	<p>0.1.2.1. Организмнің төзімділігі мен жаттыққандығын жетілдіру үшін түрлі жүктемелерді біртіндеп үдетумен дене жаттығуларын орындау.</p> <p>0.2.1.2. Жүру мен жүгірудің негізгі түрлерін орындау, оларды алмастырып орындау, қарапайым дене жаттығуларымен алмастыру.</p> <p>0.2.1.7. Допты домалату, лақтыру және қағып алу, допты жерге оң қолмен және сол қолмен ұру, екі қолымен басынан асыра лақтыру және бір қолмен кедергіден лақтыру.</p> <p>0.3.2.1. Түрлі спорттық ҰОҚ-ға қажетті ресурстарды анықтау және оларды техника қауіпсіздігін ескере отырып қолдану.</p>	
Күтілетін нәтиже	Барлық балалар орындай алады:	
	<p>Қозғалыс кеңістігінде топпен қауіпсіз жұмыс жүргізеді.</p> <p>Өз іс-қимылын қатардағы өзге балалардың қимылымен үйлестіру.</p> <p>30 м дистанцияға жарыса жүгіру.</p> <p>Дене шынықтыру жаттығуларында қиын қимылдар орындау.</p> <p>Жүппен қимыл-қозғалыс орындаған кезде шығармашылық қабілеттерін көрсету.</p>	
	Балалардың көпшілігі орындай алады:	
	<p>«У-шу» жаттығулар кешенімен тыныс алуды қалпына келтіру.</p> <p>Еркін бағытта сол және оң аяқтың ішкі жағымен футбол добын алып жүру.</p> <p>Жерді табанның алдыңғы жағымен басу;</p>	
	Кейбір балалар орындай алады:	
30 м дистанцияға жүгіргенде қол мен аяқ қимылдарын үйлестіріп қозғау.		
Тілдік мақсат	Балалар іс-әрекетті талдау және бағалау, өзінің және өзгенің олқылықтары мен әлеуетін анықтау дағдыларын көрсетеді.	
	<u>Пәндік лексика және терминология:</u>	
	Денсаулық, стадион, судья, футбол, қақпашы, қорғаушы, шабуылшы, төреші, жаттықтырушы, массаж жасаушы, бадминтон, ракетка, волан.	
	<i>Талқылауға арналған сұрақтар:</i>	
	Жеңіл атлетика қандай қасиеттерді дамытады? Бадминтон теннистен несімен ерекшеленеді? Жүгірудің қандай түрлерін білесің? Жарыса жүгіру кезінде тәуекелдерді қалай ықшамдауға болады? Қай белгілі спортшыға ұқсағың келеді? Қай спорт түрімен айналысқың келеді? Сенің ата-анаң және өзіңе қандай спорт түрі ұнайды?	
	<i>Неге екенін айта аласыңдар ма?</i>	
Жаттықтырушы, массаж жасаушының міндеттерін атай аласыңдар ма? Жеңіл атлетиканы неліктен спорт патшайымы деп атайды?		
Алдыңғы оқыту	<p>Баяу жүгіру – 3 минут.</p> <p>«У-шу» жаттығулар кешенімен тыныс алуды қалпына келтіру.</p> <p>Еркін бағытта сол және оң аяқтың ішкі жағымен футбол добын алып жүру. 3 м қашықтықтан футбол добын нысанаға дәлдеп соғу.</p> <p>Жолақша бойынша секіру</p>	

Жоспар		
Жоспарланған уақыт	Жоспарланған іс-әрекет	Ресурстар
Қызығушылықты ояту 0–3 минут	Сапқа, қатарға тұру. Балалардан еліміздің белгілі спортшылары туралы не білетіндерін сұрау. Олардың айтқандарын қысқаша толықтыру. Тізбекке тұрып, алаңның бір шетінен екінші шетіне жүру. Адымдарын дұрыс басып жүруіне көңіл аударыңыз.	
Негізгі бөлім 4–12	30 метр дистанцияға жүгіру. Дайындық жаттығуларын өткізу: 1. Б. қ. – аяқтың ұшымен тұру. Бір орында тұрып аяқтың ұшымен жүру (өкшені еденге тигізбеу қажет). 2. Б. қ. – аяқтың ұшымен тұру. Аяқтың ұшымен жүгіру. 1. Б.қ. – бір қол белде, екіншісі жүгірген кездегідей білектен бүгілген. 2 – Бүгілген қолды баяу қарқынмен әрі-бері қозғау. Алдыға қозғағанда жұдырық иекке тию керек, ал артқа қозғағанда барынша артқа итеру қажет. Сол сияқты екінші қолмен орындалады. <u>Жүгіруден жарыс өткізген кезде қауіпсіздік техникасына назар аударылады.</u> Жүгіру барысында қол білектен бүгіліп, алға-артқа қозғалады. Жұдырық түйілмейді. Денені сәл алға еңкейту, бірақ бел бүгілмейді. Тістенбей денені бос ұстау қажет. Аяқтың ұшымен жүгіру қажет. «У-шу» жаттығулар кешенімен тыныс алуды қалпына келтіру.	Допты тоқтату үшін белгі беретін ысқырғыш.
13–27		
	(Т) «Дәл беру». Шеңбер ішінде бір бала екінші балаға еркін бағытта доп береді. Табанмен тоқтатуға допты бергенде дәлдікке назар аударылады. Табанмен тоқтату – бұл ең қарапайым тәсіл. Мұны орындау үшін аяқты допқа қарай созу, тізені сәл бүгіп аяқтың басын жоғары көтеру, өкшені түсіріп допқа тіреп аяқты артқа жылжыту. 	
	(Ж) «Көлеңке» қимыл-қозғалыс ойыны. Екі бала алаңда келе жатыр. Бірі – алдында, екіншісі –екі қадам артта. Екінші бала бірінші баланың «көлеңкесі». «Көлеңке» бірінші баланың барлық қимылын қайталайды.	
Қорытынды бөлім 28–30	«Жер нүктелері» жаттығуы «Ыңғайлы тұрындар. Оң қолдың екі саусағымен төменгі ерін астындағы нүктелерді, ал сол қолмен маңдай сүйегінің шетін ұстандар. Дененің ортасына қарай терең «энергия» жұтындар. Қолды нүктелерде ұстап, терең тыныс алындар».	

№ 15 ҰОҚ

Тақырыбы: Құрсаумен ептілікті дамытамыз		
ҰОҚ-ның оқыту мақсаты	<p>0.1.2.1. Организмнің төзімділігі мен жаттыққандығын жетілдіру үшін түрлі жүктемелерді біртіндеп үдетумен дене жаттығуларын орындау.</p> <p>0.2.1.4. Секірудің әртүрлі түрлерін орындау, тепе-теңдікті сақтай отырып өзгермелі жағдайларда секірулер.</p> <p>0.2.1.2. Жүру мен жүгірудің негізгі түрлерін орындау, оларды алмастырып орындау, қарапайым дене жаттығуларымен алмастыру.</p> <p>0.2.2.1. Дене қуаты қасиеттерін көрсету: әртүрлі дене әрекеті түрлеріндегі ептілік, жылдамдық пен реакция.</p>	
Күтілетін нәтиже	<p>Барлық балалар орындай алады:</p> <p>Қозғалыс кеңістігінде топпен қауіпсіз жұмыс жүргізу. Екіден, бірден қайта сап құра отырып жүру; артымен; жұмулы көзбен. 5 минут баяу екпінмен жүгіру. Педагогтің бұйрығы бойынша жылдам шеңберге тұру.</p> <p>Балалардың көпшілігі орындай алады:</p> <p>«У-шу» элементтерін орындау. Педагогтің нұсқауына сәйкес қозғалыс орындау. Бір-бірінің артынан бір аяқтап құрсаудан-құрсауға секіру.</p> <p>Кейбір балалар орындай алады:</p> <p>Құрсауды сызықтан ең алысқа домалату. Құрсауды тік білігінен бәрінен ұзақ айналдыру.</p>	
Тілдік мақсат	<p>Балалар іс-әрекетті талдау және бағалау, өзінің және өзгенің олқылықтары мен әлеуетін анықтау дағдыларын көрсетеді.</p> <p><u>Пәндік лексика және терминология:</u></p> <p>Құрсаулар, тірек-кимыл тәсілдері, ереже, «у-шу», энергия, тыныс алу.</p> <p><u>Талқылауға арналған сұрақтар:</u></p> <p>Бір аяқпен қозғалған кезде қандай тәсілдер қолданылды? Құрсау айналдыру қандай бұлшық еттерді дамытады? Құрсаумен тапсырма орындау кезінде қандай қиындықтарға кез боласындар?</p> <p><u>Неге екенін айта аласындар ма...?</u></p> <p>Неліктен жүру және жүгіру кезінде жаттығу орындаған маңызды? Неліктен құрсаумен жаттығу орындау пайдалы екенін айта аласындар ма? Неліктен таза ауада дене шынықтырумен шұғылданған маңызды екенін айта аласындар ма?</p>	
Алдыңғы оқыту	<p>Баяу жүгіру – 3 минут. «У-шу» жаттығулар кешенімен тыныс алуды қалпына келтіру. Футбол – еркін бағытта шеңбер ішімен доп беру.</p>	
Жоспар		
Жоспарланған уақыт	Жоспарланған іс-әрекет	Ресурстар
Қызығушылықты ояту 0–3 минут	Балаларға ептілік, шыдамдылық деген не екенін айтып беруді ұсыныңыз. Екіден, біреуден қайта сап құрып жүру; артымен жүру; жұмулы көзбен жүру.	
Негізгі бөлім 4–12	Баяу қарқынмен жүгіру – 5 минут. «Жұдырықтар» – «у-шу» жаттығулар кешені. Бас бармақтарды көтеру. Жұдырықты екі бөксе алдына ұстау, саусақтарды жұмып, бас бармақтарды бір-біріне бұру.	

	<p>Осы қалыпта ішкі күшті пайдалану, бас бармақтарды жоғары көтере отырып, қалған саусақтарды мықтап жұма отырып бүкіл денені барынша жиырып тырыстыру. Денені босатып, жаттығуды қайталау.</p> <p>Бас бармақты қысып ұстау. Тік тұру, аяқты иық деңгейінде, қол бел тұсында. Екі бас бармақты бүгіп қалған төрт саусақпен қысып ұстандар. Осы қалыпта ішкі күшті пайдалана отырып жұдырықты қатты түюмен қатар бүкіл денені барынша тырыстырыңдар. Денені босаңсытып, жаттығуды қайталаңдар.</p> <p>Қол алда. Тік тұру, аяқтарды бірге қосу, аяқ башпайлары тура қарайды. Бас бармақты бүгіп, қалған төрт саусақпен қыса ұстандар. Қолды иық деңгейіне дейін баяу көтеру, шынтақ сәл бүгіледі.</p>	<p>Допты тоқтату үшін белгі беретін ысқырғыш.</p>
	<p>Осы қалыпта ішкі күшті пайдалана отырып жұдырық түйіндер және бүкіл денені тырыстырыңдар. Денені босатып, жаттығуды қайталаңдар.</p> <p>Қолды жоғары көтеру. Тік тұрыңдар. Өкшені қосып, аяқтың басын екі жаққа қарай бұру. Бас бармақты бүгіп, төрт саусақпен қысып ұстау. Қолды ақырын көтеру, шынтақ сәл бүгіледі, жұдырықтар бір-біріне «қарайды», арасы 30 см-ге жуық. Осы қалыпта ішкі күшті пайдалана отырып, жұдырық түйіп, өкшені жоғары көтере отырып, бүкіл денені барынша тырыстыру. Денені босаңсытып, өкшені төмен түсіру, жаттығуды қайталаңдар.</p> <p>Жұдырықпен құлақты жабу. Тік тұру, аяқ иық деңгейінде, аяқтың бас жағы екі жаққа қарайды. Бас бармақты бүгіп, төрт саусақпен қыса ұстап, қолды екі жаққа көтеру. Содан кейін жұдырық құлақты жабатындай білекті шынтақтан бұгу. Осы қалыпта ішкі күшті пайдалана отырып, жұдырықты түюмен қатар бүкіл денені барынша тырыстырыңдар. Денені босаңсытып, жаттығуды қайталаңдар.</p> <p>Башпайларын көтеру. Тік тұру, аяқ иық деңгейінде, аяқтың бас жағы екі жаққа қарайды. Бас бармақты бүгіп, төрт саусақпен қыса ұстап, қолды екі жаққа иық тұсына дейін көтеру. Қолды артқа жіберіп, арқаны аздап бұге отырып, аяқ башпайларын жоғары көтеру. Осы қалыпта ішкі күшті пайдалана отырып, жұдырықты түюмен қатар бүкіл денені барынша тырыстырыңдар. Денені босаңсытып, аяқтың басын жерге қойып, жаттығуды қайталаңдар.</p> <p>Жұдырықпен мұрынды жабу. Тік тұру, аяқ иық деңгейінде, аяқтың бас жағы екі жаққа қарайды. Бас бармақты бүгіп, төрт саусақпен қыса ұстап, қолды екі жаққа жазып, шынтақтан бүгіп екі жұдырықты мұрынға қарай жақындату (арасы 5 см). Осы қалыпта ішкі күшті пайдалана отырып, жұдырықты түюмен қатар бүкіл денені барынша тырыстырыңдар. Денені босаңсытып, жаттығуды қайталаңдар.</p> <p>Жұдырық кіндік тұсында. Тік тұру, аяқ иық деңгейінде, аяқтың бас жағы екі жаққа қарайды.</p>	


	<p>Бас бармақты бүгіп, төрт саусақпен қыса ұстап, қолды екі жаққа жазып, шынтақтан бүгіп, екі жұдырықты кіндікке алақан тұсын ішке қаратып қою. Осы қалыпта ішкі күшті пайдалана отырып, жұдырықты түюмен қатар бүкіл денені барынша тырыстырындар. Денені босаңсытып, жаттығуды қайталаңдар.</p> <p>Жұдырық кеуде тұсында. Тік тұру, аяқ иық деңгейінде. Бас бармақты бүгіп, төрт саусақпен қыса ұстап, қолды екі жаққа жазып, шынтақтан бүгіп, екі жұдырықты кеудеге алақан тұсын ішке қаратып қою. Осы қалыпта ішкі күшті пайдалана отырып, жұдырықты түюмен қатар бүкіл денені барынша тырыстырындар. Денені босаңсытып, жаттығуды қайталаңдар. Қимыл-қозғалыс аяқталғаннан кейін 3–5 рет терең дем алыңдар.</p>	
13–27	<p>Секіруге дайындық жаттығуларын өткізу</p> <p>1. Бір орында тұрып ұзындыққа секіру: сол аяқты алға жіберіп, оң аяқтың ұшымен тұру. 1. Оң аяқпен серпіліп, жарты қадам жерге екі аяқпен жеңіл секіріп түсу. 2. Бастапқы қалыптан сол алдыдан екі жай қадам басады да, үшіншісінде секіреді. Екінші қадам біріншісінен жылдам орындалады.</p> <p>Жүгіріп келіп, екпінмен секіру (4 рет)</p> <p>Жүгіру 4–6 (3–4 м) қадамнан тұрады және жылдам орындалады; денені тік ұстап, соңғы қадам алдыңғысынан жылдам болады. Аяқты серпу барысында тізе бүгіліп, алдыға, жоғары көтеріледі, Әдетте ұзындыққа секірген кезде жерге алдымен өкше тиеді, соның салдарынан аяқ басының солқылдақтық қасиеті толық пайдаланылады. Жерге аяқтың ұшымен түсу аяқ басын қатты бүгуді талап ететіндіктен іс жүзінде оны орындау мүмкін емес. Үткү сәтінде қолдың жоғары қарай сілтенуі демді ішке қарай алуға ықпал етеді, қалықтау кезінде тыныс біраз тоқталып қалатыны байқалады, ал жерге түсу кезеңі демді іштен шығаруға ықпал етеді.</p> <p>Ептілікті дамыту үшін құрсаумен орындалатын ойын жаттығулары ұсынылады.</p> <p>(Ұ, Ө) Құрсауды тік білігі төңірегінде айналдыру</p> <p>Бала құрсауды жерге тігінен қойып, жоғары жағын қолмен ұстап тұрады. Оны бір қолмен тік білігімен тез айналдырады да қолын жібереді, құрсау шыр көбелек айналып болғанда құлатпай ұстап алады. Құрсауды бірде-бір рет құлатпаған бала жеңеді. Құрсау айналдыру кезінде оң қол мен сол қолдың қимылына және тәуекелдікті азайтуға назар аударылады.</p> <p>(Ұ, Ө) Құрсауды тура бағытқа домалату</p> <p>Балалар бір-бірінен бір адым қашықтықта сызық бойында қатарға тізіліп тұрады. Белгі бойынша әрқайсысы өз шығыршығын алға домалатады, артынан қуып жетіп, тағы домалатады. Осылайша, құлатпай алысырақ апаруға тырысады. Егер құрсау құласа, бала оны тез ұстап алып тоқтайды. Сызықтан ең алысқа бәрінен озып кеткен бала жеңеді.</p>	

	(Ү, Ө) «Құрсауды жоғалтпа» Алаңда үлкен шеңбер бойымен құрсаулар орналастырылады. Әрбір ойыншы өз құрсауының ішінде тұрады. Педагог белгі бергенде, балалар құрсаудан қарғып шығады да, еркін түрде қимыл-қозғалыстар орындайды. Осы кезде педагог бір құрсауды алып тастайды. «Тез құрсауға кір!» – деп белгі бергенде, балалар кез келген құрсау ішіне кіріп тұруы тиіс. Құрсаусыз қалған бала ойыннан шығады.	Бала санына қарай диаметрі 70 см құрсаулар.
Қорытынды бөлім 28–30	«Аққайың» Балалар өздерін «аққайың» ретінде елестетсін. Аққайың тұрады (тұрып, қолдарын бұтақ секілді көтеріп тұрады); жел соққанда, қайың майысады (балалар иіледі, саусақтарын жазып, бастарын кеудеге қарай еңкейтіп, ауыздарын ашады); жел соғады, қайың тербеледі (балалар екі жанына қарай алға, артқа тербеліп, иіледі); жел тоқтайды, қайың ағашы түзеледі (балалар денені тіктейді). Аяқ-қолдарын сілкиді: «шаршағандарын сілкіп тастайды».	

№ 16 ҰОҚ

Тақырыбы: Біз – болашақ олимпиадашылармыз.	
ҰОҚ-ның оқыту мақсаты	0.1.2.1. Организмнің төзімділігі мен жаттыққандығын жетілдіру үшін түрлі жүкте-мелерді біртіндеп үдетумен дене жаттығуларын орындау. 0.2.1.4. Секірудің әртүрлі түрлерін орындау, тепе-теңдікті сақтай отырып өзгермелі жағдайларда секірулер. 0.3.2.1. Түрлі спорттық ҰОҚ-ға қажетті ресурстарды анықтау және оларды техника қауіпсіздігін ескере отырып қолдану.
Күтілетін нәтиже	Барлық балалар орындай алады:
	Жүрудің әртүрлі түрін орындау. Қозғалыс кезінде сапқа қайта тұру. 60 м дистанцияға жарысу.
	Балалардың көпшілігі орындай алады:
	Жаттығуларды орындау барысында бір-біріне көмек береді. Жүгіріп келіп екпінмен ұзындыққа секіру.
	Кейбір балалар орындай алады:
	Белтемірде тартылу.
Тілдік мақсат	Балалар іс-әрекетті талдау және бағалау, өзінің және өзгенің олқылықтары мен әлеуетін анықтау дағдыларын көрсетеді.
	Пәндік лексика және терминология:
	Эстафеталар, көшбасшы, топ, қозғалысты үйлестіру, қимыл тәсілдері.
	Талқылуға арналған сұрақтар:
	Эстафеталар спорттың қай түрінде қолданылады? Эстафетаны қалай дұрыс беру керек? Эстафеталар қандай қасиеттерді дамытады? Тапсырма орындау кезінде тәуекелдікті қалай азайтуға болады? Ең қиыны қай тапсырмалар болды?
	Неге екенін айта аласыңдар ма...?
	Неліктен эстафеталар қимыл сезімін дамытатынын айта аласыңдар ма? Неліктен бір ойыншының нәтижесі бүкіл топтың нәтижесіне ықпал етеді? Неліктен жеңіске жету үшін жеке мүддені бүкіл топтың мүддесіне бағындыру керек?

