

КЫРГЫЗ РЕСПУБЛИКАСЫНЫН БИЛИМ БЕРҮҮ ЖАНА
ИЛИМ МИНИСТРЛИГИ

ЖАЛАЛ-АБАД МАМЛЕКЕТТИК УНИВЕРСИТЕТИ
ЖАЛАЛ-АБАД КОЛЛЕДЖИ

ПЕДАГОГИКА БӨЛҮМҮ

ДЕНЕ ТАРБИЯ СЕКТОРУ

М. РАЗАКОВ

Башталгыч класстардагы дене тарбиясы сабагынын назарияты жана усулу

Лекциялык курс

Жалал-Абад колледжинин 050709,
“Башталгыч класстын мугалими” кесибинде окуп жаткан
студенттер үчүн

Жалал-Абад – 2019

УДК 37.091.39

ББК 74.267

P17

Жалал-Абад мамлекеттик университетинин
усулдук кеңешинде каралып, жактырылып,
басмага сунушталды.

Пикир жазгандар:

Жалал-Абад мамлекеттик университетинин доценти, тарых
илимдеринин кандидаты, “Дене тарбия жана спорт” кафедрасынын
башчысы **Доронов У.С.**

Жалал-Абад мамлекеттик университетинин доценти, п.и.к. ЖАКтын
директору **Турдубаева Б.М.**

Разаков М.,

**P17 Башталгыч класстардагы дене тарбиясы сабагынын
назарияты жана усулу» предметине лекциялык курс.
Окуу куралы. - Ж.: 2019. 217 б. Сүрөттөрү менен.**

«Башталгыч класстардагы дене тарбиясы сабагынын
назарияты жана усулу» предметине лекциялык курс, окуу куралы
бул сабактын иш программасына ылайык, Жалал-абад
колледжинин «050709, башталгыч класстын мугалими кесибинде
окуп жаткан студенттер үчүн, автордун көп жылдык бай
тажрыйбасынын негизинде стандартка ылайык иштелип чыккан.

Орто кесиптик билим берүү багытындагы адистерге коюлган
талаптарды эске алуу менен, кыргыз тилинде биринчи жолу
даярдалды. Бакалавр багытындагы окуган адистер үчүн да
жарактуу. Мектеп программасындагы «Башталгыч класстардагы
дене тарбиясы» сабагынын негизги бөлүктөрүн камтыды.

Окуу куралы мугалимдерге, студенттерге колдонуу үчүн
арналган.

УДК 37. 091. 39
ББК 74. 267

КИРИШҮҮ

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

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

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

Булчуңдары тез чарчагандыктан, алардын туурасынан өнүгүүсү начар, ичке болгондуктан, күчтү өнүктүрүү көнүгүүлөрүн, тулку бойдун туура калыптануусуна өзгөчө көңүл буруу керек.

Башталгыч класс окуучулары менен иштөөдө ой жүгүртүүсүн өркүндөтүүгө айрыкча көңүл бурулат, көрүп образ түзүүдөн, сөздү түшүнүү, ойлоо жана талкуулоо ой жүгүртүүсүнө өтүү менен өспүрүм

мезгилине чейин улантылат. Көңүл буруусу начар өнүгүү менен, кыймыл-аракетке болгон талабы жогору болгондуктан аны канаттандыруу үчүн дене көнүгүүлөрдү ар тараптуу пайдалануу зарыл. Физиологиялык жактан чарчагандыкка каршылык кылууда коргонуу реакциясы аркылуу өткөрүлөт.

Өспүрүм куракта (11-14 жаш) өнүгүү темпи максималдуу жүрүп, дененин кызматтары жогорулап, таяндыргыч-кыймылдаткыч, жогорку нерв системасы, ички органдары бир кыйла жогорулап, балалык мезгилине тиешелүү мүнөздөрү менен коштошуп чоңойгону сезиле баштайт. Омуртка сөөктөрүнүн калыптануусу улантылып, дененин мүчөлөрүнүн бирдей эмес деңгээлде өнүгүүсү, айрыкча боюнун узаруусу тез жүрүп, жүрөктүн өнүгүүсү жетишпей арта калгандыгы анын кызматынын бузулуусуна, шарттарды жаратуусу мүмкүн. Дене тарбияны пайдалуу деңгээлде бир система менен жүргүзүүнүн негизинде, көнүгүүлөрдү туура багыттоо аркылуу, жүрөктүн үнөмдүү жана бир калыпта иштөөсүн камсыздап, өнүгүүсүнө түрткү берет.

Жыныстык жактан өнүгүү мезгилинде дене тарбия мугалимине жүк (күч) келүүчү көнүгүүлөрдү окуучуларга берүүдө жекече, тандоо менен таасир этүүгө көңүл буруусун талап кылат. Бирок турмуштук, спорттук тажрыйбада көпчүлүк спортчулар таң калаарлык ийгиликтерге, көрсөткүчтөргө жетишкенин байкоого болот, бул куракта жыныстык өнүгүүсү канчалык жогору болсо, бирдей эле шарттарда дененин ишке жөндөмдүүлүгү да, ошончолук жогору болоору анык.

Окуучулардын ар тараптуу өнүгүүсүндө денени тарбиялоо негизги ролду ойнойт.

Балдардын денесин тарбиялоодо үй бүлөөнүн жана мектептин кошкон салымы зор, бирок мектептин салымы басымдуурак кылынат. Балдардын дене тарбиясынын негизи мектепте түптөлөт.

Предметтин максаты жана милдети өзүнө төмөнкүлөрдү камтыйт:

- Башталгыч класстардагы дене тарбиясын окутуунун назарияты жана усулу предметинин суроолорунун жооптору менен колледждин студенттерин тааныштыруу;

- Дене тарбиянын көндүмдөрү, билгичтиктери менен куралдандыруу;

- педагогикалык жана уюштуруучулук иштери менен өз алдынча иштөөнү калыптандыруу.

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

Ошондуктан дене тарбия сабагын өтүү үчүн, жетишээрлик атайын

дене тарбия назариятын жана усулун боюнча билими бар мугалимдер өтүш керек.

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

Педагогикалык колледждердин студенттеринин окуу пландарына ылайык төмөнкү темаларды окуп үйрөнүшөт:

- а) мектептеги дене тарбия;
- б) мектептеги башталгыч класстардын дене тарбиясы;
- в) дене тарбиясынын окуу программасы;
- г) окуу режиминдеги дене тарбия иш чаралары;
- д) мектептеги дене тарбия сабагы;
- е) сабактан тышкаркы дене тарбия иш чаралары;
- ж} дене тарбия иш чараларын пландаштыруу жана эсебин алуу;
- з) дене тарбия сабагы учурунда колдонулуучу эмеректер, оурндуктар жана шаймандар.

Сабактын түзүлүшү, мамлекеттик стандарттарга жооп берет жана Билим берүү Министирлиги тарабынан 05.08.2008 жылы № 472/1 менен бекитилген.

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

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

Мугалим дене тарбиясынын программасынын практикалык материалдарын колдоно билүүсү зарыл.

Ошол максатта дене тарбиясынын усулдарынын окуу процессинин бир бөлүгүндөгү практикалык материалында, ар түрдүү оюндар, көнүгүүлөр каралып, анализделөө киригизилген.

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

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

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

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

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

«Башталгыч класстардагы дене тарбиясынын назарияты жана усулу» дисциплинасынын Мамлекеттик стандартынан көчүрмө:

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

1-лекция. Башталгыч класстардагы дене тарбия

План:

1. Дене тарбиянын максаты жана милдети;
2. Дене тарбиясынын назарияты жана усулу – бул өз алдынча окуу дисциплинасы катары каралат;
3. Башталгыч класстардагы дене тарбия назарияты жана усулу сабагынын негизги түшүнүктөрү;
4. Башталгыч класстардагы дене тарбия.

1. Дене тарбия сабагынын максаты жана милдети.