Алдыңғы оқыту	Баяу қарқынмен 5 минутқа дейін жүгіру. Жүгіріп келіп екпінмен секіру. Құрсауды айналдыру. Құрсауды тура бағытта дөңгелету.	
Жоспар		
Жоспарланған уақыт	Жоспарланған іс-әрекет	Ресурстар
Қызығушылықты арттыру 0–3 минут	«Кім желден жүйрік? Біз – олимпиадашылар. Кім жүрегімен асқақ армандарға ұмтылады? Біз – олимпиадашылар! Кім қиындықтан қорықпай, жеңіске сенімді? Біз – олимпиадашылар! Кім адал достығымен мақтан тұтуға лайық? Біз – олимпиадашылар!» Баяу жүгіру – 3 минут.	
Негізгі бөлім 4–12 13–27	ЖДЖ орындау. (Ұ) 60 м дистанцияға жүгіру. Дайындық жаттығуларын орындату: 1. Б. қ. – аяқтың ұшымен тұру. Бір орында тұрып аяқтың ұшымен жүру (өкшені еденге тигізбеу қажет). 2. Б. қ. – аяқтың ұшымен тұру. Аяқтың ұшымен жүгіру. 1. Б.қ. – бір қол белде, екіншісі жүгірген кездегідей білектен бүгілген. 2 – Бүгілген қолды баяу қарқынмен әрі-бері қозғау. Алдыға қозғағанда жұдырық иекке тию керек, ал артқа қозғағанда барынша артқа итеру қажет. Сол сияқты екінші қолмен орындалады. Жүгіруден жарыс өткізген кезде қауіпсіздік техникасына назар аударылады. Жүгіру барысында қол білектен бүгіліп, алға-артқа қозғалады. Жұдырық түйілмейді. Денені сәл алға еңкейту, бірақ бел бүгілмейді. Тістенбей денені бос ұстау қажет. Аяқтың ұшымен жүгіру қажет. (Ө) Секіруге дайындық жаттығуларын өткізу. 1. Бір орында тұрып ұзындыққа секіру: сол аяқты алға жіберіп, оң аяқтың ұшымен тұру. 1. Оң аяқпен серпіліп, жарты қадам жерге екі аяқпен жеңіл секіріп түсу. 2. Бастапқы қалыптан сол алдыдан екі жай қадам басады да, үшіншісінде секіреді. Екінші қадам біріншісінен жылдам орындалады. Жүгіріп келіп, екпінмен секіру (6 рет). Жүгіру 4–6 (3-4 м) қадамнан тұрады және жылдам орындалады; денені тік ұстап, соңғы қадам алдыңғысынан жылдам болады. Аяқты серпу барысында тізе бүгіліп, алдыға, жоғары көтеріледі, Әдетте ұзындыққа секірген кезде жерге алдымен өкше тиеді, соның салдарынан аяқ басының солқылдақтық қасиеті толық пайдаланылады. Жерге аяқтың ұшымен түсу аяқ басын қатты бүгуді талап ететіндіктен іс жүзінде оны орындау мүмкін емес. Ытқу сәтінде қолдың жоғары қарай сілтенуі демді ішке қарай алуға ықпал етеді, қалықтау кезінде тыныс біраз тоқталып қалатыны байқалады, ал жерге түсу кезеңі демді іштен шығаруға ықпал етеді.	Гимнастикалық орындықтар, құрсаулар. Теннис ракеткасы, алып жүретін ұсақ заттар, себет.

	<p>(Ө) Белтемірде тартылу.</p>  <p>Орындау ережесі: белтемірдегі қол арақашықтығын дұрыс ұстаудан басталады. Дем мен денені бірқалыпты сақтап тартылған жөн.</p> <p>1 – қол ара қашықтығын екі иықтың арақашықтығымен тең ұстау керек.</p> <p>2 – дене, қол және аяқты түзу, бірақ бос ұстау; аяқтың ұшын созу қажет; осылайша салбырап тұру.</p> <p>3 – тартылғанда кеуде белтемірге дейін жету керек (иекке дейін).</p> <p>4 – қолды төмен, түзу түсіру.</p> <p>Нұсқау: жаттығуды жылдам және тербеліп орындауға болмайды.</p> <p>Қауіпсіздік техникасы – жаттығу жеке орындалады, белтемірді дұрыс ұстауға көңіл бөлу қажет және белтемірден секіріп түспеулерін қадағалау.</p>	Жіп.
<p>Қорытынды бөлім 28–30</p>	<p>«Менің қолымнан бәрі келеді» психотренингі</p> <p>Оның формулалары балаларды қиындықты жеңуге ынталандыруға бағытталған.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Мен өзімді жақсы сезінемін. • Менің көңіл күйім тамаша. • Мен ерінбей еңбектеніп, міндетті түрде бәрін үйренемін. • Мен өзіме сенімдімін. <p>Әрбір адам өз күші мен мүмкіндігіне бала кезден сенімді болуы тиіс. Бұл оған ақжарқын, бақытты, айналасындағыларға ашық болуға көмектеседі.</p>	

Дене дайындығының деңгейі (нормативтер)

№ р/с	Түрлері (тестер)	Жастары: 6-7 жас					
		Ұлдар			Қыздар		
		төмен	орташа	жоғары	төмен	орташа	жоғары
Міндетті сынақтар (тестер)							
1.	Қайталап жүгіру: 3x10 м (сек.)	10,4	10,1	9,2	10,9	10,7	9,7
	немесе 30 метрге жүгіру (сек.)	7,5	7,3	5,6	7,6	7,5	5,8
2.	Аралас қозғалу (жүру, жүгіру) (1 км)	Уақыт есепке алынбайды					
3.	Екі аяқпен серпіліп ұзындыққа секіру (см)	105-114	115-117	118-120	95-112	113-115	116-118
4.	Биік белтемірде асылып тартылу (саны)	2	3	4			
	Немесе аласа белтемірде жатып тартылу (саны)	5	6	13	4	5	11
5.	Қолды отырғышқа қойып, кеудені жерден көтеріп, қолды бүгіп жазу (отжимание) (саны)	7	9	17	4	5	11
6.	Аяқты түзу ұстап, еденге дейін иілу (қолды еденге тигізу)	Саусақпен		Алақанмен	Саусақпен		Алақанмен
Таңдау бойынша сынақ (тестер)							
7.	Теннис добын нысанаға лақтыру (дәлдеп тигізу саны)	2	3	4	2	3	4
8.	1 км шаңғымен сырғанау (мин., сек.)	8.45	8.30	8.00	9.15	9.00	8.39
	Немесе 1 км-ге ойлы-қырлы жерлермен жүгіру*	Уақыт есепке алынбайды					
9.	Уақытты есепке алмай жүзу (м)	10	10	15	10	10	15
Жас ерекшелік тобындағы сынақ түрлерінің саны (тестер)		9	9	9	9	9	9
Үздік белгісін алу үшін қажетті байқау түрлерінің саны (тестер)		4	5	6	4	5	6

Балалардың дене дамуы дайындығын бақылау және дене дамуының динамикасын анықтап, ұйымдастырылған оқу қызметтерінде дұрыс бөлу мақсатында бақылау сынақтарды оқу жылының басында және соңында өткізу ұсынылады.

Жалпы дамыту жаттығулар кешені

Жұптасып орындалатын жаттығулар

1. «Қол жоғарыда»

Б. қ. – негізгі тұрыс, бір-біріне қарап қол ұстасып тұру. 1 – қолды екі жаққа созу; 2 – қол жоғары; 3 – қол екі жақта; 4 – бастапқы қалып (8 рет).

2. «Отырып-тұру»

Б. қ. – н.т. 1-2 – қол ұстасып отырып, тұру; 3-4 – бастапқы қалыпқа көшу (8 рет).

3. «Бұрылу»

Б. қ. – бір-біріне бетпе-бет, аяқ иық деңгейінде, қолды айкастырып тұру. 1 – денені оңға (солға) бұру; 2 – бастапқы қалып (6 рет).

4. «Іш бұлшық еттерін жаттықтыру»

Б. қ. – шалқадан жату, бір-біріне аяқ жақпен жату (бірінің аяғы екіншісінің аяғының ортасына қысылады), қол желкеде. 1-2 – кезектесіп отыру; 3-4 – бастапқы қалып (8 рет).

5. «Адымдау»

Б. қ. – негізгі тұрыс, бір-біріне бетпе-бет, қол ұстасып тұру. 1 – оңға адымдау, қолды екі жаққа жаю; 2 – бастапқы қалып. Сол жақпен қайталау (8 рет).

6. «Еңкею»

Б. қ. – аяқ иық деңгейінде, қол ұстасу; 1 – оңға еңкею, оң қол төменде қалып, сол қол жоғары көтеріледі; 2 – бастапқы қалып, сол жақпен де қайталау (8 рет).

7. «Қарлығаш»

Б. қ. – негізгі тұрыс, бір-біріне қарап, қол ұстасып тұру; 1-2 – аяқты алма-кезек көтеру (оң және сол) – қарлығаш (әрқайсысы 6 рет).

8. «Секіру»

Б. қ. – негізгі тұрыс, бір-біріне бетпе-бет, қол ұстасып тұру; 1-2 – секіру. (8 рет).

Құрсаумен орындалатын жаттығулар

№ 1 кешен

1. «Құрсау иықта». Б.қ.: аяқты алшақ, құрсауды төмен ұстау. 1-2 – құрсауды иықтан асыра көтеру, басты тік ұстау; 3-4 – б.қ. 8 рет қайталау.

2. «Құрсауды үрле». Б.қ.: аяқ иық деңгейінде, құрсау кеуде тұста. 1-2 – алға сәл иілу, құрсауды бетке жақындату – демді созып сыртқа шығару; 3-4 – б.қ. – демді ішке тарту. 8–10 рет қайталау.

3. «Құрсауға жет». Б. қ.: шалқадан жату, құрсау бас жақта. 1-2 – аяқты сәл екі жаққа созып, жоғары көтеру, құрсауға тигізу; 3-4 – біртіндеп төмен түсіру. Тізені бүкпей, аяқтың ұшын созу. 6–8 рет қайталау.

4. «Құрсауды көтер». Б.қ.: етпетінен жату, құрсауды ұстап қолды артқа қарай созу, тізені бүгіп, аяқ ұшымен құрсауды ілу. 1-2 – аяқ пен қол жоғарыда, жоғары тартылу; 3-4 – б.қ. 6–8 рет қайталау.

5. «Аяқтың басын көрсет». Б.қ.: негізгі тұрыс, қол белде, құрсау жарты адым жерде жатады. 1 – оң (сол) аяқ жоғарыда, аяқтың ұшын созу; 2 – аяқтың ұшын құрсауға апару; 3 – жоғары; 4 – б.қ. 6 рет қайталау.

6. Б.қ.: тізеге сүйене отырып төрттағандап тұру, қол құрсауда, алға қарау. 1 – оң (сол) қолды екі жаққа жаю, қолға қарау; 2 – б.қ. 3-4 рет қайталау.

7. «Қарғып кір, қарғып шық». Б.қ.: н.т., құрсау жерде. Құрсау бойымен айнала жылжи отырып, ішіне қарғып кіру, қарғып шығу, (екі айналым), екі айналым қарама-қарсы бағытта. Осы жаттығуды екінші жанымен қайталау. Қозғалыс қарқыны еркін түрде. 4-5 рет қайталау.

8. Бірінші жаттығуды баяу қарқынмен қайталау.

№ 2 кешен

1. Б.қ.: аяқты алшақ қою, құрсауды артқа ұстау. 1-2 – құрсау артқа-жоғары, оң аяқты алға созып аяқ ұшымен тұру; 3-4 – б.қ. Сол аяқпен осылай қайталау. Басты тік ұстау. 6 рет қайталау.

2. Б.қ.: н.т.: құрсау оң қолда. 1-2 – отыру, құрсауды жерге қойып, ұстап тұрып ішінен өту; 3-4 – сол қолмен қайталау (5 рет).

3. Б.қ.: н.т.: құрсау жерде. Құрсаудың үстіне аяқты қою, башпайларды және өкшені жерге қарай жақындатып, жанымен бір жағына қарай, содан кейін екінші жанымен қарсы бағытта айнала жүріп шығу – б.қ. 4–6 рет қайталау.

4. Б.қ.: құрсаудың ішінде отыру, қолды артқа тіреу. 1-2 – аяқты алға тік жазу: б.қ.; 3-4 – қайталау, жамбасты оңға 90 градусқа бұру; 5-6 – қайталау, тағы 90 градусқа бұру; 7-8 қайталау, тағы 90 градусқа бұру. Басты түсірмеу. 3-4 рет қайталау.

5. Б.қ.: н.т.: қолды бүгіп, құрсауды тігінен кеуде тұсында ұстау. 1 – оң аяқты бүгіп жоғары көтеру, аяқтың ұшын созу, құрсауды тізеге ілу; 2 – аяқ алдыда, құрсау сол қалыпта; 3 – аяқты бүгу; 4 – б.қ. Сол аяқпен осылай қайталау (4-5 рет).

6. Б.қ.: тізерлеп тұру, құрсауды жоғары көтеру. 1-2 – оң жаққа жантая отыру, құрсауды иыққа қарай апару; 3-4 – б.қ. сол жақпен қайталау. 5 рет қайталау.

7. Б.қ.: аяқты біріктіру, құрсау жерде. 9 рет құрсау жанында секіріп, оныншысында құрсау ішіне секіру, 180 градусқа бұрылу. Осыны тағы қайталап, құрсаудан секіріп шығу. Жүрумен алмастыра, 4 рет қайталау.

№ 3 кешен

1. «Өкшемен тұру». Б.қ.: н.т. құрсау иық тұста. 1-2 – құрсауды жоғарыға көтеріп, қарау, оң (сол) аяқты жанына қарай қойып, аяқтың ұшын созу; 3-4 – б.қ. Басты тік ұстау. 5 рет қайталау.

2. Б.қ.: аяқты алшақтата отыру, құрсау иықта. 1-2 – оңға (солға) бұрылу, құрсау жоғарыда; 3-4 – б.қ. 6 рет қайталау.

3. «Аяқ құрсауда». Б. қ.: шалқадан жату, құрсау белде. 1-2 – құрсауды тігінен қою, аяқты бүгіп, құрсауға тіреп, тік жазу; 3-4 – б.қ. 4–6 рет қайталау.

4. Б.қ.: құрсау ішінде отыру, аяқты тіреу, қолды артынан тіреу. 1-2 – аяқты алға жазу; б.қ.; 3-4 – қайталау, жамбаспен оңға 90 градусқа бұрылу; сол жақпен қайталау. 3-4 рет орындау.

5. «Құрсауға аяқ тигізу». Б. қ.: шалқадан жату, құрсау бас жақта. 1–4 – аяқтың арасын сәл алшақтата жоғары көтеру, құрсауға аяқ ұшын тигізу; 5–8 – аяқты баяу төмен түсіру. Аяқты бүкпеу, аяқтың басын созып ұстау. 6–8 рет орындау.

6. «Өзіңнен айналдыру». Б.қ.: тізерлеп тұру, құрсау бір бүйірде. Құрсауды өзіңнен айналдыра домалату. Бағытты өзгерту. 5 рет қайталау. Тізерлеп отырып тынығу ұсынылады.

7. «Құрсау артта». Б.қ.: аяқ иық деңгейінде, құрсау төменде. 1-2 – құрсауды жоғары көтеру, жоғары қарау, тартылу. 3-4 – б.қ. 4 рет қайталау.

8. Б.қ.: б.қ. құрсау жерде бір бүйірде. Құрсауды айнала артпен секіру (үш айналым). Бағытты өзгерту. Жүрумен алмастыра отырып 4 рет қайталау.

№ 4 кешен

1. «Құрсау жоғарыда»

Б. қ. – аяқты иық деңгейінде қою, құрсауды қолды бүгіп иыққа кигізу. 1 – құрсауды жоғары көтеру, оған қарау; 2 – бастапқы қалыпқа көшу (8 рет).

2. «Құрсауды көтеру»

Б. қ. – құрсау ішінде аяқты аздап алшақ қойып тұру, қолды түсіру. 1 – отырып, құрсауды екі жанынан ұстау; 2 – бойды тіктеу, құрсауды белге дейін көтеру; 3 – отыру, құрсауды жерге қою (13-сурет); 4 – тұру, бастапқы қалыпқа көшу (8 рет).

3. «Бұрыш»

Б. қ. – құрсау ішінде тізені бүгіп отыру, қолды артқа тіреу. 1 – аяқты жазып, жоғары көтеру; 2 – аяқты екі жаққа алшақтатып, құрсаудың екі жанына қарай жерге түсіру; 3 – екі аяқты біріктіріп, тік ұстап жоғары көтеру; 4 – бастапқы қалыпқа көшу (8 рет).

4. «Адымдау»

Б.қ. – бойды жазып тұру, құрсауды төменде екі қолмен ұстау. 1 – сол аяқпен адымдау, құрсауды кигізу, 2 – б.қ. 3 – сол аяқпен де орындалады. 8 рет.

5. «Айналдыру»

Б.қ. – тұру, құрсау жерде тұрады. Құрсауды бір қолмен үш рет айналдыру.

6. «Массаж»

Б.қ. – тұру, құрсау жерде. Оны оң аяқтың башпайларымен жерден көтеру, сол аяқпен де солай қайталау. 3 рет.

7. «Табанды уқалау»

Б.қ. – құрсау ішінде тұру. Құрсау үстімен башпайлармен жүру, өкшемен жүру. 2 айналым.

8. «Секіру»

Б. қ. – құрсау алдында тұру, аяқ арасы алшақтата қойылады, қолды түсіру. Құрсауды айнала екі бағытта қос аяқтап секіру, арасында үзіліс жасау.

№ 5 кешен

(Жұптасып құрсаумен орындалатын жаттығулар)

1. Б.қ.: шеңбер ортасында бір-біріне арқамен тік тұру, құрсау иықта. 1-2 – құрсауды жоғары көтеріп, аяқтың ұшымен тұру – демді ішке тарту; 3-4 – б.қ. 6–8 рет қайталау.

2. Б.қ.: қайталанады. 1-2 – құрсауды жоғары көтеру, оңға (солға) иілу, демді ішке тарту; 3-4 – б.қ. 6 рет қайталау.

3. Б.қ.: біреуі отырып, құрсауды тігінен ұстайды (шамамен жерден 30 см), екінші бала құрсаудан бір адым жерде тұрады. Құрсауға тиіп кетпей, төрттағандап кіру, тұрып екінші жаққа бұрылу. 3–5 рет қайталау. Орын алмастыру.

4. Б.қ.: құрсауды башпайлармен және өкшемен қысып ұстау. 1-2 – аяқтың ұшына ақырындап көтерілу, қолды екі жаққа жаю; 3-4 – өкшемен тұрып, қолды төмен түсіру. 8–10 рет қайталау.

5. «Айналу» Б.қ., н.т.: бір-бірінің артында құрсауға бүйірімен тұру, бір қолды белге қойып, екінші қолмен құрсауды ұстау. Аяқтың ұшымен отырып, құрсауды айналып шығу (үш айналым). Денені тіктеп, бағытты өзгерту. 3-4 рет қайталау.

6. Б.қ.: қайталау. Тізені жоғары көтеріп, құрсауды айнала ырғақпен жүгіру (үш айналым), бір орында адымдау. Бағытты өзгерту. 3-4 рет қайталау.

№ 6 кешен

(Жұптасып құрсаумен орындалатын жаттығулар)

1. Б.қ.: құрсаудың шетінде бір-біріне теріс қарап тұру. 1–4 – қол артта, екі жаққа жаю, оң (сол) аяқ сәл алдыда, құрсауға қарай қою – демді ішке тарту; 5–8 қайталау, б.қ. – демді сыртқа шығару. 8–10 рет қайталау.

2. Б.қ.: бір-біріне бетпе-бет қарап тұру, құрсау екі баланың ортасында – жерде. Біреуі еңкейіп құрсауды орнынан жылжытады, екіншісі құрсауды өзіне қарай тартады. 4-5 рет қайталау.

3. Б. қ.: құрсау ортасында бір-біріне теріс қарап тұру, н.т.: құрсау қолда. 1-2 құрсауды көтере отырып арқаны түзу ұстап отыру. Денені тік ұстау, тізені сәл алшақтату. 8–10 рет қайталау.

4. Б. қ.: шалқасынан жату, өкше құрсаудың үстінде. 1–4 – аяқты жоғары көтеру; 5–8 – аяқтың басын бірқалыпты соза отырып, құрсауға қою. 8 рет қайталау.

5. Б.қ.: бірі тіземен тұрып, құрсауды еденнен шамамен 40 см көтеріңкі ұстайды, екіншісі құрсаудың жанында тұрады. Екінші бала құрсау астынан өтіп, аттайды. 6 рет қайталау. Орын алмастыру.

6. Б. қ.: тұру, әрқайсысы оң қолмен құрсаудан ұстайды. Оңға айналады да, тоқтайды. Сол жақпен осылай қайталау. 4-5 рет қайталау.

7. Б.қ.: н.т.: қол артта, құрсау жерде. Құрсауды айнала қос аяқтап артпен секіру (үш айналым) – тоқтау. Бағытты өзгерту. Жүрумен алма-кезек орындай отырып, 2-3 рет қайталау.