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

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

Дене тарбия – бул узак уюштурулган педагогикалык процесс, анын максаты, денеси чың, шандуу, ар тараптуу физикалык жактан калыптанган, эмгекке жана өлкөнү коргоого даяр жаранды тарбиялоого багытталган. Дене тарбия процессинде төмөнкү негизги милдеттерди чечүү каралган:

а) окуучулардын ден соолугун чыңдоо, денени чыйралтуу, денени физикалык жактан өркүндөтүү жана окууга жана жумуш жөндөмдүүлүгүн жогорулатуу;

б) турмуш тиричиликке керектүү кыймыл көндүмдөрүн жана билгичтигине ээ болуу;

в) окуучунун моралдык жана эрк сапатына тарбиялоо;

г) окуучунун физикалык сапаттарын өнүктүрүү (тездик, күчтүүлүк, чыдамкайлык, шамдагайлык, ийкемдүүлүк);

д) атайын спорттук көнүгүүлөрдүн техникасына ээ болуу.

Дене тарбиясында туура колдонулган ар түрдүү куралдар, терең жана ар тараптуу денени өнүктүрүүгө таасир берет.

Дене тарбиясынын негизги куралы болуп – бул кыймылдуу

көнүгүүлөр эсептелинет.

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

Сөөктөрдүн түптөлүшүнө, муундардын кыймылынын активдүүлүгүнө, дененин ийилчектигине физикалык көнүгүүлөрдүн мааниси өтө зор.

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

Физикалык көнүгүүлөрдү аткаруу процессинде, окуучунун бүт тамырлары кыймыл аракетке келип, анын ичинде жүрөк тамырлары да машыгат.

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

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

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

Физикалык көнүгүүлөрдү аткрууда, өпкөнүнү иштеши өркүндөйт жана көкүрөк клеткалар чоңоет. Көкүрөк клеткалар жөнөкөй абалында 4-6 см болсо, машыгуу процессинде 10-15 см кеңейет. Бул деген өтө жакшы көрсөткүч.

Турмушта жана эмгек процессинде адамдардын жалпы физикалык даярдыгы: тез-тез басуу, жүгүрүү, сууда сүзүү, секирүү, алыска ыргытуу жана таамай бутага тийгизүүдө өтө маанилүү экендиги байкалган. Жогруда белгиленген көрсөткүчтөрдү калыптандыруу бул дене тарбиясынын милдети болуп саналат.

Окуучулардын ден соолугун чыңдоодо, физикалык көнүгүүлөр менен бирге эле, жаратылыштын күчү, жалпы өздүк гигиена дагы чечүүчү ролду ойнойт.

2. Дене тарбиясынын назариаты жана усулу – бул окуу предмети катары.

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

Окуу дисциплинасы, өзүнө тиешелүү гана багытта билим берилет, же болбосо объектени жана субъектини изилдейт.

Чогултулган маалыматтарды системалаштырып, окуу предмети калыптанат.

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

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

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

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

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

3. Дене тарбиясынын назариаты жана усулу предметиндеги негизги түшүнүктөр

Дене тарбиясынын назариаты жана усулу предметиндеги негизги түшүнүктөр төмөнкүлөр болуп саналат:

- Дене маданияты;
- Дене тарбиясы;
- Спорт.

Дене маданияты түшүнүгү – бул ар бир этностун маданиятынын бир бөлүгү десе болот.

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

Материалдык байлык деп, спорттук курулуштардын комплеси, камсыздандырылышы жана адамдардын физикалык жактан өсүү деңгээли аталат.

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

Дене тарбиясы түшүнүгү – бул адамдын физикалык өркүндөөсүндөгү педагогикалык система.

Тарбия – бул маданият тармагындагы адамдардын турмушундагы, бир –бирине өтүүчү, маданияттын жетишкендиктерин өркүндөтүү.

Дене тарбиясынын негизги айрымачылыгы – бул кыймыл көндүмүн калыптанууда жана физикалык сапатын өстүрүүдө, физикалык жумушка жөндөмдүүлүгүн артырат.

Дене тарбиясы эки багытта окутулат:

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

Физикалык билимдин негизги мазмуну – бул кыймыл аракетке жана системалык түрдө кыймылдарды башкарууну үйрөтүү.

Физикалык сапаты өнүктүрүү – бул дене касиетине максатуу багытталган ар түрдүү физикалык сапаттын таасири (чен өлчөмдөгү жүктөмдөрдү берүүнүн таасирин башкаруу).

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

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

Спорттогу мелдешүү иш чараларынын негизги максаты – бул жогорку көрсөткүчтөргө, өзүнүн атаандашына жетишүү, же болбосо жободо көрсөтүлгөн айрымачылыктар менен жеңишке жетишүү.

Окуучуларды физикалык жактан өнүктүрүү – бул окуучулардын учурдагы физикалык абалы (мисалы: окуучунун физикалык абалы – начар).

Окуучуларды физикалык жактан өркүндөтүү – бул денени чыңдоочу иш чаралардын топтому.

4. Башталгыч класстардагы дене тарбия

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

Мектептеги окуучулардын дене тарбиясынын негизги милдеттери төмөнкүлөр:

- **Окуучулардын ден соолугун чыңдоо, физикалык жактан туура өнүктүрүүгө багыттоо жана денени чыйралтуу.**

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

Мектеп курагындагы окуучулар өтө тез өсүү менен бирге физикалык жактан да өнүгүшөт. Ошондуктан окуучуларга мүмкүн болушунча дене тарбиясы жагынан өнүгүүгө шарт жаратылып берилиши керек.

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

Гимнастикалык көнүгүүлөрдү аткаруу, жүгүрүү, секирүү, буюмду ыргытуу кыймыл аракеттери, балдардын тамыр системасын өркүндөтүүгө, дем алуу органдарына жана жүрөктүн иштерин жакшыртат.

Окуучулардын ден соолугун чыңдоодо жана ар тараптуу өнүктүрүүдө, мектепте таңкы гимнастика, физкультминутка, танапис убагындагы кыймылдуу оюндар, ж.б., комплекстүү иш чаралар каралаган.

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

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

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

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

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

Мындагы чечүүчү ролду мектептеги санитардык-гигиеналык тартип, ошондой эле дене тарбия сабагындагы мугалимдердин өздүк жана ошондой эле баардык мектепте иштеген кызматкерлердин жүрүм-туруму ойнойт. Бул маселени аткаруу, кыска, жеткиликтүү формада маектешүү жетиштүү. Маектешүүнү дене тарбия сабагы учурунда,

сабактан тышкаркы иш чараларда жана башка предметер учурунда өткөрсө болот. Мындай аракет, чечкиндүүлүктү жана достук сезимди тарбиялоого жардам берет(жолдошуңду кыйын абалдан чыгаруу жана жардам берүү, команданын кызыкчылыгы үчүн тобокел кылуу). Физикалык көнүгүүлөрдү аткара билүүдө, оюндун эрежелерин үйрөөндө тырышчаактыкты тарбиялоодо жана тартиптүүлүктү сактоодо, кыйынчылыктарды жеңүү.

Физикалык көнүгүүлөрдү үйрөнүү жана аткаруу, дене тарбия сабагында жана сабактан тышкаркы дене тарбиясы иш чараларында ишке ашырылат.

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

➤ Окуучулардын кыймылдын, кыймыл билгичтигин жана көндүмүн өркүндөтүүнү түптөө, кыймыл-аракеттин жаңы түрлөрүн үйрөтүү.

Мектептеги дене тарбиясы программасынын баардык багыты, системалык түрдө дене тарбиясы сабагында, үйдө, физкультуралык кружоктордо, спорттук секцияларда, турмушта керектүү кыймыл көндүмдөрүнө: басууга, жүгүрүүгө, ыргытууга, жармашып чыгууга, ж.б ээ болуу.

Балдар менен көбүнчө, ар түрдүү кыймылдуу оюндарды ойнотконго аракет кылыш керек, себеби оюндан ар түрдүү кыймыл-аракеттер жасалат.

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

Мугалимдин милдети, балдарды ситемалык түрдө активдүү физикалык көнүгүүлөрдү аткартуу болуп саналат.

➤ Жаш курагына жараша негизги кыймыл сапаттарын өркүндөтүү (күчтүүлүктү, тездикти, шамдагайлыкты, чыдамкайлыкты ж.б.)

Ар бир адамга тездик, шамдагайлык, күчтүүлүк жана чыдамкайлык сапаты зарыл. Балдардын кыймыл көндүмдөрүн түптөө менен алар тыгыз байланышта. Физикалык көнүгүүлөрдү ар түрдүү темпте жана ар түрдүү убакытта аткарууда, физикалык сапаттын өркүндөшүнө салымын кошот.

➤ Чечкиндүүлүктү тарбиялоо, тартиптүүлүктү, тырышчаактыкты, уюшкандыкты, достукту жана жолдоштукту туюу, жүрүм-турумдун маданиятынын көндүмү, эмгекке жана коомдук менчикке болгон мамилени калыптандыруу.

Моралдык жана эрктик сапаттарды тарбиялоодо, дене тарбиясы процесси түздөн-түз таасирин тийгизет. Физикалык көнүгүүлөр (бийиктикке жана узундукка секирүү, тоскоолдуктардан секирип өтүү, тең салмактуулукту кармоо, ж.б), оюндагы аракеттер (жолдошуңа жардам берүү, команданын жеңиши үчүн аракеттер) балдарда тарбиялоодо өзүнүнү салымын кошот. Физикалык көнүгүүлөрдү үйрөнүп аткарууда, ар түрдүү кыйынчылыктарды жеңип чыгууда, оюндагы эрежелерди аткарууда, тартиптүүлүктү жана тырышчаактыкты тарбиялоого жардам берет.

Спорттук аянтчаларды, ар түрдүү курулуштарга жардам берүүдө, сабак өтүлүүчү аянтчаларды тазалоодо, спорттук эмеректерди оңдоп түзөөдө, эмгекке жана коомдук менчикке болгон мамиленин баары тарбиялык мааниси зор.

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

Мектептин милдети – бул окуучуларды ар түрдүү физикалык көнүгүүлөрдү бир эле мектепте эмес, үйдө жана өмүр бою машыгуу көндүмүнө ээ кылуу болуп саналат. Бул маселени чечүү үчүн, окуучуларды дене тарбия сабагында билгичтик менен мамиле жасоо, кызыктуу, шандуу сабак өтүү, жылуу мамиле жасоо жана эң жакшы шарт түзүү керек.

➤ ***Окуучуларды уюштуруу көндүмдөрүнө ээ кылуу, коомдук дене тарбия активдерин даярдоо.***

Спорттук-массалык жана спорттук иш чараларды өтүүдө, ар дайым мугалимге жардамчылар керек. Ошол маселени чечүү үчүн окуучулардын арасынан активдүүлүгүн көрсөтө алган активистерди колдонуш керек. Класстын ичинен дене тарбия активистерин, команданын капитанын, жана старосталарды тандап алынышы абзел.

Мектептеги дене тарбиясынын негизги куралы:

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

Мектептеги дене тарбиясынын негизги куралы бул – физикалык көнүгүүлөр.

Физикалык көнүгүүлөр төмөнкү маселелерди чечет:

- окуучулардын кыймыл көндүмдөрүн жана билгичтигин түптөйт;
- кыймыл аппараттарын өркүндөтүүгө жардам берет;
- кан айлануу процессин жана зат алмашууну жакшыртат;
- дем алуу системасын жеңилдетет.

Мектептин дене тарбиясындагы практикалык кыймылдар, тездикти, шамдагайлыкты, ийилчектикти, күчтүүлүктү, чыдамкайлыкты жана кыймылдагы адамга керектүү, басуу, жүгүрүү, секирүү, тең салмактуулук, ыргытуу жана ж.б. өстүрөт.

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

Балдардын тулку боюнун өтө тез өсүүсүнө мугалим көңүл бурушу абзел. Өзгөчө балдардын буту тез узарат. Бул деген тулку бойдун пропорциясын өзгөртөт. Тулку бой, орто эсеп менен, жылына эки килограммга өсөт. Жаш жеткинчек балдардын сөөгүнүн өсүү өзгөчөлүктөрүн эске алуу менен, физикалык көнүгүүлөрдүн жүк келүүсүн көп бербеш керек.

Жаш курактагы окуучулардын тулку боюн түптөгө өзгөчө көңүл бурулушу зарыл.

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

I класстын окуучулары өтө чыдамсыз, көңүлү туруксуз жана шок келет. Убакыт өткөн сайын, балдар көнүгүүлөрдү кайталап, көңүлүнө туюп, эсинде кала баштайт. Башталгыч класстардын окуучуларынын физикалык жактан өсүүсү кыздар менен балдардыкы ар түрдүү. Кыздардын физикалык көрсөткүчтөрү, балдардыкына салыштырмалуу айрымаланат. Балдардын бою узунураак, салмагы дагы көбүрөөк, көкүрөк клеткалары жайыгыраак болот. Ошого байланыштуу, кыймыл билгичтиги айрымаланып турат. Балдар тез чуркашат, секиргенде да бийигирээк алысыраак секирет, нерсени узагыраак ыргытат, күчтүүрөөк жана чыдамдуу келет.

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

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

Чектен чыккан физикалык жүктөмдөрдү берүү болбойт.

Жогорудагы көрсөтүлгөн өзгөчөлүктөр, мугалимди өтө аяр мамиле жасоо менен бирге балдардын денесинин туура өнүгүүсүнө багыт бериш керек.

Окуучулардын дене тарбиясында, күн тартиби чоң ролду ойнойт. Күн тартиби туура эмес түзүлсө, баланын нерв системалары жана денесине зыян келиши мүмкүн. Туура уюштурулагн күн тартиби, баланын өсүүсүндө денене чындайт, чыйралтат, оорулардын пайда болушуна каршылыгын көрөстөт, эмгекке болгон кызыгуусун арттырат жана тартиптүүлүктү жогорулатат.

Билим берүү министирлиги тарабынан окуучулардын күн тартиби бекитилген.

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

Күн тартибинде: уйку, тамактануу, мектептеги окуу, сабакка даярдануу, таза абада дем алуу, үй жумуштары, жакшы көргөн иши, сабактан тышкаркы иш чаралар жан өздүк гигиена эрежелери камтылган. Күн тартибинде: ар түрдүү көнүгүүлөр, оюндар, спорттук көңүл ачуулар да камтылышы керек.

Окуучулар күн тартибин сактоо үчүн, мугалим ар дайым эстетип турушу керек.

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

Мектеп окуучулардын дене тарбиясынын иш чараларынын формалары.

Мектеп окуучуларынын дене тарбиясынын иш чараларынын формасы төмөнкүлөр:

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

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

Физикалык көнүгүүлөрдү аткаруу үчүн, ден тарбиясы сабагына руксат берилген окуучуларга дене тарбиясы сабагы милдетүү түрдө каралган.

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

Негизгилери төмөнкүлөр: ар күнү өткөрүлүүчү мектептеги эрте мененки гимнастика, физкультминутка жана танапистеги кыймылдуу оюндар. Булардын баардыгын, мектептин күн тартибинде, окуучулардын окуу процессине жана сабактарды кабыл алуусуну түздөн түз салымын кошот. Ошондой эле сабактан кийинки дене тарбия иш чаралары дагы, дене тарбиясынын бир формасы болуп эсептелинет. Сабактан тышкаркы дене тарбия иш чаралары дагы, окуучулардын мектептеги дене тарбиясы иш чаралары болуп, оюн түрүндө, эс алуу түрүндө, саякат түрүндө, ар түрдүү жүрүштөр, дене тарбия секцияларында, ар түрдүү спорттук мелдештер, спорттук майрамдар кирет.

Сабактан тышкаркы дене тарбиясы иш чаралары, балдардын ар тараптуу физикалык жактан өнүгүүсүнө шарт түзөт, окуучулардын дене тарбиясына болгон кызыгуусун арттырат, окуучулардын көпчүлүгүн камтыйт жана маданиятуу эс алууга багыттайт. Окуучулардын окуудан тышкары бош убактыларында (каникулдарда) ар түрдү спорттук машыгуулар менен алектенгенге жол ачат.

Үй-бүлөөдөгү, үйдөгү окуучулардын физикалык көнүгүүлөрдү жасоого өтө чоң маани берилет. Дене тарбиясы сабагындагы мугалим тарабынан үйгө берилген тапшырмалар дагы ушуга кирет.