Гимнастикалық таяқпен орындалатын жаттығулар

№ 1 кешен

1. «Біз – зілтеміршілер». Б.қ.: тұру, аяқты алшағырақ қою. 1 – таяқ кеуде тұсында; 2 – күшпен жоғары көтеру; 3 – кеудеге әкелу; 4 – б.қ. 8 рет қайталау.

2. «Ескекшілер». Б.қ.: аяқ иық деңгейінде, таяқты ортаға қарай көлбеу ұстау. Қайықта ескек ескендей оңға, солға бұрылу. 6–8 рет қайталау.

3. «Отыру». Б.қ.: шалқадан жату, қолды түсіру, таяқты қолға ұстау. 1 – таяқты бас жаққа апару; 2-3 – таяқты алға апару, отыру; 4 – б.қ. 8 рет қайталау.

4. «Таяққа қарау». Б.қ.: етпетінен жату, жұдырық иек астында, таяқ алда. 1-2 – таяқты жоғары көтеру, оған қарау; 3-4 – б.қ. – денені бос ұстау. 6 рет қайталау.

5. «Таяқ тізеде». Б.қ.: шалқадан жату, таяқ төменде. 1 – таяқты жоғары көтеру; 2 – оң (сол) аяқты бұгу, таяқты тізеге апару; 3 – таяқты жоғары көтеру; 4 – б.қ. Бас пен иықты көтермеу, аяқ басын созу. 6 рет қайталау.

6. «Аяқтың ұшына жеткізу». Б.қ.: жерде отыру, аяқты екі жаққа созу, қолды бұгу, таяқ кеуде тұсында, 1–3 – алға иіліп, таяқты аяқтың ұшына жеткізу; 4 – б.қ. 6 рет қайталау.

7. «Стадионда». Б.қ.: н.т.: таяқ артта, бүгілген қолға қыстыру. Бір орында тізені жоғары көтеріп, 3 рет 20 секундтан, жүрумен кезектестіре орындау.

8. «Демаламыз». Б.қ.: н.т.: таяқ жерде. Иықтан төмен тұста алақанды жоғары қаратып қолды екі жаққа сермей отырып, ішке дем тарту, қолды төмен түсіру – демді сыртқа шығару.

№ 2 кешен

1. Б.қ.: н.т. 1–4 таяқ жоғарыда – демді ішке тарту; 5–8 таяқ төменде – демді сыртқа шығару. 8 рет қайталау.

2. Б.қ.: аяқты бұгу, қолды бұгу, таяқты ортаға қарай алдыда ұстау. 1-2 – оң қолмен таяқты жанына қарай тура ұстап оңға бұрылу (таяқ көлденең); 3-4 – б.қ. сол жақпен осылай қайталау. Қарқын баяу. 5 рет қайталау.

3. Б.қ.: н.т.: 1–3 – таяқ алдыда, оң аяқ алға, аяқтың ұшы-өкше-ұшы; 4 – б.қ. Сол аяқпен қайталау (5 рет).

4. Б.қ.: аяқ иық деңгейінде, таяқ тігінен екі аяқтың арасында, таяқтың жоғары жағынан ұстау – демді ішке тарту. 1-2 – иілу, қол алда, таяқты жылжыту, басты тік ұстау – демді сыртқа шығару; 3-4 – б.қ. Аяқты бүкпеу. 6–8 рет қайталау.

5. Б.қ.: отыру, арттан тіреу, аяқты бұгу, таяқ аяқтың бас жағында. 1-2 – оң аяқты созып, жоғары көтеру, қайта түсіру; 3-4 – сол аяқты созып, жоғары көтеру, түсіру; б.қ.: бас пен иықты тік ұстау. 7 рет қайталау.

6. Б.қ.: етпетінен жату, таяқ жауырын астында, қолды бұгу. 1-2 – таяқты және дененің жоғарғы жағын көтеру; 3-4 – б.қ. Қарқын баяу. 4–6 рет қайталау.

7. Б.қ.: н.т.: қолды төмен, таяқтың екі ұшына қарай ұстау, 1-2 – аяқ ұшымен отыру, тізе екі жақта, арқаны тік ұстау – демді сыртқа шығару; 3-4 – б.қ.: демді ішке тарту. 8–10 рет қайталау.

8. Б.қ.: қайталанады, таяқ жерде. 9 рет қос аяқтап секіру, оныншысында таяққа қарай бұрыла отырып, таяқтан секіру, орнында 4 рет адымдау. 4–6 рет қайталау. Жаттығуды аяқтай отырып, жүру ұзақтығын арттыру.

9. Бірінші жаттығуды қайталау.

№ 3 кешен

1. «Таяқ жоғарыда» Б. қ. – аяқты қатар қою, таяқ иық деңгейінде төменде ұстау. 1 – таяқты жоғары көтеру, соған қарай тартылу; 2 – қолды бүгіп, таяқты жауырынға қарай артқа апару; 3 – таяқ жоғарыда; 4 – таяқ төменде, бастапқы қалыпқа оралу (8 рет).

2. «Тартылу». Б.қ. – н.т., таяқ төменде. 1-3 – таяқты жоғары көтеру-артқа апару, аяқтың ұшымен тұру, жоғары тартылу; 4 – б.қ. 8 рет.

3. «Отыру». Б.қ. – аяқты қатар қою, таяқты екі иық деңгейінде төмен ұстау. 1 – отыру, таяқты жоғары көтеру; 2 – бастапқы қалып (8 рет).

4. «Иілу». Б. қ. – аяқты алшақ қою, таяқ төменде. 1-2 – алға еңкею, таяқ жоғарыда; 3-4 – бастапқы қалып (8 рет).

5. «Жанына иілу». Б. қ. – аяқ иық деңгейінде, таяқ иықта. 1 – оң аяқпен оңға қадам аттау; 2 – оңға иілу; 3 – денені қайта тіктеу; 4 – бастапқы қалып. Сол жақпен орындау (8 рет).

6. «Массаж». Б.қ. – тұру, оң аяқтың башпайларын таяққа қою. Таяқты өкшемен домалату (башпайдан өкшеге дейін). Сол аяқпен де қайталау. (8 рет).

7. «Аяқты бүгу» Б.қ. – отыру, аяқ бірге, таяқты екі жағынан төмен ұстау. 1 – аяқты бүгіп көтеріп, таяқ арқылы өткізу; 2 – б.қ. 8 рет.

8. «Секіру». Б. қ. – аяқты алшақ қою, таяқ иықта. Аяқты алшақтата секіру, аяқты біріктіре секіру. 1–8 аралығында орындалады, содан кейін аздаған үзіліс. Жаттығуды қайталау.

№ 4 кешен

1. «Таяқ жоғарыда». Б.қ. – аяқ қатар қойылады, таяқ иық деңгейінде төмен ұстау. 1 – таяқты жоғары көтеру, керілу; 2 – қолды бүге отырып, таяқты артқа жауырынға апару; 3 – таяқты жоғары көтеру; 4 – таяқты төмен түсіру, бастапқы қалыпқа көшу (8 рет).

2. «Таяқ жоғарыда, аяқты тік ұстау». Б.қ. – н.т., таяқ төменде. 1-3 – таяқты жоғары көтеру, артқа апару, аяқтың ұшымен тұру, жоғары тартылу; 4 – б.қ. 8 рет.

3. «Отыру». Б.қ. – аяқ қатарластыра қойылады, таяқ төменде, таяқ екі иық деңгейінде төменде. 1 – отыру, таяқты жоғары көтеру; 2 – бастапқы қалып (8 рет).

4. «Иілу». Б. қ. – аяқты алшақ қою, таяқ төменде. 1-2 – алға еңкею, таяқ жоғарыда, иілу; 3-4 – бастапқы қалып (8 рет).

5. «Әткеншек». Б. қ. – аяқ иық деңгейінде, таяқ артта иықта. 1 – оң аяқпен оңға адымдау; 2 – оң жаққа иілу; 3 – денені қайта тіктеу; 4 – бастапқы қалып. Сол жақпен қайталау (8 рет).

6. «Массаж». Б.қ. – тұру, оң аяқтың башпайларын таяқ үстіне қою. Таяқты табанмен домалату (башпайдан өкшеге дейін). Сол аяқпен де қайталау. 8 рет.

7. «Секіру». Б. қ. – аяқты алшақ қою, таяқ иықта. Секіру – аяқты алшақтату, біріктіру. 1–8 рет орындаған соң, шағын үзіліс жасау. Жаттығуды қайталау.

№ 5 кешен

1. «Таяқ жоғарыда». Б.қ. – н.т. – таяқ төменде. 1–3 – таяқты жоғары артқа көтеру, аяқтың ұшымен тұру, жоғары тартылу; 4 – б.қ. 8 рет.

2. «Екі жаққа бұрылу». Б.қ. – н.т., таяқ кеуде тұсында. 1 – оңға бұрылу. 2 – б.қ. 3 – солға бұрылу. 4 – б.қ. 8 рет.

3. «Таяқ жоғары қапталда». Б.қ. – н.т.: екі қолмен ұстау. 1 – таяқты бастан асыра оң қапталда ұстау, сол аяқты ұшымен жанына қою. 2 – б.қ. 3 – сол жақпен қайталау. 8 рет.

4. «Отырып иілу». Б.қ. – отыру, аяқты созу, таяқ кеуде тұста. 1 – таяқты жоғары көтеру, алдыға иілу, таяқты аяқтың ұшына жеткізу, тізені бүкпеу; 2 – б.қ. 8 рет.

5. «Диірмен». Б.қ. – н.т.: қолды тік созу, таяқты екі жағынан ұстау. 1 – таяқтың оң жағын жоғары көтеріп, сол жағын төмен түсіру (таяқ тігінен болатындай); 2 – керісінше орындау. 8 рет.

6. «Иілу». Б.қ. – аяқты алшақтата тұру, таяқ артта, төмен ұстау. 1 – алға, төмен иілу, қол жоғарыда; 2 – б.қ. 8 рет.

7. «Қайық». Б.қ. – етпетінен жату, аяқты біріктіру, таяқ қолда. Аяқ пен қолды бірге жоғары көтеру («қайық»). 8 рет.

8. «Пресс». Б.қ. – шалқадан жату. 1 – таяқ кеуде тұсында. 2 – аяқты көтеріп таяққа жеткізу. 3 – аяқты түсіру. 4 – б.қ. 8 рет.

9. «Секіру». Б.қ. – қайталанады. Таяқ арқылы секіру. Алға-артқа. 8 рет.

№ 6 кешен

1. «Бәріне таяқ көрсетеміз». Б.қ. – н.т. – таяқ төменде. 1–3 – таяқты жоғары көтеру; 4 – б.қ. 8 рет.

2. «Таяқпен қолды жаттықтырамыз». Б.қ. – н.т. – таяқ иықта, аяқты түзу ұстау. 1 – таяқты жоғары көтеру, оған қарау; 2 – б.қ. 8 рет.

3. «Көмекші таяқша». Б.қ. – жерде отырып, аяқты тік ұстау, таяқ кеуде тұста. 1 – таяқты жоғары көтеру, алға еңкею, таяқты аяқтың ұшына жеткізу, тізені бүкпеу; 2 – б.қ. 8 рет.

4. «Иілу». Б.қ. – н.т., таяқты жоғары көтеріп ұстау; 1 – еңкею, таяқты аяқтың жанында қалдыру; 2 – б.қ.; 3 – еңкею, таяқты алу; 4 – б.қ. 7 рет.

5. «Жауынгер таяқ». Б.қ. – н.т.: қолды созып, таяқты екі жағынан ұстау. 1 – таяқтың оң ұшын жоғары көтеріп, сол жағын төмен түсіру (таяқ тігінен); 2 – керісінше. 8 рет қайталау.

6. «Аяқты жаттықтырамыз». Б.қ. – тұру, таяқ үстіне өкшені біріктіріп, аяқ ұшын алшақтатып қою, гимнастикалық таяқпен жүру – 9 рет.

7. «Жүзгіш таяқ». Б.қ. – етпетінен жату, аяқ бірге, таяқ қолда. Аяқ пен қолды бірге жоғары көтеру («қайық»). 9 рет.

8. «Көңілді таяқша». Б.қ. – қайталау. Таяқтан секіру. Алға-артқа. 10 рет.

№ 7 кешен

(Жұптасып бір таяқпен орындалады)

1. «Біз зілтеміршілерміз». Б.қ.: бір-біріне бір адым аралықта арқасымен қарап тұру, таяқ төменде қолда, екінші бала қолын төмен түсіреді. 1-2 – қолды жоғары көтеру, таяқты беру – демді ішке тарту; 3-4 – қол төменде – демді сыртқа шығару. 8 рет қайталау.

2. «Ескекшілер». Б.қ.: отыру, аяқты алшақтату, табанмен тірей отырып таяқтан ұстау. Еңкею, таяқты тарта отырып, артқа шалқаю. 8–10 рет қайталау.

3. «Таяқты тарту». Б.қ.: қайталанады, бір-біріне бетпе-бет отыру, арттан қолмен тіреу, таяқ ортада жатады. Таяқты башпайлармен қысып өзіне қарай тарту. 4–6 рет қайталау.

4. «Таяқты бірге көтереміз». Б.қ.: бір-біріне етпетінен қарап жату, таяқты қолды бүгіп ұстау. 1-2 – таяқты жоғары көтеру; 3-4 б.қ. 4–6 рет қайталау.

5. «Тұруға көмектес». Б.қ.: бір-біріне қолсозым жерде бетпе-бет қарап отыру, аяқ бүгулі, таяқ жерде ортада жатады. Бір-біріне оң қолды созу, білектен ұстап, бір мезетте тұру және отыру. Сол қолмен де осылай орындау. 5 рет қайталау.

6. Б.қ.: бір-біріне арқамен жақынырақ тұрады, қол белде. 1-2 – бір жаққа (екінші) жаққа иілу; 3-4 – б.қ. Аяқты қозғамау, бүкпеу, әріптесінің жотасын сезіну. 5-6 рет қайталау.

7. «Қарғу». Б.қ.: таяқ жерде, таяқтың екі жағында бір қырымен тұру, қол белде, таяқ бойымен 4 рет қарғу, тізені биік көтеріп 4 рет адымдау. 5-6 рет қайталау.

№ 8 кешен

1. Б.қ.: н.т. 1-2 таяқты бірқалыпты жоғары көтеру, оң (сол) аяқты артқа ұшымен қою, өкшені өзіне қарай тарту, керілу – демді ішке тарту; 3-4 – б.қ., 4–6 рет қайталау.

2. «Алға қара». Б.қ.: аяқты алшақ қою, таяқ жауырында. 1-2 – алға еңкею, басты тік ұстау; 3-4 – б.қ. Аяқты бүкпеу. 5–8 рет қайталау.

3. «Жанына». Б.қ.: отыру, аяқты айқастыру, таяқты иық артына қолдың бүгілген жеріне салу. 1-2 – оңға (солға) иілу, таяқты еденге жеткізу; 3-4 – б.қ. 6 рет қайталау.
4. Б.қ.: шалқасынан жату. 1 – таяқты жоғары көтеру; 2 – екі аяқты сермеу, аяқты созып, ұшын таяққа тигізу; 3-4 – б.қ. 6–8 рет қайталау.
5. Б.қ.: н.т., қолды түсіріп, таяқты артта ұстау, 1-2 – таяқты жоғары көтеріп, отыру. Арқаны тік ұстау, тізені алшақ қойып, өкшені көтеру. 8–10 рет қайталау.
6. «Айналу». Б.қ.: аяқ иық деңгейінде, таяқ жауырын үстінде. 1-2 – оңға бұрылып, «ш-ш-ш» деу; 3-4 – басқа жаққа бұрылу. Үш-төрт қозғалыстан кейін тынығу. Аяқты қозғамау. 5 реттен қайталау.
7. «Таяқ тізеде». Б.қ.: н.т.: таяқ төменде. 1 – таяқты жоғары көтеру; 2 – бүгілген оң аяқты көтеру, таяқты тізеге қарай апару, арқаны түзу ұстау; 3 – таяқты жоғары көтеру, аяқты төмен түсіру; 4 – б.қ. Тұрақты қалыпты сақтау, аяқтың ұшын созу. 5 рет қайталау.
8. «Қарғу». Б.қ.: н.т. Секіріп, аяқты екі жаққа қойғанда, таяқты алдыға ұстау, аяқты біріктіру, таяқты төмен түсіру. Жүгірумен алмастыра отырып, 20 рет секіруді 4 рет қайталау.

Шағын доппен орындалатын жаттығулар кешені

№ 1 кешен

1. Б.қ.: аяқты алшақ қою, допты артта ұстау. 1-2 – қолды екі жаққа созу, доп оң қолда; 3-4 – б.қ. Допты арттан сол қолға ауыстыру. 5 рет қайталау.
2. Б.қ.: н.т., доп оң қолда. 1-2 – оң (сол) аяқты тік көтеріп астынан допты өткізіп сол (оң) қолға ауыстыру; 3-4 – б.қ. Тұрақты қалыпты сақтау. 5 рет қайталау.
3. Б.қ.: аяқ иық деңгейінде, доп оң (сол) қолда. 1-2 – тізені бүкпей төмен еңкею, допты оң (сол) өкшеден айналдырып сол (оң) қолға ауыстыру; 3-4 – б.қ. 5 рет қайталау.
4. Б.қ.: аяқты алшақтата қою, доп оң қолда. Допты жоғары лақтыру, қолды арт жақтан шапалақтап допты қағып алу. 10 рет қайталау.
5. Б.қ.: н.т.: отыру, допты жоғары лақтыру, денені тік ұстап, допты қағып алу. 8–10 рет қайталау.
6. Б.қ.: аяқ иық деңгейінде. Оңға (солға) бұрылу, допты жерге соғып, ұстап алу; б.қ. – тұрақты қалыпты сақтау. Допты өкшеге жақын лақтыру. 5 рет қайталау.
7. Б.қ.: н.т.: доп оң жақтағы жерде, қос аяқтап доптың жанымен секіру. Бір орында қадам аттаумен алмастыра отырып, 10 рет секіру. 3 рет қайталау.
8. Бірінші жаттығуды қайталау.

№ 2 кешен

1. Б.қ.: аяқты алшақтата қою, допты артта оң қолға ұстау. 1-2 – допты қолмен соғу; 3-4 – б.қ. 8 рет қайталау.
2. Б.қ.: аяқ иық деңгейінде, доп оң қолда. 1 – қолды екі жаққа созу; 2 – тізені бүкпей алға еңкею, сол аяқтың ұшына доп тигізу; 3 – денені тік ұстау, қолды екі жаққа жаю; 4 – төмен түсіру, допты сол қолға ауыстыру, допты оң аяқтың ұшына тигізу, 6 рет қайталау.
3. Б.қ.: н.т.: доп оң қолда. Допты жоғары лақтыру, тез отырып қайта тұру, допты екі қолмен қағып алу. 8–10 рет қайталау.
4. Б.қ.: шалқадан жату, қолды жоғары көтеріп доп ұстау. 1–4 – доп қолда – оң жаққа қарай айналу, аяқты біріктіріп тік ұстау; 5–8 рет екінші жақпен қайталау (6 рет).
5. Б.қ.: н.т.: доп оң (сол) қолда. 1 – қолды екі жаққа жаю; 2 – оң (сол) аяқты бүгіп көтеру, допты екінші қолға ауыстыру; 3 – аяқты түсіру, қол екі жақта; 4 – б.қ. Тұрақты қалыпты сақтау, басты тік ұстау, аяқтың ұшын созу. 5 рет қайталау.

6. Б.қ.: аяқ иық деңгейінде, допты артқа ұстау, денені оңға (солға) бұру, допты жоғары лақтыру, қағып алу – б.қ., аяқты бүкпеу, 5–8 рет қайталау.
7. Б.қ.: н.т.: оң (сол) аяқпен 16 рет секіре отырып, допты оң (сол) қолмен жерге соғу. Жүрумен алмастыра отырып, 3 рет қайталау.
8. Бірінші жаттығуды қайталау.

№ 3 кешен

1. Б.қ.: н.т.: доп оң қолда. 1-2 – қол желкеде, шынтақты артқа тарту, допты сол қолға ауыстыру; 3-4 – қол төменде. Басты төмен түсірмеу. 8 рет қайталау.
2. Б.қ.: аяқты иық деңгейінде қою, доп оң қолда. 1 – денені оңға бұру, доп ұстаған оң қолды сол иыққа тигізу, сол қол артта; 2 – б.қ.; 3 – допты арттан сол қолға ауыстыру; 4 – б.қ., допты сол қолға алып осы жаттығуды қайталау (5 рет).
3. Б.қ.: шалқадан жату, аяқты бұгу, табанды жерге қою, доп оң қолда. 1-2 – екі тізені иекке жақындату, екі балтырды қосып ұстап, үстіне доп қою; 3-4 – аяқты ақырын жазып, аяқтан домалап ішке келгенде допты ұстап алу, аяқты түсіру – б.қ. 6–8 рет қайталау.
4. Б.қ.: ішпен жату, допты екі тобық арасына қысу, қолды біріктіріп желкеге қою. Бір жанына, ішке, жанына бұрылу. Екінші жанына осылай қайталау. Аяқты бүкпеу, допты жібермеу. 4–6 рет қайталау.
5. Б.қ.: н.т.: допты жерге соғу, ыршыған допты ұстап алу, отыру, тік тұру, жоғары лақтыру, қағып алу. 4–6 рет қайталау.
6. Б.қ.: аяқ иық деңгейінде, қолды екі жаққа жаю, доп бір қолда. 1-2 – оңға (солға) иілу, допты арттағы екінші қолға ауыстыру; 3-4 – б.қ.: аяқты бүкпеу, қозғалтпау. 5 реттен қайталау.
7. Б.қ.: н.т.: доп оң қолда. Оң (сол) аяқты бүгіп, допты тізе астына қыстыру, қол бос. Допты алу. Бір орында адымдап жүру. Жүрумен алмастыра отырып, 4 реттен қайталау.
8. Бірінші жаттығуды қайталау.

№ 4 кешен

1. Б.қ.: н.т.: доп оң қолда. Допты жоғары лақтырып, шапалақтау, қайта қағып алу – үзіліс. Тағы қайталау, екі рет шапалақтау. 10 рет қайталау.
2. Б.қ.: аяқ иық деңгейінде, доп оң қолда. 1–6 – еңкейіп, допты оң (сол) аяқтың ұшынан сол (оң) аяқтың ұшына және кері бағытта допты домалату; 7-8 – б.қ. Аяқты бүкпеу. 6–8 рет қайталау.
3. Б.қ.: н.т.: доп оң қолда. 1-2 – қол екі жақта; 3-4 – оң (сол) аяқты сермеу, допты тізе астына қысу. 6 рет қайталау.
4. Б.қ.: ішпен жату, қолға доп алып иек астында ұстау. 1-2 – денені көтеріп, доп тұрған оң қолды шынтаққа сүйене отырып алға созу; 3-4 – оңға бұрылу, оң қолды артқа созу; 5–8 – б.қ. Сол жақпен қайталау (4 рет).
5. Б.қ.: шалқадан жату, доп оң қолда. 1 – аяқты тік көтеру; 2 – аяқты бүкпеу, тізе астынан допты сол қолға ауыстыру; 3-4 – б.қ.: сол қолмен қайталау. (4 рет).
6. Б.қ.: отыру, аяқты алшақтата қою, қолды екі жаққа жаю. 1-2 – оңға (солға) бұрылу, арттан доп беру (арқаны тік ұстау); 3-4 – б.қ. 5-6 рет қайталау.
7. Б.қ.: отыру, доп екі тобық арасында, қолды артқа тіреу. 1-2 – допты қысқан күйі аяқты тік көтеру; 3-4 – б.қ. басты тік ұстау. 6–8 рет қайталау.
8. Б.қ.: н.т.: доп оң қолда. Оң (сол) қолмен жерге доп соға отырып, оң (сол) аяқпен 2 рет қарғу. Жүрумен кезектестіріп 4 рет қайталау.
9. Б.қ.: қайталау. 1-4 – қолды жанынан жоғары көтеру, допты бірқалыпты екінші қолға ауыстыру; 5–8 біртіндеп б. қ. көшу.

№ 5 кешен

1. Б.қ.: н.т.: доп оң қолда. 1-2 – оң қол мен оң аяқты жанына қарай созу, доп алақанда; 3-4 қол төменде, допты сол қолға ауыстыру, аяқты ұшымен қою. Сол қолмен қайталау. 5 реттен қайталау.

2. Б.қ., аяқ иық деңгейінде, доп қолда. 1 – оңға (солға) бұрылу; 3-4 – допты жоғары лақтыру, екі қолмен ұстау; 4 – б.қ., тұрақты қалыпты сақтау. 5 реттен қайталау.

3. Б.қ.: н.т.: доп оң қолда. Допты жерге соғу, тез отыру, екі қолмен тізеден шапалақтау, тұру, допты қос қолдап қағып алу. Сол қолмен де осылай қайталау. (5 рет).

4. Б.қ.: аяқ иық деңгейінде, доп оң қолда. 1 – қол екі жақта; 2 – оң аяққа қарай иілу; 3 – допты оң аяқтан сол аяққа домалату, сол қолмен ұстау; 4 – б.қ. Допты сол қолға алып осылай қайталау (5 рет).

5. Б.қ.: отыру, доп оң қолда. 1 – қол екі жақта; 2 – аяқты тік көтеру, аздап шалқаю, допты аяқтың астынан сол қолға ауыстыру; 3 – қол екі жақта; 4 – аяқты тік көтеру, допты аяқтың астынан оң қолға ауыстыру; 4-6 рет қайталау.

6. Б.қ.: шалқадан жату, допты екі тобық арасына қысу, қолды біріктіріп желкеге қою. Жанына, арқаға бұрылу, екінші жанына бұрылу – б.қ. Аяқты бүкпеу, допты жібермеу. 3 рет.

7. Б.қ.: н.т. Допты оң (сол) қолмен жерге соға отырып, орнында тұрып 10 рет адымдау, 10 рет секіру. Орнынан қозғалмауға тырысу. 5-6 рет қайталау.

8. Бірінші жаттығуды қайталау.

№ 6 кешен

1. Б.қ.: н.т.: допты жоғары лақтыру, 360 градусқа бұрылу, доп жерге түсіп секірген кезде қос қолдап ұстау. Осыны сол қолмен қайталау (6 рет).

2. Б.қ.: аяқ иық деңгейінде. 1-2 – оңға (солға) бұрылу, допты жоғары лақтыру; 3 – қос қолдап ұстау; 4 – б.қ. 6 рет қайталау.

3. Б.қ.: н.т.: доп оң қолда. 1 – қолды екі жаққа жаю; 2 – бүгілген оң аяқты жоғары, арқаны тік ұстау, допты тізе астынан сол қолға беру; 3 – қол екі жақта, аяқты түсіру; 4 – сол аяқты жоғары көтеру, допты оң қолға ауыстыру. 5 рет қайталау.

4. Б.қ.: н.т.: доп оң қолда. 1 – қол екі жақта; 2-3 – оң аяқпен бір қадам артқа, отыру, екі рет серпіле иіліп сол аяқтың ұшына доп тигізу. 4 – б.қ. Допты сол қолға ауыстыру. 5 рет қайталау.

5. Б.қ.: шалқадан жату, доп оң қолда. 1 – қол екі жақта; 2 – оң (сол) аяқты көтеру, допты екінші қолға ауыстыру; 3 – қолды екі жаққа жаю; 4 – б.қ. 5 рет қайталау.

6. Б.қ.: тіземен тұру, доп оң (сол) қолда. 1 – оң (сол) қолды жанына қарай созу; 2 – артқа бұрыла отырып, оңға иілу, допты оң (сол) өкшеге тигізу; 3 – қол екі жақта; 4 – б.қ. 5 рет қайталау.

7. Б.қ.: аяқты сәл алшақтата қою, доп оң (сол) қолда. Отыру, допты жерге соғу, екі рет айналу. Денені тік ұстау. Бағытты және қолды ауыстыру. 2 рет қайталау.

8. Б.қ.: н.т.: допты оң және сол қолмен кезек-кезек жерге соға отырып, 10 рет секіру. Жүрумен алмастыра отырып 2 рет қайталау.

Диаметрі үлкен доппен орындалатын жаттығулар

№ 1 кешен

1. Б.қ.: н.т.: доп қолда. 1-2 – аяқтың ұшына тұру, допты басқа көтеру, шынтақты артқа итеру, басты тік ұстау – демді ішке тарту; 3-4 – б.қ., демді сыртқа шығару. 10 рет қайталау.

2. Б.қ.: аяқты алшақтату, қолды бүгіп допты ұстау. 1-2 – доп ұстаған оң қолды жанына қарай апарып, оңға (солға) бұрылу; 3-4 – б.қ. Аяқты бүкпеу. 5 рет қайталау.

3. Б.қ.: н.т.: допты жоғары лақтыру, отыру, алақанмен тізені соғу, допты қағып алу – б.қ. Аяқ ұшымен отыру, тізе арасын алшақтату, арқаны түзу ұстау. 8–10 рет қайталау.

4. Б.қ.: аяқ иық деңгейінде, доп қолда. 1-3 – тізені бүкпей, оң (сол) аяққа қарай иілу, аяқтың айналасымен доп домалату; 4 – б.қ. 4 рет қайталау.

5. Б.қ.: шалқадан жату, допты ұстап жоғары көтеру. Допты өзінді айналдыра бір жанынан екінші жанына домалату. Аяқ, қолды түзу ұстау – үзіліс. 5-6 рет қайталау.

6. Б.қ.: отыру, доп жерде балтырдың жанында, қолды арттан тіреу; 1-2 – аяқты тік көтеру, допты бір жанына домалату; 3-4 – б.қ. Екінші жанымен де осылай қайталау. Басты тік ұстау. 4–6 рет қайталау.

7. Б.қ.: етпетінен жату, доп екі тобық арасында, қолды шынтақтан тіреу. Допты қысқан күйі аяқты жазу, бүгу. 3–5 рет қайталағаннан кейін үзіліс (4–6 рет).

8. Б.қ.: н.т.: сол аяқты доптың үстіне қою. Допты сол аяқпен жылжыта отырып, оң аяқпен 8 рет секіру – үзіліс. Айналу. Аяқты алмастырып тағы қайталау (5 рет).

9. Бірінші жаттығуды қайталау.

№ 2 кешен

1. «Доп жоғарыда». Б. қ. – аяқты қатарластыра қою, екі қолды төмен түсіріп доп ұстап тұру, 1 – қолды бүгу, доп кеуде тұсында; 2 – допты жоғары көтеру; 3 – допты кеуде тұсына ұстау; 4 – бастапқы қалыпқа көшу (8 рет).

2. «Отыру». Б. қ. – аяқты қатарластыра қою, қолды бүгіп, допты кеуде тұсында ұстау. 1 – отыру, допты алға созу; 2 – тұру, бастапқы қалыпқа көшу (8 рет).

3. «Иілу». Б. қ. – аяқ иық деңгейінде, қолды бүгіп, допты кеуде тұсына қою. 1 – оң аяққа қарай иілу; 2-3 – допты оң қолмен итере отырып, сол аяққа домалату, екі қолмен алу; 4 – б.қ. көшу (8 рет).

4. «Доп лақтыру». Б.қ. – аяқты қатарластыра қою, қолды төмен түсіріп доп ұстау, допты жоғары лақтыру және қағып алу. 20 рет қатарынан.

5. «Секірген допты ұстау». Б.қ. – аяқты иық деңгейінде ұстау. Қолды көтеру, допты жіберіп қалу, жерге түсіп ыршыған соң допты екі қолмен ұстап алу.

6. «Қайық». Б.қ. – етпетінен жату, аяқты бірге қою, доп қолда. 1-3 – қолды жоғары көтеріп, допқа қарау; 4 – б.қ. 8 рет.

7. «Отырып еңкею». Б.қ. – отыру, аяқты тік созып алшақтату, доп аяқ ортасында. 1-2 – аяқты бүкпей, допты алға домалату; 3-4 – допты артқа домалату.

8. «Секіру». Б.қ. – аяқты алшақ қою, доп жерде. Қос аяқтап екі бағытқа кезек допты айнала секіру. Арасында үзіліс жасау. 8 рет.

9. «Айналу». Б.қ. – аяқты қатарластырып қою, допты екі қолмен төмен ұстау. Оңға және солға 4 рет айналу.

№ 3 кешен

1. «Доп жоғарыда». Б. қ. – Аяқты қатар қою, допты екі қолмен төмен ұстау. 1 – қолды бүгу, доп кеуде тұсында; 2 – доп жоғарыда; 3 – доп кеуде тұсында; 4 – бастапқы қалып. (8 рет).

2. «Отыру». Б. қ. – Аяқты қатар қою, доп кеуде тұсында. 1 – отыру, допты алға созу; 2 – тұрып, бастапқы қалыпқа көшу (8 рет).

3. «Еңкею». Б. қ. – аяқ иық деңгейінде, доп кеуде тұсында. 1 – оң аяққа иілу; 2-3 – допты оң қолмен итере отырып сол аяққа домалату, екі қолмен ұстау; 4 – бастапқы қалыпқа көшу (8 рет).

4. «Оң қолдан сол қолға ауыстыру». Б. қ. – аяқты қатар қою, доп оң қолда; допты сол қолға ауыстыру. 20 рет қатарынан.

5. «Секірген допты ұстау». Б.қ. – аяқты иық деңгейінде ұстау. Қолды көтеру, допты жіберіп қалу, ыршыған допты екі қолмен ұстау.

6. «Қайық». Б.қ. – етпетінен жату, аяқты бірге қою, доп қолда. 1-3 – қолды жоғары көтеріп, допқа қарау; 4 – б.қ. 8 рет.

7. «Отырып еңкею». Б.қ. – отыру, аяғын алшақтата қою, доп екі аяқтың ортасында. 1-2 – допты алға домалату, аяқты бүкпеу; 3-4 – допты артқа домалату.

8. «Секіру». Б.қ. – аяқты алшақ қою, доп жерде. Қос аяқтап екі бағытқа кезек допты айнала секіру. Арасында үзіліс жасау. 8 рет.

9. «Айналу». Б.қ. – н.т.: орнында тұрып допты жерге соғып, оны айналып шығу.

Құралсыз орындалатын жаттығулар

1. «Еңкею». Б.қ. – н.т.: басты еңкейтіп, шалқайту. 8 рет.

2. «Жоғарыда шапалақтау». Б. қ. – аяқты бірге қосу, қол төменде. 1 – қолды екі жақтан жоғары көтеріп шапалақтау; 2 – қолды екі жаққа жая отырып түсіру, б.қ. (8 рет).

3. «Бұрылыс». Б. қ. – аяқты алшақ ұстау, қол белде. 1 – оңға (солға) бұрылу, оң қолды жанына қарай созу; 2 – бойды жазып ұстау, бастапқы қалыпқа көшу (8 рет).

4. «Отыру». Б. қ. – аяқты қатар қою, бел қолда. 1 – отыру, қолды алға созу; 2 – тұрып, бойды жазу, бастапқы қалыпқа көшу (8 рет).

5. «Еңкею». Б. қ. – аяқты алшақ қою, қол артта. 1 – алға еңкейіп, жерге саусақты тигізу; 2 – денені тіктеу, бастапқы қалыпқа көшу. (8 рет).

6. «Отыру». Б. қ. – тізерлеп тұру, қолды түсіру. 1-2 – оң (сол) жамбаспен отыру, қол алда; бастапқы қалыпқа көшу (8 рет).

7. «Бұрыш». Б. қ. – отыру, қолды артқа тіреу. 1 – аяқты созып алға-жоғары көтеру – бұрыш; 2 – б.қ. (5-6 рет).

8. «Секіру». Б. қ. – аяқты алшақтатып қою, қолды белге таяну. 1–8-ге дейін санай отырып қос аяқтап секіру; қысқа үзіліспен 3 рет қайталау.

Таспамен орындалатын жаттығулар

«Басты қозғалту»

1. Б.қ. – аяқ иық деңгейінде, таспа төменде; 1 – басты еңкейту, 2 – басты шалқайту. 8 рет.

«Таспа жоғары»

2. Б.қ. – н.т.: таспа төменде. 1 – таспаны жоғары көтеру, оң аяқты артқа созып ұшымен қою., 2 – б.қ. 3 – сол аяқпен осылай орындау. 8 рет.

«Күн»

3. Б.қ. – н.т.: 1 – 4 қолды оң жаққа айналдыру, екі қолды қатар ұстау. 1 – 8 осылай сол жақпен орындалады. 4 рет.

«Сулар»

4. Б.қ. – аяқ иық деңгейінде, таспа төмен түсірілген; 1 – қолды алға кеуде тұсынан созу, 2 – 8 – қолды кеуде тұсынан жоғары, төмен сермеу. 9-10 – б.қ. 4 рет.

«Иілу»

5. Б. қ. – аяқты алшақ қою, таспа төмен түсіп тұрады. 1-2 – алға еңкею, таспа жоғары, иілу; 3-4 – бастапқы қалып (5-6 рет).

«Жанына иілу»

6. Б.қ. – аяқ иық деңгейінде, қолды жоғары көтеру, 1 – оңға иілу, 2 – б.қ. 3 – солға иілу, 4 – б.қ. 5-6 рет.

«Әткеншек»

7. Б.қ. – жерде жату, таспаны алға созу, 1 – аяқты және қолды көтеру, 2 – б.қ. 8 рет.

«Секіру»

8. Б.қ. – алға-артқа секіру. 8 рет.

Секіртпемен орындалатын жаттығулар

1. «Басты қозғалту»

Б.қ. – н.т.: 1 – басты алға еңкейту; 2 – б.қ.; 3 – басты артқа шалқайту; 4 – б.қ. – 8 рет.

2. «Секіртпені жоғары көтеріп, аяқтың ұшымен тұру»

Б. қ. – негізгі тұрыс, секіртпені екі қабаттау, төменде ұстау. 1-2 – аяқтың ұшымен көтерілу, секіртпе жоғарыда; 3-4 – бастапқы қалыпқа көшу (9 рет).

3. «Еңкею»

Б. қ. – аяқты иық деңгейіне қою, секіртпені төмен ұстап тұру. 1 – секіртпені жоғары көтеру; 2 – оңға (солға) иілу; 3 – денені тіктеу, секіртпені жоғары көтеру; 4 – б.қ. (8 рет).

4. «Отыру»

Б. қ. – аяқты қатар қою, секіртпе төменде. 1-2 – отыру, секіртпені алға созу; 3-4 – б.қ. (9 рет).

5. «Бір қадам иілу»

Б. қ. – аяқты алшақтату, секіртпе төменде. 1 – оңға аттау, секіртпе жоғарыда; 2 – оңға иілу; 3 – денені тіктеу, секіртпе жоғарыда; 4 – б.қ. (9 рет).

6. «Табанға жеткіз»

Б. қ. – аяқ иық деңгейінде, секіртпе төменде. 1 – секіртпені жоғары көтеру; 2 – алға еңкейіп, секіртпені оң (сол) табанға жеткізу; 3 – тұру, секіртпені жоғары көтеру; 4 – бастапқы қалыпқа көшу (9 рет).

7. «Секіру»

Б. қ. – аяқты алшақ ұстау, секіртпе артта. Арасында үзіліс жасай отырып, секіртпені айналдыра қос аяқтап секіру.

Гантельмен орындалатын жаттығулар

1. «Басты қозғалту»

Б.қ. – н.т. 1 – басты алға еңкейту; 2 – б.қ.; 3 – басты артқа шалқайту; 4 – б.қ. – 8 рет.

2. «Гантель жоғарыда»

Б. қ. – н.т., гантельді қолға алу, қолды төмен түсіру; 1 – қолды екі жаққа жайып, жоғары көтеру.

3. «Айналу»

Б. қ. – н.т.: гантель төменде; 1 – қолды алға; 2 – қолды жоғары; 3 – қолды екі жаққа созу; 4 – б.қ. – 9 рет.

4. «Гантель иықта»

Б. қ. – негізгі тұрыс, гантель төменде; 1 – қолды бүгіп гантельді иыққа апару; 2 – б.қ. – 9 рет.

5. «Гантель екі қапталда»

Б. қ. – н.т. 1 – қолды екі жаққа созып көтеру; 2 – б.қ. – 9 рет.

6. «Тізе астынан шапалақтау»

Б.қ. – н.т., гантель төменде; 1 – аяқты бүгу, оның астынан гантельді бір-біріне соғу; 2 – б.қ.; 3 – екінші аяқпен осылай қайталау; 4 – б.қ. – 9 рет.

7. «Еңкею»

Б. қ. – аяқ иық деңгейінде, қолды түсіру; 1 – алға еңкею, гантельдерді жерге қою; 2 – б.қ.; 3 – еңкею, гантельді алу; 4 – б.қ. – 9 рет.

8. «Секіру»

Б. қ. – н.т. 1-8 – бір аяқпен секіру.

Аэробика элементтерімен орындалатын жаттығулар

1-топ

1. «Аяқ алшақ, қол екі жақта»

Б. қ. – н.т., қолды түсіру. 1 – оң аяқпен оңға бір адым жасау, қол екі жақта; 2 – б.қ. Осылай сол аяқпен (8 рет).

2. «Бұрыш»

Б. қ. – отыру, қолды артқа тіреу; 1 – қолды 40° бұрышта көтеру, 8-ге дейін санап ұстап тұру – 5 рет.