Бул иш чаралар өзүнүн жемишин берүү менен окуу күн тартибиндеги мектептеги жана мектептен сырткаркы иш чаралар менен өз ара айкалышат. Өзгөчө өз жемишин үйдө аткарылган физикалык көнүгүүлөрдү аткаруу, ата-энелердин мактоосу жана шарттарды түзүп берүүсү дагы баланын дене тарбияга болгон кызыгуусун артырат.

Мектептеги дене тарбия иш чараларын уюштуруу.

Мектептин баардык жамааты, окуучулардын дене тарбиясын уюштуруудагы максатын, милдетин туура түшүнүү менен кабыл алуусу зарыл жана баардык практикалык иш чараларга активдүү катышышы абзел. Ошондой эле дене тарбияны жана спортко окуучулардын, ата-энелердин арасында активдүү үндөшү керек.

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

Мектептин директорунун милдеттерине төмөнкүлөр кирет:

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

- Окуучулардын медициналык тайпаларын физикалык көнүгүүлөрдү жасатууну уюштуруу;

- Окуучуларды медициналык кароодон өткөрүүнү жана тайпаларга бөлүүнү уюштуруу;

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

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

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

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

- Мектептин дене тарбиясы маселелерин педагогикалык кеңеште кароо жана талкуулоо.

Дене тарбиясынын практикалык сабактарын башталгыч класстын мугалимдери окутат.

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

Башталгыч класстын мугалиминин милдеттери:

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

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

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

- Дене тарбиясы сабагында спорттук кийим кеченин болушуна жетишүү;
- Сабактан тышкаркы дене тарбиясы иш чараларын уюштурууда активдүү катышуу жана окуучуларга жагымдуу шарт түзүү;
- Ата-энелерге дене тарбиясынын мааниси жана маңызы жөнүндө маалыматтарды берүү;
- Дене тарбиясы тармагындагы билимин ар дайым жогорулатуу;
- Окуучулардын дене тарбиясына болгон кызыгуусун артыруу жана ар дайым физикалык көнүгүүлөрдү жасоо көндүмүнө багытоо.

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

Башталгыч класстын мугалими төмнкү учурларда дене тарбиясы сабагынан бошотулат:

- Ден соолугуна байланыштуу;
- Жаш курагынын деңгээлине жараша;
- Дене тарбиясы сабагын өтүү даярдыгы жок болсо;

Жогурудагы жагдайда гана башталгыч класстардагы дене тарбиясы сабагын, жогорку класстын дене тарбиясы мугалими же болбосо, башка башталгыч класстын мугалими берсе болот.

Сабактан тышкаркы дене тарбиясы иш чараларын уюштуруу үчүн, мектепте кружокторду уюштуруу абзел. Кружоктун жетекчилигине, спорттук коомдорду жана спорттук мектептерди тартуу керек. Себеби, ал жерлерде жогорку даражадагы спорт чеберлери кызмат өтөшөт.

Дене тарбиясын дарыгердик байкоо жүргүзүү

Мектептеги дене тарбиясын туура жолго коюуда негизги ролду медициналык кароо ойнойт. Медициналык кароонун негизги милдети болуп, окуучулардын ден соолугуна жараша, физикалык көнүгүүлөрдү аткаруу белгиленет жана ошондой эле ар түрдүү ооруу сыркоолордон этият кылат.

Баардык окуучулар жыл башында медициналык кароодон өтүшөт.

Медициналык кароонун жыйынтыгы менен окуучулар үч тайпага бөлүштүрүлөт: **негизги, даярдык жана атайын.** Медициналык кароонун жыйынтыгы менен, даарыгер мектептин педагогикалык кеңешине маалымат берет.

Негизги тайпага кирген оркуучулардын ден соолугунда эч кандай кемчилиги жок физикалык жактан даярдыгы жакшы окуучулар кирет.

Даярдануу тайпага кирген окуучулардын ден соолугунда, ден соолугунда азыраак маанилүү болгон өзгөчөлүктөрү бар окуучулар кирет.

Атайын түзүлгөн тайпаларды ден соолугунда кыйла эле кемчиликтер бар окуучулар кирет дагы, алар негизги бөлүктөгү окуучулардан бөлөк машыгышат. Ал эми кээ бирөөлөрү, дене тарбиясы сабагынан бошотулат. Убактылуу бошотулган окуучулар сабакка катышышат дагы, мугалимге ар тараптуу жардам көрсөтүшөт.

Негизги тайпага бөлүнгөн окуучулар:

- Дене тарбиясы сабагынын толук кандуу программасына катыша алат;
- Кружокторго, секцияларга катыша алат;
- Спорттук мелдештерге активдүү катыша алат.

Даярдоо тайпасындагы окуучулар:

- Дене тарбиясы сабагынын толук кандуу программасына катыша алат;
- Кружокторго, секцияларга катыша алат, бирок акырындык менен оңойдон кыйынга, жеңилден оорго өтүү менен өткөрүлөт.
- Дарыгердин көрсөтмөсү менен физикалык оор көнүгүүлөрдү жасабоо жана жүгүрүү, секирүүлөрдү колдонбойт.

Даярдоо тайпаларындагы окуучуларга, жумасына бир же эки жолу сабактан кийин кошумча сабак өтүлөт. Көнүгүүлөрдүн негизги мазмуну программадагы материалдардан алынат. Көнүгүүлөрдү аткартууда, өтө аяр мамиле жасоо менен бирге, жүктөмдөрдүн кайталоосу азыраак берилет.

Атайын медициналык тайпалардагы дене тарбиясы, сабактан кийин жумасына бир же эки жолу уюштурулуп, атайын программа менен окутулат.

Биринчи лекциянын бышыктоочу суроолору:

1. Дене тарбия көнүгүүлөрүн үйрөтүү эмнеге багытталган?
2. Дене тарбия процессинде кайсы жөндөмдүүлүктөр ишке ашырылат?
3. Дене тарбия процессиндеги негизги милдеттери кайсылар?
4. Дене тарбия боюнча билим берүүдө, объект деп эмнени билебиз?
5. Ал эми субъект деп эмнени билебиз?
6. Дене тарбиясынын назариаты жана усулу предметинин негиздери кайсылар?
7. Дене маданияты өзүнө эмнелерди камтыйт?
8. Дене тарбиясы өзүнө эмнелерди камтыйт?
9. Дене тарбиясынын багыттары кайсылар?

10. Спорт деген эмнени түшүндүрөт?
11. Мектептеги окуучулардын дене тарбиясынын негизги милдеттери кайсылар?
12. Мектептеги дене тарбиясынын негизги курал кайсылар?
13. Мектеп окуучуларынын дене тарбиясынын иш чараларынын формалары кайсылар?
14. Медициналык кароонун негизинде окуучулар кандай тайпаларга бөлүнөт?

Колдонулган адабияттар:

1. Ашмарин Б.А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании. – М.: ФиС, 1978.
2. Железняк Ю.Д., Петров П.К. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте. - М.: "Академия", 2001.
3. Кенеман А.В., Хухлаева Д.В. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста. – М.: Просвещение, 1978.
4. Молчанов С.В. Триединство физической культуры: (Ист.теорет.анализ соц.-пед.системы). - Мн.: Польша, 1991.
5. Родионов А., Родионов В. Физическое развитие и психическое здоровье. Программа развития личности ребенка средствами физической активности. - М.: ТЕИС, 1997.
6. Теория и методика физического воспитания/Б.А. Ашмарин, Ю.А. Виноградов, З.Н. Вяткина и др.; Под ред. Б.А. Ашмарина. – М.: Просвещение, 1990.
7. Фурманов А.Г. Оздоровительная физическая культура. - Мн.: Тесей, 2003.