3. «Қол кеуде тұста»

Б. қ. – аяқ иық деңгейінде, қолды түсіру. 1 – қолды бүгіп кеуде тұсында ұсту; 2 – оңға бұрылу, қолды екі жаққа жаю; 3 – қол кеуде тұсында; 4 – б.қ. Осылай сол жақпен. (8 рет).

4. «Қол тізде»

Б. қ. – аяқты қатар қою, қолды түсіру. 1 – қол екі жақта; 2 – оң аяқты бұғу, тізеге қою; 3 – аяқты түсіру, қолды екі жаққа созу; 4 – б.қ. Осылай сол аяқпен (9 рет).

5. «Қарлығаш»

Б. қ. – н.т. 1–4 – оң аяқпен тұрып, денені алға еңкейту, сол аяқты артқа көтеру. – 6 рет.

6. «Қорап»

Б. қ. – етпетінен жату, 1 – 4 аяқты жоғары бас жаққа қарай көтеру – 6 рет.

7. «Көпір»

Б. қ. – артпен жату, қолды бастан асыра жерге тіреу. Аяқ пен қолды тірей отырып денені көтеру. – 5 рет.

2-топ

1. «Қол жоғарыда»

Б. қ. – н.т., қол белде. 1 – қолды бастан асыра көтеру, оң (сол) аяқты артқа ұшымен қою; 2 – б.қ. (8 рет).

2. «Иілу»

Б. қ. – аяқ иық деңгейінде, қол белде. 1 – қол екі жақта; 2 – алға оң (сол) аяққа қарай иілу; 3 – бойды қайта жазу, қолды екі жаққа созу; 4 – б.қ. (8 рет).

3. «Бұрылу»

Б. қ. – аяқ иық деңгейінде, қолды бастан асыра көтеру. 1 – оңға (солға) бұрылу, оң қолды жанына қарай созу; 2 – б.қ. (8 рет).

4. «Отыру»

Б. қ. – тізерлеп отыру, қол жанында. 1-2 – оң (сол) жамбаспен отыру, қолды алға созу; б.қ. көшу (6 рет).

5. «Қарлығаш»

Б. қ. – н.қ. 1–4 – оң аяқпен тұру, алға еңкею, оң аяқты жоғары көтеру – 8 рет.

6. «Қорап»

Б. қ. – етпетінен жату, 1 – 4 аяқты басқа қарай көтеру – 6 рет.

Қимыл-қозғалыс ойындары

Қазақ халқының балаларға арналған ойындары

«Арқаннан секіру»

Ойнайтын тегіс жерге арқанның немесе екі секіртпенің ұзындығына тең шеңбер сызындар. Содан кейін санамақтың көмегімен ойын бастаушыны таңдаңдар. Ойын бастаушы шеңбер ортасына тұрады. Арқанды шамамен балалардың тізе тұсындағыдай биіктікте бірде баяу, бірде жылдам айналдыра отырып олардың біріне тигізуге тырысады.

Балалар арқан аяқ тұсына келіп қалғанда аттап немесе секіріп, ойын жүргізушінің айласына түсіп қалмауы тиіс. Арқан тиген бала ойыннан шығады.

«Дауыста, атыңды айтам»

Шеңбер ортасына ойын жүргізуші шығады. Оның көзін таңып, кімнің қайда тұрғанын шатастыру үшін бірнеше рет шыркөбелек айналдырады. Ойын жүргізуші ойыншылардың бірін көрсетіп: «Дауыста, атыңды айтам», – дейді. Бала танып қоймау үшін дауысын өзгертіп дыбыстайды. Айлакер жүргізуші дауысынан танып қойса, екеуі орын алмасады. Егер таппаса, «жаза» қолданады. Мысалы: 10 рет секіреді немесе 10 рет отырып-тұрады.

«Қарсыласты тарту»

Балалар күштері шамамен тең болатындай екі топқа бөлініп, сызықтың екі жағында бір-біріне қарсы тұрады.

Содан кейін бір-біріне қарсы тұрған баланың қолынан ұстап өз жағына тартуға тырысады. Өз қатарына көп бала тартқан топ жеңеді.

«Доп ұру»

Бірінші топ сызық бойымен бір-біріне желкесімен тұрады. Топтағы ойыншылар арасындағы арақашықтық шамамен екі аттам. Екінші топ та бірінші топқа қатарласа бір сызық бойына сап түзейді.

Екі топта бала санына қарай жұп болуы тиіс. Бір топ мүшелері кезекпен алдыға қарай әуелете доп лақтырады. Екінші топ та допты дәл лақтыруға тырысады. Содан кейін екінші топ доп лақтырады.

«Үшінші артық» қимыл ойыны

Ойынға қатысушылар санамақ немесе жеребе тастау арқылы жұптарға бөлінеді, содан кейін екі-екіден бір-біріне теріс қарап шеңбер жасап тұрады. Жұптардың арасындағы қашықтық – 2-3 адым.

«Артық» ойыншы қашады, ойын жүргізуші қуады. «Артық» баланың міндеті – қашып жүріп, кенеттен кез келген баланың алдына тұра қалу. Егер ойын жүргізуші бұған дейін оған қол тигізіп үлгермесе, жұпсыз қалған бала «артық» болып саналады.

«Бес тас»

Көлемі бірдей шағын бес тас алыңдар. Араларыңда ең батылың бес тасты жоғары лақтырып, екі қолдың алақанымен жерге түсірмей қағып алыңдар. Қайтадан тастарды лақтырып, оны қағып алардан бұрын қолды алда және артта шапалақтау керек. Келесі лақтырғанда қос қолдап алақанның сыртымен қағып алу керек. Ең қиын кезек: қолда қалған тастарды жоғары лақтырысымен, бұрын жерге түсіп қалған тастарды жинап үлгеру керек. Бесінші кезек онша қиын емес, ол – бірінші кезек сияқты тасты лақтырып алақанмен ұстап алу. Бес кезекнен кейін қолында көп тас қалған бала жеңеді.

«Аңшылар»

Ойыншылар «аңшылар» мен «қасқырлар» болып екі топқа бөлінеді. «Қасқырлар» шамамен диаметрі 4 метрлік шағын шеңбердің ішінде тұрады. «Аңшылар» шеңбер сыртында болады. Бұйрық бойынша «аңшылар» өз орнынан шықпаған күйі шеңбердегі «қасқырларды» доппен «ата бастайды». «Қасқырлар» да тұрған орнынан кетпей доптан бұғып, тигізбеуге тырысады. Олар допты жерге түсірмей қағып алса болады. Лақтыру доп санына қарай болады. Доптар біткен соң «аңшылар» мен «қасқырлар» ауысады. Көп ұпай жинаған топ жеңеді.

«Тапқыр»

Балалар екі топқа бөлініп, екі сызыққа бір-біріне қарама-қарсы отырады. Топтардың арақашықтығы шамамен 2 метр. Ойын жүргізуші топтардың бірінің соңғы отырған ойыншысының қолына доп лақтырып кез келген сөзді айтады, мәселен: «Тере...» «Зе!» – деп сөзді жалғастырып, допты қарсы отырған балаға лақтырады. Ойын жүргізуші қателескендерге айып салады. Ол балалардың ойын ережесін сақтауын, допты дұрыс беруін, бір-біріне сыбырламауын және уақытты бақылайды. Ойынды қиындату үшін таулардың, өсімдіктердің, жануарлардың атын айтқызуға болады. Айып аз салынған топ – жеңеді.

«Қуаласпақ»

Ойынға қатысушылар шеңбер құрып тұрады. Санамақ арқылы қуатын адам таңдалады. «1-2-3 – ұстап ал!» деп белгі берілгенде, балалар жүгіріп, орындықтарға қарғып шығады (биіктігі 30 см орындыққа бірнеше қадам аттап барып, бір аяқты серпу арқылы қарғу).

Қуғыншыдан қашып бір орындықтан екінші орындыққа секіріп шығады. Қолға түскен бала ойыннан шығады. Аз уақыт ішінде көп баланы ұстап алған қуғыншы ең ептісі болады.

«Ұшты-ұшты»

Балалар шеңбер құрып тұрады. Ортаға ойын бастаушы шығады. Ол ұшатын және ұшпайтын жаны бар және жаны жоқ нәрселерді атайды. Ойын бастаушы заттың атын атап, қолын жоғары көтереді, ал балалар аталған зат ұшатын болса (ұшақ, тікұшақ, көбелек, шыбын, шегіртке, зымыран, қар, парашютші, қарға), қолдарын көтеру керек. Атай келе кенеттен ұшпайтын заттарды, мәселен: сиыр, дейді. Егер балалардың бірі қолын көтеріп қойса, оған жаза ретінде қандай да бір тапсырма беріледі. Мысалы, өлең айтқызады. Шатасудан сақтанып, қолын кеш көтерген бала да «жаза» тартады.

«Қасқыр мен лақтар»

Санамақ арқылы бір бала таңдалады. Ол «қасқыр» болады. Қалған балалар «лақтар» болады. Лақтар алаңның бір жағына барып тұрады, ал қасқыр дәл ортада болады.

«Бөрте, бөрте, бөрте лақ,

Бөрте лақ тым ерке-ақ.

Кетесің кейде секендеп,

Байламаса көкем кеп», – деп айтылғанда, лақтар алаңның қарсы бетіне жүгіріп өтуі тиіс.

Қасқыр алаң ортасында торуылдап, жүгіріп өтпек болған балалардың бірін ұстап алуға тырысады.

Содан кейін ойын жалғасады, басқа қасқыр таңдалып, лақтар алаңның қарсы бетіне қайта оралуға тырысады.

«Қарлығаш»

Бала санына қарай құрсаулар қойылады. Бұл қарлығаштардың үйі болады. Ойынға қатысушылар қарлығаш болып залда әрі-бері жүгіреді, қанат қаққандай қолдарын самғап әдемі қимылдар жасайды. «Қарлығаш, қарлығаш, қарлығаш – біздің үйге ұшып кел!», – деп бұйрық берілген кезде тез үйін табады.

«Қасқырға қақпан»

Ойынға қатысушылар екі топқа бөлінеді. Бір топ қол ұстасып дөңгелене қасқырға қақпан құрады. Екінші топ қасқырлардың рөлін атқарып, залда қақпан арқылы төрттағандап еңбектеп жүреді.

«Кәне, кәне, халайық,
Қасқыр-қақпан құрайық.
Кәне, қақпан берік бол,

Қасқыр, қасқыр, келіп көр!» – деп айтылған соң, бірінші топтың ойыншылары қолдарын түсірген кезде қақпан жабылады. Қақпанда қалып қойған қасқырлар ойыннан шығады да, ойын жалғасады. Содан кейін топтар орын алмасады.

«Бос орын»

Балалар малдас құрып дөңгелене отырады. Ойын жүргізуші қолына екі бүктеп белдік (қамшы) алып шеңберді айнала жүріп келе жатып, балалардың бірінің қасына тоқтап қамшыны тастайды. «Бұл жер тар, өзіңе орын тап!», – деп айтады. Ойыншы белдікті ала салып, ойын жүргізушінің артынан жүгіреді. Егер қуып жетсе, оны белдікпен ауыртпай ұрады. Ойын жүргізуші екеуі орын алмастырып, ойын жалғасады.

«Соқыртеке»

Ойынға қатысушылар шеңбер жасап тұрады. Санамақ арқылы «соқыртеке» сайланады. Оның көзін мықтап таңады. Балалар кезекпен оның әр тұсынан келіп қол тигізеді. Көзі таңулы бала қол тигізген баланың кім екенін тауып, атын атауы керек. Кім екенін тапса, енді сол баланың көзін байлайды.

«Теңге алу»

Алаңда бастапқы сызық пен мәре сызығы сызылады. Біршама қашықтыққа тиын тасталады. Батырлар атпен (фитболдармен) мәре сызығына (шаршы) дейін шауып келіп, кері қайтады, қозғалыс кезінде тиын алады. Бірінші болып барлық тиынды жинаған топ жеңіске жетеді.

«Итеріспек»

Диаметрі 3-4 метр шеңберге балалар тұрады. Белгі берілген кезде, бір-біріне қарама-қарсы тұрған балалар бір аяқпен секіре отырып қарсыласын шеңберден итеріп шығаруға тырысады. Қолмен және денемен итеруге болады. Шеңберде қалғандар жеңіске жетеді.

«Оқтау тарту»

Балалар бір-біріне қарама-қарсы табандарын тіреп отырады да, спорттық таяқты екеуі екі жақтан қос қолдап ұстайды. Бұйрық берілгенде, әрқайсысы қарсыласын өз жағына тартып орнынан көтеруге тырысады. Қарсыласын өзіне қарай тартқан бала жеңеді. Таяқты басқа жаққа жұлқыламай, тек өзін тура тарту керек.

«Жаяу-тартыс»

Екі бала бір-біріне арқамен тұрады, иықтарына жіп іледі де, жіпті қолтық астынан өткізеді. Жіптің ұшы байланып, түйіншегі ойыншылар арасында болуы тиіс. Белгі берілген кезде, олардың әрқайсысы бір-бірін өз жағына тартуға тырысады. Қарсыласын өз жағындағы белгіге дейін тартып апарған бала жеңеді.

«Қуаласпақ»

Ойынға қатысушылар шеңбер құрып тұрады. Санамақ арқылы қуатын адам таңдалады. «1-2-3 – ұстап ал!» деп белгі берілгенде, балалар жүгіріп, орындықтарға қарғып шығады (биіктігі 30 см орындыққа бірнеше қадам аттап барып, аяқты серпу арқылы қарғу).

Қуғыншыдан қашып бір орындықтан екінші орындыққа секіріп шығады. Қолға түскен бала ойыннан шығады. Аз уақыт ішінде көп баланы ұстап алған қуғыншы ең ептісі болады.

«Аңшылар мен үйректер»

Ойынға қатысушылар «аңшылар» және «үйректер» болып теңдей екі топқа бөлінеді. Алаңға көл белгіленеді. «Аңшылар» сызықтың сыртында, «үйректер» сызықтардың арасында тұрады. «Аңшылар» доп лақтырып «үйректерге» тигізуге тырысады. Доп тиген «үйректер» ойыннан шығады. «Үйректер» түгел қолға түскен соң топтар орын алмастырады. Аз уақыт ішінде көп «үйрек» ұстаған топ жеңіске жетеді.

«Орын алмастыр»

Залды ортасынан қақ бөлетіндей етіп арқан тасталады. Әрбір топ өз алаңына барып тұрады. «Жүгір!» – деп белгі берілгенде, балалар тек өз алаңында шашырай жан-жаққа жүгіреді. «Ауыс!» деген белгі кезінде топтар орын алмастырады. Қарсы бетке толық құраммен бірінші жүгіріп келген топ жеңіске жетеді.

«Шеңбер»

Құрсауларды шеңбер етіп орналастырады. Ойыншылар өз құрсауының ішінде тұрады (құрсау ішінде тек екі ойыншы ғана бола алады), ал ойыншылардың бірі осы үлкен шеңбердің ортасында тұрады. Белгі берілген кезде «үйі» жоқ ойыншы кез келген құрсауға кіріп, ондағы ойыншымен жұп құра алады. Жалғыз қалған ойыншы шеңбер ортасына тұрады, ойын жалғасады. Ойын аяғына дейін бірге болған жұп жеңімпаз саналады.

«Тақиятастамақ»

Балалар шеңбер құрып отырады. Ойын жүргізуші оларды ту сыртынан айналып жүріп, балалардың біреуінің артына тақияны қалдырып, қашады. Егер артына тақия қалдырылған бала мұны байқаса, ол жүргізушіні қуып жетуі тиіс. Ал жүргізуші оның орнына отыруға тырысады. Егер бала жүргізушіні қуып жете алмаса, ол қалған балалардың тілегін орындайды.

«Айгөлек»

Бұл ойында балалар екі топқа бөлінеді. Қол ұстасып бір-біріне қарама-қарсы өзара 20–30 м арақашықтықта тұрады. Бірінші топ ойынды бастайды:

– Айгөлек-ау, айгөлек,
Айдың жүзі дөңгелек.
Күші мығым, қуатты,
Екпіні желдей өршіген
Саған қандай ер керек? – дейді.

Екінші топ:

– Айгөлек-ау, айгөлек,
Айдың жүзі дөңгелек.
Күші мығым, қуатты,
Екпіні желдей өршіген
Бізге Марат керек, – деп таңдаған баланың атын атайды.

Ол тобынан шығып, сол жүгірген бойы тізбектеле тұрған қарсы топты жарып өтпек болады. Ол топты жарып өтіп, өзі қалаған бір қызды, не бір жігітті жетектеп өз тобына алып келеді. Егер ол топты жарып өте алмаса, сол топта өзі қалып қояды. Ойын соңында ойыншылар көп қалған топ жеңіске жетеді.

«Ақсерек-Көксерек»

Балалар екі топқа бөлініп, ойынды кім бастайтынын анықтап алады. Жеребе тастауға болады. Содан кейін екі топ алаңның екі жағына кетеді.

80–100 адым қашықтықта қарама-қарсы бағытта екі топ қол ұстасып тізіліп тұрады.

Ойын бастайтын топ:

«Ақсерек, көксерек,

Бізден сізге кім керек», – деп сұрайды.

Екінші топ: *«Ақсерек, көксерек*

Сізден бізге Жанар керек», – деп балалардың бірінің атын атайды. Аты аталған бала алдыға шығады, бар пәрменімен жүгіріп келіп қол ұстасып тұрған қарсы топтың тізбегін үзуге тырысады. Ол жүгіріп келе жатқанда қай жерді көздеп келе жатқанын білдірмей, онша қатты ұстамай тұрғандардың арасынан өтуге тырысады. Егер ойыншы тізбекті жарып өтсе, өзімен бірге бір баланы «тұтқын» ретінде өз тобына алып кетеді. Тізбекті үзе алмаса, өзі сол топта тұтқын болып қалады. Енді екінші топқа кезек тиеді. Ойын соңында бала саны аз қалған топ жеңілген болып саналады.

«Таудан-тауға»

Ойыншылар қасындағы көршісінің басына қолы жететіндей аралықта малдас құрып дөңгелей отырады.

Жетекші: *«Таудан-тауға, таудан-тауға», – деп басынан тақиясын шешеді де, оң жағындағы көршісінің басына кигізеді. Ол да тақияны өз көршісінің басына кигізеді. Жүргізуші кенеттен басын қолымен ұстап: «Тауға, тауға!» деп айтқанға дейін тақия бастан-басқа көшеді. Дәл осы кезде тақия кімнің басында болса, сол ойыншы қандай да бір тапсырманы орындайды.*

«Сақина жасыру»

Балалар жұптасып дөңгелене отырады. Ортаға ойын бастаушы кіреді. Балалар екі алақанын біріктіріп отырады. Ол жұдырығына сақина жасырып, шеңбер бойымен балалардың екі алақанының ортасын аша отырып, біреуінің уысына байқатпай сақина салып кетеді. Уысында сақина қалған бала сыр білдірмей отырады. Ойын жүргізуші бәрінің уысына қолын салып шыққан соң: *«Сақинам кімде?» – деп дауыстап сұрайды. Сол уақытта қолында сақина қалған ойыншы жан-жағында отырғандарға білдірместен орнынан атып тұруы керек. Ал оның жанындағы көршісі атып тұрған ойыншыны орнында ұстап қалу керек. Егер ұстап қалса, орнынан тұрушы айыпқа тартады. Көпшіліктің ұйғаруы бойынша ән, би, күй немесе басқа бір білетін өнерін орындап береді. Берілген «жазаны» орындағаннан кейін ол алғашқы ойын бастаған адамның орнына тұрып, ойынды қайта жүргізеді. Ал егер ол ұстатпастан тұрып кетсе, онда ұстай алмай қалған ойыншы жоғарыдағыдай айып тартады.*

«Арқаннан секіру»

Ойнаушылар дөңгелене шеңбер құрып тұрады. Ойын бастаушы бір ұшы түйілген арқанның бір шетін ұстап, шеңбер ортасында тұрады. Арқанды шамамен балалардың тізе тұсындағыдай биіктікте жерге тимейтіндей айналдырады. Балалар арқан аяқ тұсына келіп қалғанда аттап немесе секіріп, ойын жүргізушінің айласына түсіп қалмауы тиіс. Арқан тиген бала ортаға шығып, көпшіліктің ұйғаруы бойынша ортада өлең айтады, билейді немесе басқа өнерін көрсетеді. Содан кейін ол арқанды алып ойынды жалғастырады.