2-лекция. Башталгыч класстардагы дене тарбиясы сабагынын окуу программасы

План:

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

Программанын багыты жана мүнөздөмөсү

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

Бул программа, билим берүүнүн милдетин аныктоодо төмөнкүлөргө багыт алат:

– Басууда, секирүүдө, сойлоодо жана ыргытууда негизги машыгууларды жана ыкмаларды өркүндөтүү;

– Мектеп программасына кирген, спорттук оюндар, жеңил атлетика, гимнастика жана кыймылдуу оюндарды үйрөнүүдө колдонулуучу көнүгүүлөрдү жасоо;

– Негизги физикалык сапаттарды өстүрүү: күчтүүлүктү, тездикти, чыдамкайлыкты, кыймылдын кардинациясын жана ийилчектикти;

– Дене маданияты тууралуу жалпы түшүнүктү калыптандыруу, адамдын жашоосунда анын мазмуну, ден соолукту чыңдоо, физикалык жактан өсүү жана физикалык даярдык;

– Өз алдынча физикалык көнүгүүлөрдү аткарууга кызыктыруу, таңкы гимнастика, физкультминутка жана кыймылдуу оюндарга кызыгууну артыруу;

– Физикалык жүктөмдөрдү жөнөкөй жолдор менен үйрөтүү жана контролдоо.

Мүнөздөмөсүнүн багыты менен программа сунушталат:

– Окуу материалын пландоону негиздөөдө, вариативдүүлүктү (тандоо) колдонуу, жыныстык жана жашынын өзгөчөлүгүн эске алуу, материалдык-техникалык базасынын жабдылышы (спорттук сарайы, спорттук аянтчасынын, ж.б.), өрөөндүн аба-ырайынын шарттарын жана окуу мекемесинин түрүн эске алуу каралат (шаардык, айылдык жана толук эмес уюшулган мектептер);

– дидактикалык эрежелерди сактоо «белгисизден, белгилүүгө» жана «жөнөкөйдөн, татаалга», окуу программасын этаптар менен ишке ашыруу.

Программа үч бөлүктөн турат:

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

Биринчи бөлүктүн мазмуну, «Дене маданияты тураалуу билүү» адамдын билүү активдүүлүгүн өстүрүүгө негизделген: жаратылыш жөнүндө билүү, адам жөнүндө билүү, коом жөнүндө билүү каралган.

Экинчи бөлүктө, «Дене тарбиясынын, окуу режиминдеги иш чаралары», өз алдынча физикалык көнүгүүлөр менен машыгуу, окуучулардын физикалык жактан өсүүсүн контролдоо каралаган.

Үчүнчү бөлүктө, «Физикалык жактан денени өркүндөтүү», окуучуларды көп тармактуу физикалык жактан өстүрүү, физикалык жактан даярдоо жана ден соолугун чыңдоо болуп саналат. Бул бөлүк, өзүнө төмөндөгү адамдын жашоосуна керек кыймыл аракеттердин топтомун, ар түрдүү көнүгүүлөрдү жана кыймылдуу оюндарды камтыйт.

Тематикалык план

№	Темалар жана бөлүктөр	Сааттар (сабактар)			
		Класс			
		1	2	3	4
	Негизги (Базалык) бөлүк	66	68	68	68
1	Дене маданияты тураалуу билүү	2	2	2	2
2	Дене тарбиясынын, окуу режиминдеги иш чаралары	2	2	2	2
3	Физикалык жактан денени өркүндөтүү:				
	– гимнастика;	16	18	16	16
	– жеңил атлетика;	14	16	16	16
	– кыймылдуу оюндар аркылуу жана	12	12	16	16

	спорттук оюндардын элементтери менен.	18	16	14	14
	Тандоо (Вариативтүү) бөлүк Улуттук оюндар	6	6	6	6

Дене тарбия сабагынын программасына мүнөздөмө

Окуу программасы: түшүндүрмө кат, дене тарбия сабагы үчүн 1-4 класстарга окуу программалык материалдар, аймактык билим берүү башкармачылыктарына дене тарбия боюнча башкаруунун сунуштарынан турат. Окуу программасында материалдык базалык (сөзсүз аткарылуусу зарыл негизги) жана вариативдик (тандоо укугу менен) аймактык жана билим берүү мекемесинин (мектептин) шартына, өзгөчөлүгүнө ж.б эске алуу менен түзүлөт. Дене тарбия сабагынын окуу материалдары өзүнө төмөнкүлөрдү камтыйт:

1. Окуу материалдарын сабактарга болжолддуу бөлүштүрүү.

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

2. Дене тарбия сабагы боюнча окуу материалдарынын мазмуну:

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

Окуу мекемесинин материалдык-техникалык камсыздоосуна жана турмушта керектелүүсүнө карата түзүлүүчү кыймыл-аракеттердин билгичтиги жана көндүмү милдетүү түрдө кыймыл оюндары, гимнастика, жеңил атлетика, баскетбол жана башка спорттун түрлөрү аркылуу калыптандырылат.

3. Окуу чен-өлчөмдөрү жаш өзгөчөлүгүн, жынысын жана жашаган жердин климаттык-географиялык жайгашуусун эске алуу менен түрдүү дене көнүгүүлөрүнөн түзүлүп, окуучулардын дене даярдыгын ар тараптуу баалоого шарт түзөт.

4. Мамлекеттик билим берүү стандарты окуучуларга башталгыч, толук эмес орто жана жалпы толук орто билими менен жалпы билим берүү мекемелерин аяктоонун программасын аныктайт. Дене тарбия боюнча билим берүүнүн өздөштүрүүсү окуучулардын билиминен, кыймыл-аракеттердин билгичтиги жана көндүмүнөн, дене даярдыгынын

көрсөткүчтөрүнөн жана дене көнүгүүлөрү менен өз алдынча машыгуу адатынын даражасынан белгиленет.

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

Дене тарбия боюнча **үй тапшырмасына** сабактарда берилген белгилүү көлөмдөгү ооз эки билимин пайдалануу, өз алдынча кыймыл сапаттарын тарбиялоо, уюштуруучулук-усулдук билгичтикти жана көндүмдү калыптандыруу окуу материалдары жаш өзгөчөлүктөрүн эске алып бөлүштүрүлгөн. Жыйынтыгы сабак учурунда текшерилет жана бааланат. **Кыймыл-аракеттерге болгон муктаж күнүмдүк көлөмү болжол менен 2 саатты түзөт.**

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

Жалпы жоболор. Дене тарбия мугалими окуучуларга сабак учурунда түрдүү деңгээлдеги, татаалдыктагы программалык көнүгүүлөрдү ден соолугун чыңдоо жана дене даярдыгын жогорулатуу максатында, өз алдынча такай машыгуу керектүүлүгүн калыптандыруу менен, өзүнүн ишмердүүлүгүн алардын руханий дүйнөөсүн жана эрк сапаттарын өркүндөтүүгө багыттайт.

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

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

Окуучулардын дене тарбия боюнча атайын билимин, дене көнүгүүлөрү менен өз алдынча машыгууну, уюштуруу-усулдук

көндүмүн сабак учурунда, класстан тышкаркы иштерде жана дене тарбия боюнча ден соолукту чыңдоо иштеринде текшерүүгө болот.

Дене тарбия сабагы боюнча окуучулардын жетишүүсү кыймыл саптарын аныктаган окуу чен-өлчөмдөрүн аткаруусу, үйрөнгөн оозэки билими жана кыймыл-аракеттердин билгичтиги жана көндүмүнүн деңгээли аркылуу аныкталат.