«Қасқыр мен лақтар»

Ойын мазмұны: арасы ұзындығы елу адым, ені жиырма адым қашықтықта «қора» мен «өріс» сызылады. Екеуінің ортасында қасқырдың апаны болады. Содан кейін екі-үш «қасқыр» мен «қожайын» таңдап алынады. Қалған балалар – «лақтар». Қожайын лақтарын қораға алып кетеді, қасқырлар өз апанына барып тұрады. Қожайын:

«Бөрте, бөрте, бөрте лақ,
Бөрте лақ тым ерке-ақ.
Кетесің кейде секендеп,

Байламаса көкем кеп», – деп айтылғанда, лақтар алаңның қарсы бетіне жүгіріп өтуі тиіс. Кейін дүрсілдей жүгіріп «өріске» беттейді. Оларды алаңның ортасында тұрған 2–3 қасқыр сызыққа дейін қуып береді. Лақтар қолға түспеуге тырысады. Оларды қасқырдан тек қожайын ғана айыра алады. Ұсталған лақтар ойын соңына дейін апанда қалады. Қолға түспей өріске жеткен лақтардың арасынан тағы қасқырлар сайланып ойын жалғасады.

«Шашыраңқы» ойыны

Ойынға қатысушылар өзара жақын тұрып шеңбер құрады. Шеңбер ортасында ойын жүргізуші тұрады. Ол белгі бергенде, балалар хормен: «Әй, балалар, санаңдар да, тез қашыңдар!» – деп айғайлайды. Бәрі жылдамдатып «бірінші-екіншіге» бөлінеді. Санау кімнен басталатынын ойын жүргізуші белгілейді. Санап болған соң, барлығы жан-жаққа шашырай жүгіреді. Жүргізушінің міндеті – жамырай қашып бара жатқан балалардың бірін ұстап қалу. Қолға түскен бала уақытша ойыннан шығады. Ойын шарты бойынша, жүргізуші үш немесе бес ойыншыны ұстап алуы тиіс. Ұсталғандардың біріншісі немесе ең соңғысы ойынды бұрынғы тәртіппен жалғастырады.

«Тас»

Ойынға қатысушылар қолдарын артқа ұстап, бір-бірінен бір адым аралықта дөңгелене тұрады. Ойын жүргізуші қолына кішкентай тас салып, балалардың ту сыртынан айналып жүреді. Тасты байқатпай бірінің қолына салады. Тасты алған бала шеңбер ортасына жүгіріп шығуы тиіс. Егер оның екі жағында тұрған балалар оны ұстап үлгерсе, ол жүргізушімен орын ауысады.

«Асық»

Асық – қазақ халқының ұрпақтан-ұрпаққа мұра болып келе жатқан дәстүрлі ойыны. Көктем шығып, айнала көгорай шалғынға оранған кезде, үлкен-кіші далаға шығып, сайысты қыздырған. Асыққа құмар ойыншыда сақа мен асыққа толы дорбасы болады. Асық ұсақ малдың (қой, ешкі) асықты жілігінен алынады. Оны кептіріп, жүн бояйтын бояулармен немесе қынамен бояған. Асықтың үлкен түрі – сақа серкеден немесе қошқар-текеден алынады.

Ойынды бірінші болып бастайтын ойыншыны анықтау үшін сақаларын иіреді. Асық ойындарының кейбір түрлерінде сақа таңдап алу керек болады. Үйде ойналатын асық ойыны түрлерінде асықтың әдемісін сақа қылып алуға болады. Ал тақыр жерге шеңбер сызып, соның ортасына қаз-қатар тігілген асықтарды шеңберден атып шығару мақсат болып табылатын ойындарда асықтың мықтысын, салмақтысын сақа қылып алу керек. Кімнің сақасы бұрын алшы түссе, ойынды сол бастап, қалғандары да осы тәртіппен өз кезектерін алады. Асық салмақты, ұшқыр болып, дәл тиюі үшін түрлі әдістермен жан-жағын қуыстап тесіп, қорғасын құяды. Бұрынғы кезде хандар мен байлардың балаларының асығына, тіпті алтын құятын болған. Жай асықтарды әртүрлі түске бояған. Көлемі мен түсіне қарай олардың өз атауы мен құны болған. Мәселен, ең арзан, кіші жай асықтарды боямаған.

Асық ойыны өзінің түрлеріне қарай баланың күш-жігерін арттырып, мергендігін, шапшаңдығын, ептілігін, тапқырлығын, қырағылығын, тіпті батырлығын жетілдіреді. Асықтар бір қатарға тігіледі. 3–5 метрден барып ортадағы асықты атады. Егер сақа ортадағы асыққа тиіп, шік-бүк түссе, барлық асықты ұтып алады. Егер шік-бүк түспесе, басқа балалар атып, ойынды жалғастырады, бұл ойында кім көп асық ұтса, сол жеңіске жетеді. Иіргенде түскен қалпына қарай асық – *алшы, тәйке, бүк, шік* деп аталады. Егер иіруші *төрт бүк, не төрт шік, не төрт алшы, не төрт тәйке* түсірсе, жүлденің жартысын алады, төрт асық төрт түрлі түссе, онда тігілген жүлдені түгелдей алады. Осылайша ойын жалғаса береді.

«Қазан»

Асықты 3 метр қашықтықтан тік нысанаға лақтырады. Бастапқы сызықтан 3 метр қашықтықта қазан (құрсау) болады. Белгі бойынша, әр топтың ойынға қатысушылары асықты қазанға лақтырады. Қазанға көп асық лақтырған топ жеңімпаз атанады.

«Омпы»

«Омпы» (оңқа деп те аталады) – асықтың мұртынан не жамбасынан тұруы. Бұл ойынға 2–10 бала қатысуға болады, тіпті ойнаушылардың санына шек қойылмайды. Ең алдымен арасы 20 қадам екі көн сызады да, дәл ортасындағы сызыққа әрбір ойыншы екі асықтан тігеді. Тігілген асықтардың ортасына бір асықты мұртынан омпы тұрғызады. Ойнаушылар бірінің артына бірі, әркімнің өз кезектері бойынша қатарға тұрып, қолдарындағы сақалармен омпыны ата бастайды. Егер кімде-кім омпыға тигізсе, онда көндегі асықты түгел алады. Ал омпыға тимей жанындағы асықтарға тисе, онда сол атқан асығын ғана алады. Кім ең көп асық ұтса, сол жеңімпаз атанады.

«Көн»

Бұл ойын үшін тегіс жер таңдап алынады, ортадан төрт бұрышты сызық сызылады. Сол төрт бұрышты ортасынан тең етіп екіге бөледі. Мұны «көн» деп атайды. Сонда ойнаушылардың өзара келісімі бойынша көннен 4-5 м не одан да көп мөлшерде асық ататын орын белгіленеді. Оны сызықпен белгілейді. Ойыншылар осы жерден тұрып көндегі асықты ататын болады. Ойынды кім бірінші болып бастайтынын сақа иіру арқылы анықтайды. Сақасы алшы түскен ойыншы бірінші болып ату кезегін алады.

Ойыншы асыққа дәл тигізіп, оны сызықтан шығарса, оны алады да, сақасы түскен жерден қайта атады. Сөйтіп көннен шығарғандарын ала береді. Егер оның сақасы көндегі асыққа тимей кетсе, асықты келесі ойыншы атады. Ал тігілген асықтарды бұзып, бірақ көннен шығара алмаса, қалған ойыншылар асықтарды сол жатқан қалыбында атып, көннен шығарып алуға тиіс. Ойын көндегі асықтар бойынша біткенше ойнала береді. Көндегі асық біткен соң, ойынға қатысушылар бір-бірден көнге қайта асық тігіп, ойын қайта басталып, жалғаса береді.

Қимылы көп ойындар

«Еденде қалма» (жүгіру, секіру, ептілік)

Алаңның әр жерінен биіктігі 25–30 см. зат қойылады. Балалардың арасынан қуғыншы таңдалады. Оның қолына шүберек байланады. Балалар әр жердегі заттардан қарғып, алаңда жүгіріп немесе секіріп жүреді. Қуғыншы да олармен бірге қимыл-қозғалыс жасап жүреді. Педагог: «Ұста!» дегенде, балалар заттардың үстіне шығып үлгеруі керек. Қуғыншы шығып үлгермеген балаларды ұстап алады. Ұсталған балалар шетке барып отырады. Ойын екі-үш мәрте қайталанған соң ұсталған балалар саны анықталып, қайтадан қуғыншы таңдалады. Ойын әрі қарай жалғасады.

«Соқыртеке» (жүгіру)

Балалар бір-бірінен қолсозым аралықта дөңгелене отырады. Дөңгелек ортасына екі бала шығып, оның бірінің көзі байланады, екіншісінің қолына қоңырау беріледі. Қоңырау ұстаған бала жүгіреді, «соқыртеке» оны ұстауға тырысады. Қоңырау ұстаған бала қолға түскенде, келесі бала таңдалып ойын жалғасады.

«Затты ауыстыру» (шыбық буындарды дамыту, ептілік)

Балалар 4-5 баладан топтасып шетте екі-үш сап құрып тұрады. Әр саптың қарсы бетінде шеңберде немесе үстелде бір шаршы жатады. Сапта бірінші тұрған балаларда құм толтырылған қапшық бар. Педагогтің белгісі бойынша олар үстелге жүгіріп барып, қапшықты қояды

да, шаршыны алып кері жүгіріп келеді. Өз орнына келген соң, олар әкелген затын жоғары көтереді. Сапта бірінші болып тұрған балаға жалауды береді. Содан кейін жүгіріп келгенде әкелген затты саптағыларға беріп, саптың соңына барып тұрады. Ойын жалғаса береді, бірінші болып жүгіріп келген балаға жалау тапсырылады. Барлық балалар бір реттен жүгіріп келген соң, қай сапта жалау көп екені анықталады. Ойын балалардың қалауына қарай жалғаса береді. Ойынды қайталағанда балалар бір саптан екінші сапқа ауысуына болады, бірақ әр топта бала саны тең болуы тиіс.

«Қармақ» (секіру, ептілік)

Балалар шеңбер құрып тұрады. Ортада – педагог. Оның қолында бір ұшына құм толтырылған дорбаша байланған жіп болады. Педагог жіпті жерге жақындата айналдырады, ал балалар дорбашаны аяғына тигізбей секіреді. Педагог қалай секіру керектігін алдын ала түсіндіреді. Арасында үзіліс жасалады.

«Тоқта»

(Кең адымдау, тепе-теңдік)

Алаңның бір жағына сызық (бастапқы) сызылады. Балалар сызыққа жақынырақ тұрады. Алаңның қарсы бетіне ойын жүргізуші тұратын шеңбер сызылады (диаметрі 2-3 адым). Ол балаларға теріс қарап тұрып: «Тез адымда, ұйықтап қалма! Тоқта!», – деп дауыстап айтады. Балалар ойын бастаушы сөйлей бастағанда оған қарай жүреді, ал «Тоқта!» дегенде тоқтай қалады. Ойын бастаушы артына бұрылып қарайды. «Тоқта!» дегенде дереу тоқтамай қимылдап қойған бала қайтадан бастапқы сызыққа барып тұрады. Ойын бастаушы қайтадан теріс қарап тұрып: «Тез адымда!» деп айта бастайды. Балалар «Тоқта!» – деп айтылғанша жүреді. Осылайша балалардың алды шеңбердің ішіне келіп жеткенше ойын жалғасады. Шеңберге бұрын жеткен бала ойынды жалғастырады.

«Бояулар» (жүгіру, ұстау)

Сатушы мен сатып алушы сайланады. Сатып алушы жырағырақ барып тұрады. Балалар сатып алушыға өздерінің қандай бояу болғысы келетінін айтады. Сатып алушы мен сатушының арасында төмендегідей диалог жүреді:

- Тоқ, тоқ.
- Бұл кім?
- Айша.
- Неге келдің?
- Бояу алуға.
- Қандай бояу?
- Қызыл (көк, сары...).

Егер ондай түс бар болса, сатушы оның бағасын айтады (10 көлемінде). Сатып алушы сонша рет оның алақанынан соғады. Аталған санның соңғысында «бояу» қашады, сатып алушы оны қуады. «Бояуды» ұстап алса, оны әрі апарып отырғызып қояды. Ойын жалғасады. Атаған бояу жоқ болса, сатушы: «Қызыл (көк, жасыл ...) кілеммен бір аяқтап секір», – дейді. Сатып алушы белгіленген жерге дейін секіріп барып келеді. Бояулар түгел сатылып біткенше ойын жалғасады.

«Тез ал, тез сал!» (жүгіру, қолдың ұсақ моторикасын дамыту)

Айналада заттар әр жерде жатады (доп, шаршы, таспалар). Балалар заттарға тиіп кетпей, шашыраңқы жүгіріп жүреді. «Тез ал!» – деп бұйрық берілгенде, балалар жылдам затты алып, қолдарын жоғары көтеріп, қимылдамай тұрған орнында қатып қалады. Содан кейін қолдағы затымен жүгіруін жалғастырады. Біраз уақыттан кейін педагог: «Тез сал!» – деп бұйрық берген кезде, балалар затты жерге қойып, қатып қалады.

«Аңшылар мен қояндар» (лақтыру, қағып алу)

Ойынға қатысушылар арасынан аңшы таңдап алынады, қалғандары қоян болады. Залдың бір жағында аңшыға арнап ойын белгіленеді, екінші жағында қояндардың іні болады. Аңшы қояндардың ізін іздегендей әрі-бері жүреді де, үйіне қайтып келеді. Қояндар бұта арасынан ытқып шығып (қалауына қарай қос аяқтап, оң немесе сол аяқпен) түрлі бағытта секіреді. «Аңшы!» – деп белгі берілгенде, қояндар ініне қарай зытады, ал аңшы оларға доп лақтырады (оның қолында 2-3 доп болады). Доп тиген қояндарды ол үйіне алып кетеді. Әрбір аңшылықтан кейін қолға түскен қояндардың арасынан аңшы таңдап алынады.

«Аяғыңды жерге тигізбе» (жүгіру, шыдамдылық)

Ойын бастаушы таңдап алынады. Қалған ойыншылар жан-жаққа бытырайды. Ойын жүргізушіден сақтану үшін олар аяғын жерге қоймауы тиіс. Ол үшін балалар қандай да бір заттың үстіне шығады, отырады, аяғын жоғары көтеріп шалқадан жатады. Мұндай кезде ойын бастаушының оларды ұстауға құқы жоқ. Егер балалардың аяғы жерге тиіп тұрса, қолға түседі. Ұсталған бала ойын бастаушымен орын алмастырып, ойын жалғасады.

«Ғарышкерлер» (жүгіру, іс-қимылды үйлестіру)

Залдың немесе алаңның бұрыштары мен жан-жақтарына зымырандар сызылады. Ойынға қатысушылар залдың ортасындағы дөңгелекке тұрады. Олар бір-бірінің қолынан ұстап, мына сөздерді айтады: «Бізді үлкен зымырандар күтуде. Қайсысын қаласақ, сонымен ұшамыз. Ал, кешіккендерге орын жоқ!». Осыдан кейін бәрі де зымырандарға қарай жүгіреді. Әр зымыранның ішіне бес шеңбер сызылған. Бұл – балалар отыратын орын. Бірақ зымыранда орын саны бала санынан аз. Зымыранға кешіккендер ортақ шеңберге тұрады. Оларға қандай да бір жаттығуды көрсету жүктеледі.

«Ақ аюлар» (жүгіру, ептілік)

Залда «мұз» белгіленеді. Оның үстінде аталық және аналық Аю тұрады. Қалған ойыншылар қонжық болады. Олар әрі-бері жүгіріп жүреді (теңізде шомылып жүреді). Белгі берілгенде, екі аю «мұзға» шығарып отырғызу үшін қонжықтарын ұстай бастайды. Ұстағанда, екі қолдап ұстағанда ғана қолға түскен болып саналады. Екі аю «мұз» үстіне екі қонжықты ұстап әкелген соң, олар ата-анасына өз «бауырларын», яғни қалған қонжықтарды ұстауға көмектеседі. Ұстатпай соңғы екі қонжық қалғанша ойын жалғасады. Олар ең епті болып саналып, келесі ойында ойын жүргізуші болады. Қонжықтарға ұсталып қалған кезде, өзін ұстап алған аюлардың қолын ажыратып, қашып құтылуға талпынуға болмайды. Ал ұстаушы аюлар қашып жүрген қонжықтарды қолынан шап беруге және киімдерінен ұстауға рұқсат етілмейді. Алаң сыртына қашып шығуға болмайды (мұндай ойыншылар ұсталған болып саналады).

«Жапалақ» (жүгіру, өрмелеу, тепе-теңдік)

Ойынға қатысушылардың арасынан біреуі – «жапалақ», қалған балалар – құс, қоңыз, көбелек болады. Жапалақ ағашқа шығып тұрады (гимнастикалық қабырғаның 3-4 тақтайшасына), қалған балалар қанаттарын қағып, ұшып жүреді. Педагог: «Түн» дегенде, құстар мен жәндіктер өз орындарында қозғалмай қатып қалады. Жапалақ оларды айналып аулауға кіріседі. Балалардың бірі жыбырласа, соны жапалақ өз үйіне алып кетеді. Педагог: «Күн» дегенде, жапалақ қайтадан ағаш басына өрмелеп шығады. Ұсталғандар арасынан «жапалақ» сайланып, ойын жалғасады.

«Құстар ұшады» (өрмелеу)

Залдың бір жағында балалар тұрады – олар «құстар». Залдың екінші жағында ұшып келіп қонатын ағаш ретінде (гимнастикалық орындықтар, шаршылар және т.б.) түрлі жабдықтар тұрады. Педагог: «Құстар ұшады!» дегенде, балалар қолдарын қанат секілді сермеп, залда

жүгіреді. «Боран!» дегенде, ағаштарға шығып жасырынады. «Боран тоқтады» дегенде, балалар биіктен түсіп, зал ішінде тағы жүгіре бастайды (құстар ұшуын жалғастырады). Ойын кезінде, әсіресе төмен түсу кезінде, педагог міндетті түрде балаларды сақтандыру шараларын жүзеге асырады.

«Қарақұс және күркетауық» (жүгіру, ептілік)

Ойынға 8–10 бала қатысады. Ойыншылардың бірі – «қарақұс», екіншісі – «күркетауық», қалғандары – «балапан». Күркетауықтың артынан сап түзеп балапандар тұрады. Олар бір-бірінің артынан ұстайды. Қарсы бетте «қарақұстың ұясы» болады. «Қарақұс» деген белгі бойынша ол ұядан ұшып шығады да, күркетауықтың артындағы балапандарына шүйлігеді. Күркетауық қанаттарын жайып, қарақұстан балапандарын қорғайды. Балапандар күркетауықтың артына тығылып қашып жүреді.

«Маймылдарды ұстау» (өрмелеу, тапқырлық)

Балалар бірі аз, екіншісі көп екі топқа бөлінеді. Бала саны аз (2–4 адам) топ «аңшылар», көбі – маймылдар. Аланның бір жағына «маймылдар», екінші жағына «аңшылар» тұрады. Аңшылар қандай қимыл-қозғалыс жасайтындарын өзара келісіп алады да, ортаға шығып көрсете бастайды. Маймылдар биікке шығып, олардың қимылын бақылайды. Қимылдарын аяқтаған соң аңшылар кетеді. Маймылдар жерге түсіп (ағаштан, томарлардан), аңшылардың қимылын қайталайды. Педагог: «Аңшылар!» дегенде, маймылдар ағашқа өрмелейді. «Аңшылар» биікке шығып үлгермеген «маймылдарды» ұстап әкетеді. Екі-үш рет қайталағаннан кейін басқа аңшылар сайланып, ойын жалғасады.

«Қу түлкі» (жүгіру)

Ойынға қатысушылар бір-бірінен бір адым аралықта шеңбер құрып тұрады. Шеңбер сыртында түлкінің іні белгіленеді. Тәрбиешінің белгісі бойынша балалар көзін жұмады. Содан кейін ол балалардың сыртынан айналып жүріп біреуін түртеді, сол бала қу түлкі болып ойынды бастайды. Балалар көзін ашып: «Қу түлкі, қайдасың?» – деп басында ақырын, кейін қатты дауыспен үш рет хормен айтады. Үшінші рет айтқан кезде, қу түлкі шеңбердің ортасына тез жүгіріп келіп, қолын жоғары көтеріп: «Мен мұндамын!» – дейді. Балалар тым-тырақай қаша жөнеледі, ал қу түлкі оларды ұстауға тырысады (қолын тигізеді). Түлкі үйіне 2-3 баланы ұстап әкелген соң, педагог: «Шеңберге!» – деп айтады да, ойын қайтадан басталады. Егер түлкі ешкімді ұстай алмаса, басқа бала ойын бастаушы болып таңдалады.