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

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

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

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

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

**I-IV класстарга дене тарбия сабагынын окуу материалдары
Дене тарбия сабагы боюнча окуу материалдарынын түрлөрүн
болжолдуу сааттык бөлүштүрүлүүсү (сааттардын тору)**

Окуу материалдарынын түрлөрү	Класстар			
	1	2	3	4
I.Негизги (Базалык) бөлүгү: анын ичине	48	48	48	48
Билим негиздери	Сабак учурунда			
-Гимнастика	24	24	24	24
-Чуркоо, секирүү, аттап өтүү, ыргытуу, акробатика, спорттук оюндар көнүгүүлөрүн камтыган кыймыл оюндары	16	16	14	18
-Кросс даярдыгы (айлана-чөйрөдө чуркоо)	8	8	10	10
II.Тандоо (Вариативдик) бөлүгү: анын ичинен	20	20	20	20
-Жергиликтүү аймактык билим берүү башкармалыгы аныктаган окуу материалдары	10	10	10	10
Билим берүү мекемеси аныктаган окуу материалдары	10	10	10	10

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

Окуу материалдарынын түрлөрү	Класстар			
	1	2	3	4
I.Негизги (Базалык) бөлүгү: анын ичине	50	50	50	50
Билим негиздери	Сабак учурунда			
Кыймыл сапаттары	26	26	26	26
Кыймыл аракеттердин билгичтиги жана көндүмү	24	24	24	24
II.Тандоо (Вариативдик) бөлүгү:	16	18	18	18
Жергиликтүү аймактык билим берүү башкармалыгы аныктаган окуу материалдары	6	8	8	8
Билим берүү мекемеси аныктаган окуу	10	10	10	10

I-IV класстардын окуучуларына дене тарбия сабагынын болжолдуу мазмуну

Окуу материалдарынын түрлөрү	Окуу материалдарынын мазмуну			
	1 класс	2 класс	3 класс	4 класс
Билим негиздери	Спорттук аянттарда, сарайларда өзүн алып жүрүү эрежелери, күн тартиби, өз тазалыгын билүү.	Эртең мененки көнүгүүлөр мааниси, оюндар эрежелери, жабдык, шаймандардын аталуусу	Дене көнүгүүлөрү ден соолукка, келбеттин, тулку бойдун калыптануусуна таасири. Чуркоодо дем алуу, кыймыл оюндардын эрежеси көнүгүүлөрдүн аталуусу.	
Тизилүүдөгү көнүгүүлөр-дү өздөштүрүү	Негизги туруу, сапка, катарга, айланага туруу, мурда көрсөтүлгөн жайларга, топторго кайра тизилүү, колду четке сунган абалда жайылуу, бурулуу «оңго», «солго», «Алга бас!», «Класс токто», буйруктарын аткаруу.	Четке кадамдоо менен жайылуу жана биригүү, бир саптан экиге кайра тизилүү, белгиленген багытта бир колоннада басуу, «эки» «төрт» кадамга жайылгыла буйруктарын аткаруу.	Буйруктар : «Чоң кадамда», «Тез кадамда», «Жай кадамда» «Бир экиге эсептегиле!», эки катарга тизилгилү, айланага тизилүү, диаганал, багытка каршы, жылан сымал басуу.	«Түздөн», «Түз тур», «Эркин тур», нөөмөтчү рапорту, ордунда артка бурулуу, катарда эсептөө, бир катардан үч катарга тизилүшү, бир саптан үчкө, төрт сапка кыймылда бурулу менен кайра тизилүү.

Басуунун көндүмүн өздөштүрүү	Буттун учу, согончок, эңкейип, жарты олтуруп, колду түрдүү абалда кармоо, мугалимдин эсептөөсү менен кыска, орто, чоң кадамдап басуу.		Кадамдардын узундугун жана тездигин өзгөртүү менен, тоскоолдуктардан өтүү менен, түрдүү ылдамдыкта басуу.	
Чуркоо көндүмүн өздөштүрүү	Бир калыпта 1 км ге чейин, багытын өзгөртүү, тизени жогору көтөрүү менен, бийик старттан чуркоо.		Бир калыпта 1,5-2км ге чейин, бийик старттан, тоскоолдуктардан өтүү менен чуркоо	
Секирүүнүн көндүмүн өздөштүрүү	Бир, эки буттап алдыга жылу менен, 90 градуска бурулуу, оң, сол бут, ордунан узундукка, кыска аралыктан чуркап, тоскоолдуктан (бийиктиги 30-40 см.) аттоо менен секирүү.	180 градуска буруу, белгилер, өлчөмдөр менен, узундукка чуркап түртүнүүчү жайдан түртүнүү менен, (бийиктиги 30-40 см.) секирип түшүү менен секирүү.	Секирүүчү жайга капталы менен турган абалда, (бийиктиги 30-40- см.) секирип түшүү, бийиктикке чуркап келип, «аттап өтүү» ыкмасы менен, үч, беш аттап, ордунан, узундукка «бутту бүгүп» ыкмасы менен секирүү.	
Таянып секирүүнүн көндүмүн өздөштүрүү				Эшекке, атка таянып секирүү, таянуугу секирип чыгуу, тизеде туруудан колду шилтөө менен секирип түшүү.
Асылып чыгуу жана ашып өтүү көндүмүн өздөштүрүү	Гимнастикалык шатыда жана арканда, эңкейтип коюлган гимнастикалык отургучта	Эңкейтип коюлган гимнастикалык отургучта ич жагы менен жаткан абалда, колдор менен тартынуу аркылуу, гимнастикалык	Эңкейтип коюлган гимнастикалык отургучта тизелеп отурган, ич ич жагы	Арканда үч аракет ыкмасы аркылуу асылып чыгуу, тоскоолдуктардан асылып өтүү.

	<p>таянып жана тизелеп отурган абалда асылып чыгуу, гимнастикалык төшөнчүдөн, отургучтан асылып өтүү.</p>	<p>шатыда кол менен тартынып бутту коюп, арканда асылып чыгуу, гимнастикалык устундан ашып өтүү.</p>	<p>менен жаткан абалда, кол менен тартынып, аркан гимнастик алык устунда, аттан асылып өтүү.</p>	
<p>Акробатикалык көнүгүүлөр-дүн көндүмүн өздөштүрүү</p>	<p>Чогулуу, чогулууда тоголонуу, ич менен жаткан абалда таянып тизеде турууга.</p>	<p>Астыга оңкочок ашуу, тизеден бүгүп далыда туруу, астыга тоголонуу менен таянып олтуруу, четке оңкочок ашуу.</p>	<p>Чогулуп олтурууда н артка тоголонуу менен эки колду баштын жанына коюу, 2-3 астыга оңкочок, далыга туруу, чалкалап жатып «көпүрө» жардам менен жасоо, негизги өздөштүрүлгөн көнүгүүлөрдөн комбинация.</p>	<p>Артка оңкочок, астыга оңкочок, артка оңкочок ашудан далыга туруу, «көпүрө» жардам менен жана өз алдынча жасоо, комбинация түзүү.</p>
<p>Асылуу жана таянуу көндүмүн өздөштүрүү</p>		<p>Турган жана жаткан абалда асылуу, асылууда бутту бүгүп жана түздөө, гимнастикалык шатыда бүгүлгөн колдордо, жатууда, ийилген абалда жаткан, тизелеп отурган</p>	<p>Гимнастикалык шатыда бутту бүгүп, артка ийилүү менен, эки бутту асылтуу менен</p>	

		абалда гимнастикалык абалда шатыда таянуу.	колдор бүгүлгөн абалда асылуу, асылууда тартынуу, буттарды көтөрүү.	
Топту кармоо, узатуу, ыргытуу, жана алып жүрүү көндүмүн өздөштүрүү	Топту кармоо, узатуу, ыргытуу, алып жүрүү ордунда, басууда, жекече жана экиден.	Топту кармоо, узатуу, ыргытуу, алып жүрүү ордунда, басууда, жекече жана экиден.	Топту ойноочулардын жылып жүрүү менен кармоо, узатуу, ыргытып бутага тийгизүү, үч төрт бурч, айлана боюнча ордунда жана кыймылда топту узатуу, кармоо, топту багытын өзгөртүү менен алып жүрүү.	Топту багытын жана ылдамдыгын өзгөртүү менен алып жүрүү, басууда жана чуркоодо ыргытуу жана тебүү.
Ыргытуунун көндүмүн өздөштүрүү	Кичине топту оң, сол кол менен бутага, алыстыкка баштын артынан күүлөп ыргытуу.	Чоң жана кичине топту тапшырма менен жана алыстыкка ыргытуу, кичине топту жерге жана дубалга уруу менен алыстыкка, ныкталган топту (1кг) эки колдоп көкүрөктөн,	Чоң жана кичине топту 4-8 м аралыктагы титк жана жатык бутага ыргытуу, ордунан жана чуркап келип кичине топту жерге жана дубалга уруу менен алыстыкка ыргытуу, экиден жана үчтөн туруп чоң топту ийинден бир колдоп ыргытуу.	