«Ойын бастаушыға доп беру» (лақтыру, қағып алу)

Балалар 3-4 сап құрайды. Бірінші ойыншылардан 2–2,5 м жерде ойын бастаушы қолына доп ұстап тұрады. Педагог барлық сап ойыншылары үшін және бастаушы үшін сызық сызады (жіп тастайды). Педагог белгі берген кезде ойын бастаушы сапта бірінші тұрған балаларға доп лақтырады, ал олар допты қағып алған соң қайтадан ойын бастаушыға беріп, өз қатарының соңына барып тұрады (әрбір сап бірінің артынан бірі біртіндеп бастапқы сызыққа қарай жылжиды). Саптың басында бірінші тұрған бала қайтадан тұрғанда ол қолын көтереді – сол топ жеңімпаз.

«Доппен қуу» (лақтыру, қағып алу)

Алаң сызықпен немесе жалаушалармен шектеледі. Алаң ортасында ойынға қатысушылар бір-бірінен қолсозым жерде шеңбер құрады. Ойын жүргізуші таңдап алынады да, ол шеңбер ортасына тұрады. Аяғының астында 2-3 шағын доп жатады (диаметрі 6–8 см). Ойын бастаушы бірқатар қимыл-қозғалысты сөзбен айтады немесе жасап көрсетеді. Педагог: «Шеңберден қаш» дегенде, ойынға қатысушылар алаң сызығынан шықпай әртүрлі бағытта жүгіріп жүреді. Ойын бастаушы орнында тұрып, қашып бара жатқан балаларға қарай кезекпен доптарды лақтыра

бастайды. Доп тиген балалар бір шетке барып тұрады. Қалғандары қайта шеңберге тұрады. Жаңадан ойын бастаушы таңдап алынады да, ойын жалғасады. Доп тиген балалар бір ойынға қатыспайды. Қыста доптың орнына қар лақтыруға болады.

«Мөңке балық және шортан» (жүгіру)

Балалардың бірі шортан болады, қалғандары екі топқа бөлінеді. Бірінші топ шеңбер жасайды. Олар – тастар, екінші топ – мөңке балықтар, олар шеңбер ортасында «жүзіп» жүреді. «Шортан» шеңбер сыртында болады. Педагог «Шортан!» дегенде, «шортан» жылдам шеңберге өтіп, «мөңке балықтарды» ұстап алуға тырысады. «Мөңке балықтар» тастың артына жасырынбақ болып, ойыншылардың бірінің артына тез барып отыруға тырысады. «Шортан» шап беріп ұстаған «мөңке балықтар» шеңберден шығып қалады. Ойынды келесі «шортан» жалғастырады. Ойын соңында «мөңке балықты» кім көп ұстағаны анықталады.

«Ұсталып қалма!» (секіру)

Ойынға қатысушылар шеңбер етіп тасталған жіптің төңірегіне тұрады. Ортаға екі бала ойын бастаушы ретінде шығады. Педагогтің белгісі бойынша, балалар қос аяқтап шеңбер ішіне секіріп кіріп, ойын бастаушылар жақындағанда қайта секіріп шығып кетеді. Ойын бастаушының қолы тиген балаға айып салынады. Ойын соңында жеңілгендер саны анықталады. Бастаушы ретінде тағы екі бала таңдалып, ойын жалғасады.

«Екі Аяз» (жүгіру)

Залдың екі қарама-қарсы жағында арасы 10–20 м «үй» мен «мектепті» белгілейді. Екі жетекші «аяз», қалған ойыншылар – балалар. Балалар үйдің жанындағы сызыққа орналасады, ал алаңның ортасында «көшеде» екі аяз тұрады. Аяздар балаларға мынандай сөздермен өлеңдетеді: «Біз екі жас ағайын, екі аяз мықтымыз». Бір аяз өзін көрсетіп: «Мен аяз – қызыл мұрын», екіншісі «мен аяз – көк мұрын», – дейді. Екеуі: «Біздерден қорықпай, кім жолға шығады?», – дейді. Барлық балалар жауап береді: «Біз қорықпаймыз, бізге аяз қорқынышты емес!». Осы сөздерден кейін балалар үйден мектепке дейін қашады. Аяздар оларды ұстап алуға тырысады, яғни оларды «қатырады». Ұсталғандар сол жерде тоқтайды. Сонан соң аяздар балаларға жаңағы сөздерді қайталайды, балалар да жауап береді де, үйге жүгіреді. Жолда ұсталып қалған балаларға көмектеседі, яғни оларға қолдарын тигізеді, сөйтіп оларды ойынға қосады. Аяздар балаларды тағы ұстайды, тұрған балаларға көмектесуге бөгет жасайды. Екі рет аяздар өлеңді толық айтпайды, тек соңғы шумақтарын айтады. Екі айналымнан кейін қолға түскен балалардан жаңадан аяздарды таңдап алады. Қолға түскендерді санайды және жіберіп қояды. Ойын қайтадан басталады. Жетекшілерді 3-4 рет ауыстырады. Ойынның соңында аяз «қатыра» алмаған балалар және ең жақсы жүргізуші сынарлар анықталады.

«Аяғыңды су қылма» (секіру)

Ойынға қатысушылар бір сызық бойында бір-бірінен 1 метр қашықтықта тұрады. Әр баланың қолында 2 тақтайдан (дөңгелек) бар. Әр баланың қарсысына 3–5 метр қашықтыққа жалау тігіледі. Педагог балаларға төмпешіктерді (дөңгелек немесе тақтай) аттай отырып, аяғын су қылмай балшықтан өту қажеттігін түсіндіреді.

«Қол ұстасып бәріміз

Батпақты кешіп өтеміз.

Аттап-аттап секіріп,

Арғы бетке жетеміз.

Бір-екі, тоқтама,

Кәне, достым, сен баста!» – деп бұйрық беріледі.

Ойынға қатысушылар еденге тақтайды қойып, үстіне тұрады, бір адым жерге екіншісін қойып, соған аттайды. Осыдан кейін артта қалып қойған тақтайды алып, жалау тігілген бағыт

бойынша тағы алдыңғы жаққа қояды. Жалауға жеткенше тақтайды алма-кезек қоя отырып аттап барады. Тапсырманы бірінші болып аяқтаған бала жеңімпаз болады.

«Жалын» (жүгіру)

Ойынға қатысушылар жұптасып тұрады. Сапқа қарсы екі-үш қадам жерде сызық сызылады. Балалардың бірі қуғыншы болып сайланады. Сапта тұрғандар: «Жалында, жалында, аспанда құстар қалқып ұшады, қоңырау үні сыңғыр қағады, бір, екі, үш, жүгір!» – дейді. «Жүгір» деген сөзден кейін соңғы жұпта тұрған балалар екеуі саптың екі жағымен жүгіріп, сап біткенде кездесіп, жылдам қол ұстасуы тиіс. Қуғыншы олар қол ұстасып үлгермей ұстап алуға тырысады. Егер қуғыншы оларды ұстап алса, ұсталған баламен жұп құрып, саптың алдына тұрады. Жұпсыз қалған бала қуғыншы болады. Егер қуғыншы ешкімді ұстай алмаса, ойынды жалғастыра береді. Барлық ойыншылар бір реттен жүгірген кезде ойын аяқталады.

«Қуғыншы» (жүгіру)

Балалар шеңбер жасап тұрады да, қуғыншыны сайлап алады. Қуғыншыдан басқасының бәріне қызыл таспа үлестіріледі. Балалар таспаларды белінің артына қыстырады. Қуғыншы шеңбер ортасында тұрады. «Жүгір!» – деп белгі берілгенде, балалар алаңда жүгіреді. Қуғыншы олардың артынан қуып, бірінің таспасын суырып алуға талпынады. Таспадан айырылған бала шетке шығады. Педагог: «Бір, екі, үш, тез шеңберге жүгір!» дегенде, балалар шеңберге асығады. Қуғыншы тартып алған таспаларын санап, балаларға қайтарып береді. Ойын жаңа қуғыншымен қайта жалғасады.

«Мұз, жел және аяз» (жүгіру, ептілік)

Ойынға қатысушылар қол ұстасып, екі шеңбер құрып тұрады. Бір шеңбер ақ қардың айналасына, екінші шеңбер көк қардың айналасына тұрады. Балалар дөңгелене айналып: «Суық мұздар, мөлдір мұздар, жалт-жұлт етіп сыңғырлайды. «Сыңғыр-сыңғыр, сыңғыр-сыңғыр!» – деп айтады. Педагог «Жел!» – деп белгі берген кезде, барлығы жан-жаққа шашырай жүгіреді. «Аяз!» дегенде, әр топ өз қарының айналасына жылдам шеңбер құрып, қол ұстасып тұра қалады. Бірінші шеңбер құрған топ ұпай алады. Көп ұпай жинаған топ жеңімпаз болып саналады. Алаңда жүгірген кезде балалар бір-біріне соғылып қалмауы керек.

«Бос орын» (жүгіру, қимыл-қозғалыс үйлесімдігі)

Балалар шеңбер құрып тұрады. Педагог қатар отырған екі-үш баланы шақырады. «Бір, екі, үш – жүгір!» деген белгі берілгенде, олар әр жаққа жүгіріп өз орнына барып отырады. Педагог бос орынға кім бірінші жеткенін бақылайды.

«Өрмекші мен шыбын» (жүгіру, отыру, шыдамдылық, ептілік)

Ойын бастаушы – «өрмекші» сайланады, қалған балалар – «шыбындар». «Өрмекші» шетте тұрады да, «шыбындар» әрі-бері ұшып жүреді. Педагог белгі бергенде, «шыбындар» «өліп» қалады, «өрмекші» олардың қасына барып айналып жүреді. Сәл жыбырлағанын өзімен бірге алып кетеді.

«Өрт сөндірушілер жаттығуда» (өрмелеу)

Балалар гимнастикалық қабырғаға қарсы 5-6 қадам жерде 3-4 сап құрып тұрады. Әр саптың қарсысында қоңырау ілінеді. «1, 2, 3 – жүгір», деп белгі берілгенде, саптың алдында тұрған балалар гимнастикалық қабырғаға жүгіріп барады да, өрмелеп шығып, қоңырауды сыңғырлатады. Содан кейін төмен түсіп, саптың соңына тұрады.

«Теңіз толқиды» (жүру, ирелең жол салып жүгіру)

Қатысушылар арасынан ойын бастаушы таңдап алынады. Қалғандары бір-бірінен бір қадам қашықтықта дөңгелене тұрады және әрқайсысы өз орнында шеңбер сызады. Бастаушы «теңіз толқиды» деп айтып, ойыншыларды айнала «жылан» жүріспен жүреді де, балалар оның артынан бір-бірінен ұстап, біртіндеп тізбек құра ереді. Бастаушы «теңіз тынышталды» деген кезде, балалар қолдарын жіберіп, өз орындарына қайта жүгіреді. Шеңберсіз қалған бала бастаушы болады.

«Ордағы қасқыр» (секіру, батылдық, ептілік)

Алаңның ортасынан аралығы 80–100 см қатар сызық сызылады. Бұл – қасқыр жатқан ор. Алаңның шетінде ешкінің қорасы белгіленеді. Бір бала «қасқыр» сайланады, қалғандары – «ешкілер». «Ешкілер» сызықтың бір жағында жайылып жүреді. «Қасқыр» орға кіреді. «Қасқыр орда» дегенде, «ешкілер» ордан секіріп, алаңның екінші жағына өтуге тырысады. Ал «қасқыр» оларды ұстауға (қол тигізуге) тырысады. Қолға түскен немесе секіріп үлгермеген «ешкілер» қайтадан жүгіреді. Қолға түскен «ешкілерді» ордың бір бұрышына апарды.

«Қимылды тап!» (шыдамдылық, бастамашылдық, ойлау қабілеті)

Балалардың арасынан біреуі таңдап алынады да, ол 8–10 қадам қашықтыққа барып теріс қарап тұрады. Балалар қандай қимыл жасайтындарын келісіп алады. «Болды» деп белгі берілгенде, ол бері бұрылып, жақын келеді де:

– Сәлеметсіңдер ме, балалар! Сендер қайда болдыңдар? Не көрдіңдер?

Балалар былай жауап береді:

– Не көргенімізді айтпаймыз, не істегенімізді көрсетеміз.

Балалардың барлығы қандай да бір қимыл-қозғалыстарды көрсетеді (баян тартады, атпен шабады т.б.). Ойын бастаушы бұл қимылдарды табуы тиіс.

«Қолды артқа жасыр» (жүгіру, ұстау, реакция жылдамдығы)

Бір бала қуғыншы болып сайланады да, алаң ортасына шығады. Қалған балалар алаңның әр жерінде қолын артына жасырып тұрады. «Баста» дегенде, балалар қолын түсіріп, кез келген бағытта жүгіре бастайды. Бірақ жалаумен белгіленген шектен шықпауы тиіс. Қуғыншының міндеті – ойынға қатысушылардың біреуін ұстап алу. Бірақ қуғыншы қолын жіберіп тұрған баланы ғана ұстай алады. Егер бала қолын артына ұстап: «Қорықпаймын» десе, қуғыншы оған тиіспейді. Егер қуғыншы ешкімді ұстай алмаса, басқа бала таңдап алынады.

«Тыйым салынған қозғалыс» (ептілік)

Педагог пен балалар бір-біріне қарама-қарсы 1 – 1,5 м аралықта тұрады. Педагог мәтінді оқиды:

Шымыр болу үшін біз,
Жаттығулар жасасақ,
Ауырмаймыз, балалар.
Жақсы сергіп қаламыз
Алуан түрлі қимылдар,
Орындауға шеберміз!
Кәне, ұйықтама, ерінбе,
Бізбен бірге қайтала!

Осыдан кейін педагог әртүрлі қимылдар жасайды, балалар оның қимылын қайталайды. Қимылдардың бірі «тыйым салынған», оны балаларға қайталауға болмайды. Мәселен: «қолды иыққа қою» қимылын орындауға рұқсат жоқ. Педагог әртүрлі қимылдар жасайды, бала оны қайталайды, педагог аңдаусызда «тыйым салынған» қимылды орындайды. Егер бала оны

қайталаса, қателескен болып саналып, ойын тоқатылады. Біраз уақыттан (10–15 секунд) кейін ойын жалғасады. Бала ойын ережесін меңгергеніне қарай жаттығуды көрсету қарқынын ұлғайтуға болады. Бала қателескен кезде ойынды тоқтатпай, оған бір қадам алға аттап, ойынды қайта жалғастыруға болады. «Рұқсат етілмеген» қимылдарды ойынды төрт-бес рет қайталағаннан кейін алмастырған жөн.

«Қорықпа, алға!»

Балалар екі топқа бөлінеді. Қатарға тұрып, бір-біріне бетпе-бет алаң ортасында тұрады. Бірінші белгі берілгенде, бір топ қарама-қарсы бүйірге бұрылып, бір орнында адымдайды, екінші топ қатармен алға жүреді. Екінші белгі берілгенде, орындарында адымдап тұрған балалар бұрылып, қатарымен алға жүрген балаларды ұстайды. Олар өз орындарына тез қашады. Ойын қайталады. Балалар орын алмасады. Қатарында бала аз ұсталған топ жеңеді.

«Көмектес!»

Балалар дөңгелене шеңбер жасап тұрады. Таңдап алынған екі бала шеңберден шығып қашады: бірі қашып, екіншісі қуады. Қашқан бала шеңберде тұрған кез келген баланың артына тұрады да, оған «Көмектес!» деп айтады. Өзінен көмек сұраған бала шеңберден жүгіріп шығуы тиіс. Ол да қашып жүріп шеңбердегі баланың бірінің артына тұрып көмек сұрай алады. Егер бала біреудің артына тұрып үлгермесе, ұсталып қалады. Ойынды қайталағанда басқа екі бала таңдалады.

«Көбелек ұстау»

Балалардың арасынан төрт қуғыншы сайланады. Олар жұптасып, алаң шетіне шығады. Қалған балалар – «көбелектер». Педагог: «Көбелек-ау, көбелек, бақшамызға келе кет!» дегенде, балалар «көбелек» болып ұшып, алаңда жүгіріп жүреді. «Қуғыншылар» дегенде, қуғыншы рөліндегі екі бала қол ұстасып, көбелекті ұстап алуға тырысады: екі жақтап көбелекті қоршап алады. Қуғыншылар көбелекті ұстап алса, шетке шығарып отырғызады. «Көбелек-ау, көбелек, алаңқайға келе кет!» деген кезде, «көбелектер» алаңда жүгіріп жүреді. Оларды қуғыншылардың басқа жұбы ұстауға тырысады. 4–6 көбелек ұсталғанда, әр жұптың неше көбелек ұстағаны анықталады. Содан кейін басқа балалар қуғыншы болады. Ойын қайталады.

«Қақпан» қимыл ойыны

Балалар екі шеңбер құрып тұрады. Ішкі шеңбердегі балалар қол ұстасып, бір бағытқа, ал екінші шеңбер қарсы бағытқа айналады. Педагогтің белгісімен екі шеңбер де тоқтайды. Ішкі шеңберде тұрғандар қолдарын көтеріп қақпа құрады. Қалғандары қақпа астынан өтіп, біресе шеңберге кіреді, біресе жүгіріп шығады. Кенеттен ішкі шеңбердегі балалар қолдарын төмен түсіреді. Шеңбер ішінде шығуға үлгермей қалып қойған балалар тұзаққа түскен болып саналады. Олар қол ұстасып ішкі шеңберде тұрған балаларға қосылады. Ойын қайталады.

Қимылы аз ойындар

«Тыныш – қатты»

Ойын бастаушы балаларға теріс қарап тұрады. Педагог балалардың біріне жасыруға болатын зат береді. Балалардың барлығы заттың кімде екенін біледі. Ойын бастаушы затты жасырған балаға жақындағанда балалар қол шапалақтайды, ал затты жасырған баладан алыстағанда шапалақ азая бастайды. Егер ойын бастаушы зат кімде екенін ұзақ уақыт таба алмаса, басқа ойыншымен ауысады.

«Тап та, үндеме»

Педагог бір затты алдын ала жасырып, оны табуды ұсынады. Затты көрген бала педагогтің жанына келіп басқаларға естіртпей айтады. Балалардың көпшілігі тапсырманы орындаған кезде, педагог ең зейінді кім болғанын айтады. Бір баладан саппен жүру.

«Ойын бастаушы»

Ойын бастаушы таңдап алынады да, дөңгелене шеңбер құрған балалардың ортасына тұрады. Балалар қол ұстасып, бірде оңға, бірде солға шеңбер бойымен айнала жүріп:

«Қатар-қатар шеңбер құрып,

Адымдаймыз біз алға.

Тұр орнында! Кәне, қалма

Бізбен бірге қайтала!» – деп тоқтай қалады да, қолдарын түсіреді. Ойын бастаушы қандай да бір қимылды көрсетеді, балалар бәрі қалмай қайталауы тиіс. Ойын бастаушылар алмасып, ойын жалғасады.

«Пішін»

Бір баладан саппен (немесе шашыраңқы) жүру. Педагог: «Тоқта» деп белгі бергенде, тоқтап, қандай да бір пішінді қалыпты келтіреді. Жылдам, анық, әрі қызықты орындалған пішін атап өтіледі.

«Жаңғырық»

Ойынға қатысушылар шеңбер жасап тұрады. Бірінші ойыншы өз есімін атап, кез келген қимылды жасайды (бұрылады, шапалақтайды, секіреді т.б.). Балалар бәрі бірге хормен оның дауыс ырғағын келтіріп, оның есімі мен қимылын үш рет қайталайды. Содан кейін келесі бала атын атап, қимыл көрсетеді. Бәрі оны қайталайды. Осылайша барлық бала есімін айтып шыққанға дейін ойын жалғасады.

«Доп кімде?»

Балалар қолдарын артқа жасырып, дөңгелене тұрады. Ортада көзі жұмулы ойын бастаушы тұрады. Ол кішкентай допты шеңберде тұрған балалардың біріне береді. Балалар байқатпай допты арқадан қолдан-қолға өткізеді. Ойын бастаушы көзін ашып, доптың кімде екенін табуға тырысады. «Сәуле, қолыңды көрсет!» – деп балалардың бірінен сұрайды. Ол қолын көрсетеді де, қайтадан арқаға жасырады. Допты қолда ұзақ ұстауға болмайды, ойын бастаушыға балалардан қатарынан сұрауға болмайды. Егер бастаушы доптың кімде екенін тапса, сол ойыншы ортаға шығып ойынды жалғастырады.

«Айгөлек»

Балалар бірі екіншісінің ішінде орналасқан екі шеңбер құрып, қол ұстасады. Педагогтің белгісі бойынша, олар белгіленген жаққа қарай қозғалысты бастайды (жүру немесе баяу жүгіру). Музыка үнімен ырғақпен жүруге болады.

«Мұқият бол!»

Педагог балаларға өзі айтқан барлық қимылдарды орындауды ұсынады, бірақ ол кезде өзі мүлде басқа қимыл көрсетуі мүмкін. Мәселен, педагог: «Қолды екі жаққа жайындар!» – дейді де, өзі қолын жоғары көтереді. Бұл ойынды шеңберде немесе кез келген саппен орындауға болады.