		баштын артынан ыргытуу.	
--	--	-------------------------------	--

Кыймыл сапаттарын өнүктүрүү:			
Тездик	Эстафета оюндары: «Орун алмашуу», «номер чакыруу», Кыймыл оюндары: «Өзүнүн желегине», «Тез жана таамай», «Мергенчи жана өрдөктөр» ж.б.	10-30 м аралыктарга тез күүлөнүп чуркоо, 30 м бийик старттан чуркоо.	10-30 м ге мүмкүн болушунча ылдамдык менен чуркоо, 30-40 м ылдамдыкты өзгөртүү менен чуркоо жана 15-30 м аралыкта эстафета уюштуруу.
Шамдагайлык	Катарда тизилүүдө басуунун түрлөрүн эсептөө менен, тизени жогору көтөрүү менен, олтуруу менен, бир нече тоскоолдуктардан өтүү менен, түрдүү белгилер боюнча, 3x5 мге, 3x10 мге барып кайра кайтып чуркоо (челночный бег). Эстафеталар, топ менен буюмсуз кыймылдуу оюндар. Ыргытуулар тик жана жантык бутага тийгизүү менен.		4-6 тоскоолдуктардан өтүү менен чуркоо, ошол эле кадамдын тездигин, аралыгын, каптал менен чуркап, эстафеталар, кыймылдуу оюндар жекече жана жааттык. 4-8 м аралыктагы кыймылдаган бутага ыргытып тийгизүү.
Чыдамкайлык	Бир калыпта жай 3-6 минута чуркоо, айлана чөйрөдө 1-1,5 км ге чуркоо, 20-30 м аралыкка 3-4 жолу кайталап чуркоо.		Бир калыпта жай 8-10 минута чуркоо, айлана чөйрөдө 1,5-2 км ге чуркоо, 30-40 м аралыкка 3-4 жолу кайталап чуркоо.
Күчтүүлүк	Буюмсуз жана ныкталган топ, 1 кг гантель менен жалпы өнүктүрүүчү көнүгүүлөр, секирүүлөр, алыстыкка ыргытуу, асылып чыгуу, ашып өтүү, таянуудагы жана асылуудагы негизги көнүгүүлөр.		Буюмсуз жана ныкталган топ, 1-3 кг гантель менен жалпы өнүктүрүүчү көнүгүүлөр, өткөн класстардагы көнүгүүлөр кайталоо санын жана күч келүүсүн жогорулатуу менен.

Ийкемдүүлүк	Чоң амплитуда менен буюмсуз жана буюмдар менен аткарылуучу жалпы өнүктүрүүчү көнүгүүлөрү, шилтөө кыймылдары, жыйрылуу жана чогулуу жөнөкөй көнүгүүлөрү.	
-------------	---	--

Башталгыч класстарды бүтүрүүчү мектеп окуучулары дене тарбиясы боюнча төмөнкү компетенцияларга ээ болушу керек:

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

- Дене көнүгүүлөрүнүн ден соолукка жана иштөө жөндөмдүүлүккө тийгизген таасири;
- Дене тарбия сабагы учурунда коопсуздук эрежелери;
- Күн жана кыймыл-аракет тартиби;
- Кыймыл оюндарынын эрежелерин, мазмунун жана жөнөкөй көнүгүүлөрдү билүү.

Социалдык-коммуникативдүү жана өз алдынча уюштуруу, проблемаларды чече билүү компетенциясы. Окуучулар дене тарбия боюнча окуу программасын өздөштүргөндө жаралган проблемаларды өз алдынча чечүү менен, топто жана тайпада басуу, чуркоо, секирүү, асылып чыгуу, ыргытуу, гимнастикалык көнүгүүлөрдү жана кыймылдуу оюндардын билгичтигин жана көндүмүн көрсөтө алуусу зарыл. Дене даярдыгын аныктаган чен-өлчөмдөрдүн көрсөткүчтөрүн, 60 м чуркоодо, 4 x 9 м барып кайра кайтып чуркоо (челночный бег), ордуна узундукка секирүү, турникте асылуудан тартынуу (уландар), чалкалап жатууда тулку бойду көтөрүү (кыздар), бутага тийгизүү менен ыргытуу жана түз турган абалдан астыга ийилүү.

Жалпы орто билим берүү мекемелеринин окуучуларынын дене тарбиясы боюнча жергиликтүү билим берүү башкармалыктарына сунуштар

Окуу программасынын бул бөлүгүнүн мазмуну билим берүү мекемелеринин материалдык-техникалык шартын, түптөлүп калган үрп-адаттарын, окуучулардын кызыгуусун, адистердин даярдыгын, климаттык өзгөчөлүктөрүн эске алуу менен уюштурулуп өтүүгө мүмкүнчүлүк түзөт.

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

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

- **Сууда сүзүү:** 1-4 класс окуучуларына сууну өздөштүрүү көнүгүүлөрү (сууга кириүү, суу астында көздү ачуу, дем алууну кечендетүү, кармоо, демди чыгаруу, сууда калкып жатуу, көкүрөгү менен, чалкалап жатып сууда сүрүлүү, сууда сүзүүнүн түрлөрүндө колдун жана буттун кыймылы, 50м аралыкка тандаган бир түрү менен сууда сүзүү).

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

Учурдагы дене тарбия кыймылы кыргыз элдик кыймылдуу оюндарга, улуттук спорттун түрлөрүнө (тогуз коргоол, күрөш ж.б.) бийлерге жана элдик дене тарбия көнүгүүлөрүнө кызыгууну жогорулаган деңгээли менен мүнөздөлөт.

Негизгиси, өзүнүн күндөлүк жумушунда ошолорду колдонууга дене тарбия адистери кээ бир кыйынчылыктарга учурап жатат. Бул мүчүлүштүктөрдү жоюу максатында элдик кыймылдуу оюндардын түрлөрү белгилүү класстардын окуучуларына сунушталып, мазмуну, эрежелери, керектелүүчү жабдыктар жана шаймандар аныкталып, усулдук көрсөтмөлөр менен толукталып берилген.

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

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

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

➤ Уландарга жана өспүрүм балдарга:

- Күчтүүлүктү өнүктүрүү 7-8 жаш;
- Тездикти өнүктүрүү 9-11 жаш;
- Чыдамкайлыкты өнүктүрүү 13-14 жаш;
- Шамдагайлыкты өнүктүрүү 8-9 жаш;
- Ийкемдүүлүктү өнүктүрүү 7-8 жаш, 10-11 жаш.

➤ Ошондой эле, жашы боюнча эркек балдарга комплекстүү сезгич мезгилдерди эске алуу зарыл:

- 7-8 жаш күчтүүлүк жана ийкемдүүлүк;
- 10-11 жаш тездик, чыдамкайлык жана ийкемдүүлүк.

➤ Кыздарга сезгич мезгилдердин толкун сымал кайталануусу:

- Күчтүүлүктү өнүктүрүүдө 7-9 жаш;
- Тездикти өнүктүрүүдө 7-8 жаш, 9-11 жаш, 11-12 жаш;
- Шамдагайлыкты өнүктүрүүдө 10-11 жаш;
- Чыдамкайлыкты өнүктүрүүдө 8-9 жаш жана 10-11 жаш.

➤ Ошондой эле, жашы боюнча кыздарга комплекстүү сезгич мезгилдерди эске алуу зарыл:

- 8-9 жаш күчтүүлүк, чыдамкайлык;
- 9-10 жаш күчтүүлүк жана тездик;
- 10-11 жаш тездик жана чыдамкайлык.