«Орын алмастыр»

Балалар шеңбер құрып тұрады. Педагог өзара ұқсастықтары бар: шашы сары, футболкасы ақ, үй жануарлары және т.б. бірдей балаларға орын алмасуды ұсынады. Мәселен, былай дейді: «Велосипеді бар балалар орын алмастырсын». Балалар орын ауыстырады.

«Соқпақ жол, қар ұшқыны және омбы қар» (зейін)

Балалар бір сапқа тұрады. «Соқпақ жол» дегенде, олар алдындағы баланың иығына қолдарын қояды. «Қар ұшқыны» дегенде, бір орындарында шыркөбелек айналады, ал «Омбы қар» дегенде отырады.

«Алыптар мен ергежейлер»

Біреуден сап құрып жүру. Педагог: «Алыптар!» дегенде, балалар қолдарын жоғары көтеріп аяқтың ұшымен жүреді, содан кейін жай жүреді. «Ергежейлілер!» дегенде, жартылай отырып жүреді. Осылай жүру алма-кезек орындалады.

«Ара»

Ойынға қатысушылар шеңбер жасап отырады да, доп домалатады. Олар допты қолмен бар екпінмен домалатып, басқа баланың аяғына тигізуге (шағып алуға) тырысады. Доп тиген (араның тұмсығы кірген) бала теріс қарап отырады да, келесі бір баланы ара шаққанша ойынға қатыспайды. Ол доп тиген келесі бала теріс қарап отырғанда қайта ойынға қосылады.

Ереже: допты тек қолмен домалату керек, допты ұстап алуға, тоқтатуға болмайды.

«Мүсіндер»

Ойынға қатысушылар дөңгелене тұрып, бір-біріне қос қолдап доп лақтырады. Допты ұстай алмаған бала айып тартады: бір аяқпен ойынды жалғастырады. Егер ол осылай тұрып доп ұстай алса, айыбы алынып, екі аяқпен тұрады. Егер тағы бір қате жіберсе, бір тізерлеп тұрады. Үшінші рет қателессе, екі тізерлеп тұрады. Егер ойыншы осылай тұрып доп қағып алса, оның барлық айыбы алынып, екі аяққа тұрып ойынды жалғастырады. Ал жолы болмаса, ойыннан шығады.

Пайдаланылған әдебиет

1. ҚР Үкіметінің 2016 ж. 13 мамырдағы №292 қаулысына 1-қосымша «Мектепке дейінгі тәрбие мен оқытудың мемлекеттік жалпыға міндетті стандарты». Астана, 2016 ж.
2. Мектепке дейінгі тәрбие мен оқытудың үлгілік оқу бағдарламасы. Астана, 2016 ж.
3. *Васильков Г.А., Васильков В.Г.* От игры – к спорту. – М.: Физкультура и спорт, 2000.
4. *Глазырина Л.Д., Овсянkin В.А.* Волшебный мир движений. М.: Гуманит. изд. центр Владос, 2000.
5. *Громова О.Е.* Спортивные игры для детей. – М.: Сфера, 2002.
6. *Доман Г.* Как сделать ребенка физически совершенным / пер. с англ. – М.: АСТ, Аквариум, 2000.
7. *Дубровина И.В.* Психокоррекционная и развивающая работа с детьми разного возраста /– М., 2003.
8. *Коджаспиров Ю.Г.* Физкульт-ура! Ура! Ура! – М., 2002.
9. *Курамшина Ю.Ф.* Теория и методика физической культуры: Учебник / Ю.Ф. Курамшина// М.: Советский спорт, 2010.
10. *Былеева Л., Коротков И, Яковлев В.* Подвижные игры. – М.: Физкультура и спорт, 2000.
11. *Латицкая Е.М.* Физкультура для детей. – М.: Эксмо, 2009.
12. *Маханева М.* Здоровый ребенок: Рекомендации по работе в детском саду и начальной школе. – М.: АРКТИ, 2007.
13. *Минаева В.М.* Развитие эмоций дошкольников. – М.: Акри, 2002.
14. *Назаренко Л.Д.* Оздоровительные основы физических упражнений. – М.: 2003.
15. *Никитин Б.К.* Резервы здоровья ваших детей. – М.: Физкультура и спорт, 2000.
16. *Норбеков М.* Уроки Норбекова. СПб.: Питер, 2004.
17. Образовательная программа дошкольной подготовки Республики Казахстан. Астана, 2015.
18. *Осипова Е.В.* Программа «Уроки здоровья и счастья» по физической культуре для учащихся 1–4 классов. // Непрерывное образование педагога: от традиций к инновациям. Пенза: ИПК и ПРО, 2006.
19. *Пензулаева Л.И.* Подвижные игры и игровые упражнения для детей 5–7 лет. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2006.
20. *Пензулаева Л.* Физическая культура в детском саду. Система работы в подготовительной к школе группе. – М.: Мозаика-Синтез, 2012.
21. *Подагаев Г.И.* Настольная книга учителя физической культуры. – М.: Физкультура и спорт, 2000.
22. *Сапин М. Р., Брыктина З.Г. и др.* Анатомия, физиология и гигиена ребенка (дошкольник и младший школьник). – М., 2000.
23. *Смирнова Л.А.* Общеразвивающие упражнения с предметами для младших дошкольников. – М.: Владос, 2003.
24. *Степаненкова Э.Я.* Теория и методика физического воспитания и развития ребенка. – М.: Изд. центр «Академия». 2001.
25. *Ушакова Е.В.* Подвижные игры / учебно-методическое пособие. – БелГУ, 2011.
26. *Фисенко М.А.* Физкультура. Подготовительная группа. Разработки занятий. – М.: Корифей, 2007.
27. *Холодов Ж.К. и Кузнецов В.С.* Теория и методика ФВ и спорта: учеб. пособие для студентов вузов. – М.: Изд. центр «Академия», 2012.
28. *Чаленко И.А.* Современные уроки физкультуры в начальной школе. – Ростов н/Д., 2003.

Рефераттар

1. *Қымыспаев М.Н.* Қазақтың ұлттық спорт түрлері мен қимыл-қозғалыс ойындары. – Орал, 2004.
2. *Забойкин Т. В.* Қазақ халқының ұлттық спорт түрлері. Олардың жас ұрпақты тәрбиелеудегі маңызы мен рөлі. – С. Торайғыров атындағы Павлодар Мемлекеттік Университеті. Павлодар қ., 2002.
3. *Ұлттық ойындар.* Ақан сері атындағы колледж. Көкшетау, 2009.

Құрметті мектепалды даярлық сыныбының педагогтері!

Мектепке дейінгі жаңа бағдарламаның негізгі міндеттерінің бірі – **мектепалды даярлық пен бастауыш мектептерде білім беру сабақтастығын қамтамасыз ету**. Мектепке дейінгі даярлық сыныптары мен бастауыш сыныптардағы оқыту және тәрбиелеу жұмысы **біртұтас даму үрдісін** құраған жағдайда осы міндеттерді орындау мүмкін болмақ. Сонымен қатар мектепке дейінгі даярлық пен бастауыш мектептің үздіксіз ҰОҚ-дастығының **міндетті шарттарының бірі** – *бағдарламалар және оқу-әдістемелік кешендерді құру қағидаларының біртұтастығы*. Мектепалды даярлық пен бастауыш мектеп бойынша жаңартылған бағдарламаның мазмұнын салыстырмалы талдау көрсеткендей, бұл бағдарламалардың **құрылымы біртұтас тәсілдерді** қамтиды:

- педагогтерге өз жұмысын жоспарлауға және балалардың жетістіктерін бағалауға мүмкіндік беретін *оқу мақсаттары жүйесінің болуы*;
- *оқу үрдісін* күнделікті өмірге және қарым-қатынас жасауға қажетті *қабілеттер мен практикалық дағдыларды дамытып, қалыптастыруға бағыттау*;
- балалардың әлеуметтік маңызы бар тақырыптарды терең шолуына бағытталған *тақырыптық оқу мазмұнының болуы*;
- *пәнішілік және пәнаралық мазмұнының кіріктірілуі*;
- мектепалды даярлық пен бастауыш мектептегі оқу-тәрбие үрдісінің ортақ үлгісін қамтитын *әдістемелік қолдауды қамтамасыз ету*.

Осы қағидалардың барлығы Мектепке дейінгі тәрбие мен оқытудың үлгілік оқу бағдарламасының мазмұны мен құрылымында және жаңа оқу-әдістемелік кешендерінде қамтылған.

Бастауыш мектеп бағдарламасының жетекші идеясы ортақ 8 тақырып: *«Өзім туралы»*; *«Менің мектебім»*; *«Менің отбасым және достарым»*; *«Қоршаған орта»*; *«Саяхат»*; *«Салт-дәстүр және фольклор»*; *«Тағам және сусын»*; *«Дені саудың – жаны сау»* атты бөлімдер негізінде пәндік мазмұнды кешенді жоспарлау болды.

Осыған байланысты «Алматыкітап баспасының» мектепалды даярлық бойынша ОӘК авторлары да 8 өзекті ортақ тарауды ұсынады. Олар мазмұны жағынан бастауыш мектептегі 8 ортақ тараумен ұқсас. Дегенмен өз ерекшеліктері де бар:

<i>Мектепалды даярлық</i>	<i>Бастауыш мектеп</i>
Мен кімін және қандаймын?	Өзім туралы
Мектепке не үшін барамыз?	Менің мектебім
Менің айналамда кімдер бар?	Менің отбасым және достарым
Менің айналамды не қоршап тұр?	Қоршаған орта
Жолдар бізді қайда бастайды?	Саяхат
Салт-дәстүрді білу не үшін керек?	Салт-дәстүр және фольклор
Мен үшін не дәмді және пайдалы?	Тағам және сусын
Денсаулықты қалай күту керек?	Дені саудың – жаны сау

Барлық тарау тақырыптары мектеп жасына дейінгі баланың сыни ойлауын көрсететін нақты үлгі ретінде балаларды үнемі толғандыратын: *«Бұл не? Қалай? Неге?»* т.с.с. сауалдар

төңірегінде берілген. Балалар өздері куә болған адамдар әрекетінің, табиғи құбылыстардың, оқиғалардың себептерін үнемі білгісі келеді. Бұл сұрақтар баланың миын белсенді жұмыс істете отырып, ойлау қабілетін дамытады.

«Алматыкітап баспасы» мектепалды даярлық және бастауыш мектеп оқу-әдістемелік кешенінің ерекшелігі, *оқулықтар мен әдістемелік оқу құралдарының мазмұнында бірдей ортақ тақырыптың* қамтылуында болып отыр. Бұл мектепалды даярлық және мектепте білім беру мазмұнын сапалы кіріктіруді **толық** қамтамасыз етуге мүмкіндік береді.

Бұл әдістемелік нұсқау қысқамерзімді жоспар түрінде орындалған ҰОҚ мазмұнынан тұрады. Жоспарлаудың бұл түрі бірінші сыныпқа арналған оқу құралдарында да бар, сондықтан ол мектепалды даярлық пен бастауыш мектеп ОӘК-ін әдістемелік қолдаудың бірізділігін тағы да бір рет дәлелдейді.

Қысқамерзімді жоспардың өзіндік айрықша құрылымы мен ерекшелігі бар:

1. Оқу мақсаттарының болуы (олар бағдарламада белгілі бір бөлім мен бөлімшелер ретінде берілген, сондықтан педагогтер оны өзгертпегені жөн).

2. Жоспарда ҰОҚ-ның *сараланған мақсаттары* берілген (барлық балалар, балалардың көпшілігі және кейбіреулері үшін). Бұл оқу үрдісін ұтымды саралай ұйымдастыруға мүмкіндік береді. Оқу жоспарының құрылымы практикалық жағынан пайдалану үшін айтарлықтай қарапайым және оқу барысы үшін тиімді.

Жоспар 3 бөлімнен тұрады:

Бірінші бөлімде баланың эмоционалдық көңіл күйін қамтамасыз ететін әдіс-тәсілдер қаралған.

Екінші бөлім негізгі бөлім ретінде оқу мақсаттарын жүзеге асыруға бағытталған әдістер, тәсілдер мен құралдар буынын қамтиды.

Үшінші бөлім рефлексия түрінде қорытынды шығаруға бағытталған. Жоспардың «Ресурстар» атты айрықша тармағында дидактикалық, әдістемелік, электрондық сипаттағы әртүрлі ақпарат көздері берілген (кейбірінің электрондық мекенжайы бар). Қысқамерзімді жоспарда әліппе-дәптердің, оның ішінде жұмыс дәптерінің барлық тапсырмалары ескерілген.

Егер әліппе-дәптерде бір ҰОҚ-да 4–6 тапсырма орындау ұсынылса, әдістемелік нұсқауда әдістемелік тапсырмалар көлемін 15–20-ға дейін кеңейтеді. Әдістемелік нұсқаудағы тапсырмалар осы әдіс-тәсілдер есебінен барынша қызықты, мазмұнды, ойын түрінде тартымды болады. Онда әдеби сөз де, сурет салу да, сахналық рөл сомдау, ойын, драмалау, ойнау, фольклор, сергіту сәті, практикалық тапсырмалар, шағын зерттеулер және т.б. бар.

Бұл педагог осы оқу құралын пайдаланумен ғана шектеліп, өз тарапынан қандай да бір тиімді шығармашылық әдістер енгізуге немесе өздігінен өзгертуге құқығы жоқ дегенді білдірмейді. **Басты шарты:** *жоспарда қаралған оқу мақсаттарын, тақырыпты, оның жүйелілігін, сондай-ақ әліппе-дәптерде белгіленген тапсырмалар сипатын өзгертпеу.*

Қысқамерзімді жоспардың осы үлгісін пайдалану кезінде мектепалды даярлық сыныбының педагогтерінде сұрақтар туындауы мүмкін:

1. Мектепалды даярлық педагогтерінің көпшілігі пайдаланған технологиялық картаның қысқамерзімді жоспардан қандай айырмашылығы бар?

2. Қысқамерзімді жоспар үлгісін технологиялық карта үлгісіне ауыстыруға бола ма?

Педагог қысқа мерзімді жоспарды пайдалана ма, әлде технологиялық картаны пайдалана ма – өзі шешеді.

Бірақ қысқамерзімді жоспар үлгісін технологиялық картаға өзгертпеген жөн, өйткені мектепалды даярлық және бастауыш мектеп жоспарларының бірізділігі мен тұтастығы бұзылады.

Қысқамерзімді жоспардың технологиялық картадан бірнеше айырмашылығы бар:

	Технологиялық карта	Қысқамерзімді жоспар
1	Оқу мақсатын педагог таңдайды.	Оқыту және тәрбиелеу мақсаты оқу бағдарламасында айқындалған.
2	<i>3 кезеңнен тұрады:</i> – мотивациялық-қозғаушылық; – ұйымдастырушылық-ізденушілік; – рефлексивтік-түзетушілік.	3 кезеңнен тұрады: – ҰОҚ-ның басталуы (ҰОҚ-ға ден қоюды қамтамасыз ету); – өмірлік тәжірибені өзектендіру; – ҰОҚ-ның соңы (қорытынды, рефлексия).
3	<i>ҰОҚ-ның негізгі бөлімі:</i> – ұйымдастырушылық-ізденушілік.	<i>ҰОҚ-ның негізгі бөлімі:</i> – өмірлік тәжірибені өзектендіру.
4	ҰОҚ әдістемесі педагогтің басқарушылық іс-әрекетін және балалардың іс-әрекетін қарастырады.	ҰОҚ әдістемесі әдістемелік тәсілдер, құралдар, ресурстарды пайдалану мен технология элементтерін қарастырады.
5	ҰОҚ қорытындысы: <i>рефлексия</i> .	ҰОҚ қорытындысы: <i>рефлексия</i> .

Кейбір айырмашылықтарға қарамастан, екі жоспар (қысқамерзімді де, технологиялық карта да) *ҰОҚ-ның үш негізгі кезеңін* қамтиды, оның барысында белгіленген оқу мен тәрбиелеу мақсаттары жүзеге асырылады. Кезінде технологиялық картаны меңгерген мектепалды даярлық сыныбының педагогтеріне қысқамерзімді жоспар үлгілерімен жұмыс істеу қиындық туғызбайды, өйткені екі үлгінің құрастыру тәсілдері айтарлықтай ұқсас.

Осылайша, мектепке дейінгі даярлық ОӘК-нің жаңа үлгісіне тиімді өту мектепалды даярлық пен бастауыш мектепте оқыту мазмұнының сапалы сабақтастық байланысын қамтамасыз етуге мүмкіндік береді.

МАЗМҰНЫ

Кіріспе.....	3
I. «Дене шынықтыру» ҰОҚ-ның ұзақмерзімді жоспары.....	7
Қысқамерзімді жоспарлау.....	23
II. «Дене шынықтыру» пәні бойынша таза ауада өткізілетін ҰОҚ-лардың ұзақмерзімді жоспары.....	161
Қысқамерзімді жоспарлау.....	166
Дене дайындығының деңгейі (нормативтер).....	198
№ 1 ҚОСЫМША	
Жалпы дамыту жаттығулар кешені.....	199
№ 2 ҚОСЫМША	
Қимыл-қозғалыс ойындары.....	212
Пайдаланылған әдебиет.....	230

Оқулық басылым Учебное издание

Юркова Елена Анатольевна, Пермякова Нина Михайловна

ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Әдістемелік нұсқау Методическое руководство

Мектепке дейінгі тәрбие мен оқытудың для педагогов
үлгілік оқу бағдарламасы бойынша дошкольных групп и классов
мектепалды дайындық тобы мен по Типовой учебной программе
сыныбы педагогтеріне арналған дошкольного воспитания и обучения

Әдіскер *Б.С. Тажинова* Методист *Б.С. Тажинова*
Редакторы *М.Қ. Солтангазина* Редактор *М.Қ. Солтангазина*
Корректоры *Б.М. Жампеисова* Корректор *Б.М. Джампеисова*
Беттеген *А.Қ. Әбдіқайымова* Верстка *А.К. Абдиқайымовой*

Басуға 13.07.2017 ж. қол қойылды. Подписано в печать 13.07.2017 г.
Пішімі 60x84 1/8. Формат 60x84 1/8.
Әріп түрі «Times New Roman». Гарнитура «Times New Roman».
Таралымы 1100 дана. Тапсырыс № 1410. Тираж 1100 экз. Заказ № 1410

Қазақстан Республикасы, Республика Казахстан,
«Алматыкітап баспасы» ЖШС, ТОО «Алматыкітап баспасы»
050012, Алматы қаласы, Жамбыл көшесі, 111-үй, 050012, г. Алматы, ул. Жамбыла, 111,
тел. (727) 250 29 58, факс: (727) 292 81 10. тел. (727) 250 29 58; факс: (727) 292 81 10.
e-mail: alkitap@intelsoft.kz e-mail: alkitap@intelsoft.kz
www.almatykitap.kz www.almatykitap.kz

Кітаптарды «Алматыкітап баспасы» ЖШС-ның кітап дүкендерінен сатып алуға болады.

Астана қаласы: Иманов көшесі, 10, тел.: (7172) 53 70 84, 27 29 54;

Б. Момышұлы даңғылы, 14, тел.: (7172) 42 42 32, 57 63 92; Победа даңғылы, 67, тел. (7172) 51 84 12.

Алматы қаласы: Абай даңғылы, 35/37, тел.: (727) 267 13 95, 267 14 86;

Гоголь көшесі, 108, тел.: (727) 279 29 13, 279 27 86; Қабанбай батыр көшесі, 109, тел.: (727) 267 54 64, 272 05 66;

Жандосов көшесі, 57, тел.: (727) 303 72 33, 374 98 59; Бруно көшесі, 95, тел. (727) 374 34 42;

Әл-Фараби даңғылы, 63/17, тел. (727) 387 17 24; Майлин көшесі, 224 «А», тел.: (727) 222 29 43, 386 15 19;

Фурманов көшесі, 51, тел. (727) 273 51 38.

Қойма есептеу басқармасы: Алматы қ., Ангарская көшесі, 95 А, тел.: (727) 290 49 67, 290 49 66.

Кітаптарды «Кітап-пошта» бөлімдері арқылы алуға да болады:

010000, Астана қаласы, тел. (7172) 53 70 84, e-mail: Nasihat@almatykitap.kz

050035, Алматы қаласы, тел.: (727) 303 72 33, 374 98 59, e-mail: Jalyn@almatykitap.kz

050009, Алматы қаласы, тел. (727) 374 34 42, e-mail: Arman@almatykitap.kz

Интернет-дүкен: www.almatykitap.kz

Маркетинг бөлімі, тел.: (727) 292 92 23, 292 57 20. e-mail: sale1@almatykitap.kz

Кітаптар мен басылымдар туралы мағлұматтарды

www.almatykitap.kz сайты арқылы білуге болады.