➤ Дене тарбия мугалими окуучулардын денесин тарбиялоодо жылдын мезгилдеринин тийгизген таасирин эсепке алуусу керек:

- Күз айлары дене көнүгүүлөрүнүн таасири чоң өлчөмдө жана жогорку интенсивдүүлүктө өткөрүүгө жагымдуу;

- Кыш айлары начарлоо мезгили, дененин кызмат мүмкүнчүлүктөрүнүн оптималдаштырууга көнүгүүлөрдүн күч келүүсүнүн 50-70% дегээлде таасир этүүгө, кээ бир учурларда ган андан жогорулоого мүмкүн болот;

- Жаз айлары жогорку класс окуучуларына бийик деңгээлдеги көнүгүүлөрдүн күч келүүсүн камсыздоого жагымдуу учур;

- Окуу материалдарын өздөштүрүү менен машыгуу багыты 1:3 кө барабар, эгерде дене даярдыгы өтө эле начар болсо 1:1 деңгээлге убактылуу көтөрүүгө мүмкүн;

- Дене тарбия жараянында 2 жана 3 чейректерде гимнастика жана спорт оюндарынын окуу материалдары менен бирдикте, оордуктар жана аларсыз күчтүүлүктү даярдоо системасынын көнүгүүлөр комплекстери сунушталат;

- Күчтүүлүк көнүгүүлөр комплексин эки жумада бир алмаштыруу максатка ылайыктуу;

- Аткаруу тыгыздыгын жана сабактын уюшкандыгын жогорулатууда айлана боюнча күчтүүлүктү даярдоону уюштуруу формасы оптималдуу болуп эсептелип, деңгээли боюнча мүмкүнчүлүктөн 60-90% таасир этүүгө тийиш;

- Чоң класстардын окуучуларына 40-50 см бийиктиктен астыга жана бийикке (в глубину) секирүү көнүгүүлөрүнүн комплекси 8-10 секирүүдөн туруп, бир сабакта 3-4 жолу кайталанат;
- Чыдамкайлыкты өнүктүрүүгө чуркоо көнүгүүлөрү 1 жана 4 чейректерде 28 (толук эмес) сабактан туруп, жүрөк-кан тамырдын согуусу минутасына 140-160 жолуга чейин жетип, дем алууну айкалыштыруу (интервальный) ыкмасы менен бир сабакта 1,5-3 км түзүп, окуу жылында 60-65 км жетет;
- Башталгыч жана орто жаштагы мектеп окуучуларына чыдамкайлыкты талап кылуучу көнүгүүлөрдү аткарууда денеси кычкылтек (кислород) жетишпегендикке (гипоксияга) сезгич болгондугуна байланыштуу жүрөк-кан тамырдын минутасына согуусу 130-140 жолу болуусу зарыл;
- Жогорку класстардын окуучуларына ошол эле багыттагы көнүгүүлөрдү аткарууда, жогорку деңгээлдеги көрсөкүчкө багыт берилүүсүнүн себеби, денесинин көнүп кетүү жөндөмдүүлүгү жогору болгондуктан пайдалуу таасир тийгизет;
- Аталган көнүгүүлөрдү аткарууда алмак-салмак (переменный) ыкмасы көбүрөөк колдонулат;
- Ортоңку жана жогорку класстардын окуучуларына күчтүүлүк көнүгүүлөрүн колдонуунун багыты жетишпеген салмакты толуктоого арналат;
- Тез-күчтүүлүк мүнөздөгү көнүгүүлөрдү аткарууда окуучуларга тапшырманы татаалдаштыруу, снаряд салмагын, аткаруу талаптарын жогорулатуу зарыл;
- Материалдык-техникалык базанын негизинде кышкы мезгилде дене тарбия сабактарында лыжа, коньки, чана тебүүнү кошууга сунушталат.
 - Салыштырмалуу ыссык климаттык аймактарда сунушталат:
 - Көпчүлүк сабактарды ачык таза абада өкөрүү;
 - Күндүн ыссык айларында (май, сентябрь) көнүгүүлөрдүн жүк (күч) келүүсүнүн көлөмүн жана аткаруу ылдамдыгын азайтуу;
 - Күзгү-кышкы мезгилдерде окуучулардын кыймыл сапаттарын жана кыймыл-аракетке болгон активдүүлүгү, табигый өнүгүүсү көтөрүлгөндүктөн, көнүгүүлөрдүн көлөмүн жана аткаруу ылдамдыгын жогорулатуу зарыл.

2. Окуучулардын дене даярдыгын аныктоо

Дене даярдыгынын абалын аныктоодо окуучулардын кыймыл сапаттарынын учурдагы деңгээлинин өнүгүүсүнө көңүл бурулуп, техникасы көмүскөдө калат.

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

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

Турникте тартынуу үстү жагынан кармоо ыкмасы менен өткөрүлөт, бутту шилтөөгө, күүлөнүүгө тыюу салынат.

Чалкалап жаткан абалда тулку бойду көтөрүү гимнастикалык төшөнчөнүн үстүндө, эки бут тизеде 90 градуска бүгүлгөн, колдор кайчылаш көкүрөктө, согончокту өнөктөшү кыймылдатпай кармаган абалда аткарылат. Тулку бой, эки мүйүрү менен тизеге тийген абалга чейин көтөрүлөт.

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

Астыга ийилүү гимнастикалык отургучта турган абалдан аткарылат. Көрсөткүч гимнастикалык отургучка орнотулган сызгыч аркылуу бармактардын учу менен

(+; -) сантиметри эсепке алынат. Буттарды тизеде бүгүүгө тыюу салынат.

Ордунан эки буттап узундукка секирүү түз аянтчада же узундукка секирүүчү куму бар чуңкурда өткөрүлөт.

Дене-тарбисынын даярдыгынын деңгээлин, класстан класска көчкөндө аныктоочу көрсөткүчтөр

1-класстын окуучулары үчүн Дене-тарбисынын даярдыгынын деңгээлин аныктоочу көрсөткүчтөр

Тешерилүүчү көнүгүүлөр	деңгээли					
	жогорку	ортоңку	төмөнкү	жогорку	орточо	төмөнкү
	Балдар			Кыздар		

Кичине турникке асылып тартынуу	11-12 жолу	9-10 жолу	7-8 жолу	8-10 жолу	7-8 жолу	5-6 жолу
Ордунан туруп узундукка секирүү	118-120 см	115 – 117 см	105 – 114 см	116 – 118 см	113 – 115 см	95 – 112 см
30 м ге катуу жүгүрүү,с	6,2 – 6,0	6,7 – 6,3	7,2 – 7,0	6,3 – 6,1	6,9 – 6,5	7,2 – 7,0
1000 м ге жүгүрүү	Убакыт эске алынбайт					

**2-класстын окуучулары үчүн
Дене-тарбисынын даярдыгынын деңгээлин аныктоочу
көрсөткүчтөр**

Текшерилүүчү Үкөнүгүүлөр	деңгээли					
	жогорку	ортоңку	төмөнкү	жогорку	орточо	төмөнкү
	балдар			кыздар		
Кичине турникке асылып тартынуу	14 – 16 жолу	8 – 13 жолу	5 – 7 жолу	13 – 15 жолу	7 – 12 жолу	5 – 7 жолу
Ордунда туруп алыстыкка секирүү, см	143 – 150	128 – 142	119 – 127	136 – 146	118 – 135	108 – 117
Түз туруп эңкейип тизеге жетүү	бешенен и тизеге тийгизүү	колду жерге алаканы менен тийгизүү	колдун учу менен жерге жетүү	бешенен и тизеге тийгизүү	колду жерге алаканы менен тийгизүү	колдун учу менен жерге жетүү
30 м ге катуу жүгүрүү,с	6,0 – 5,8	6,7 – 6,1	7,0 – 6,8	6,2 – 6,0	6,7 – 6,3	7,0 – 6,8
1000 м ге жүгүрүү	Без учета времени					

жүгүрүү	
---------	--

3-класстын окуучулары үчүн

Дене-тарбисынын даярдыгынын деңгээлин аныктоочу көрсөткүчтөр

текшерилүүчү көнүгүүлөр	деңгээли					
	жогорку	ортоңку	төмөнкү	жогорку	орточо	төмөнкү
	балдар			кыздар		
турникке асылып тартынуу, жолу	5	4	3			
кичине турникте жатып алып тартынуу, жолу				12	8	5
ордунда туруп узундукка секирүү, см	150 – 160	131 – 149	120 – 130	143 – 152	126 – 142	115 – 125
30 м аралыкка чуркоо, с	5,8 – 5,6	6,3 – 5,9	6,6 – 6,4	6,3 – 6,0	6,5 – 5,9	6,8 – 6,6
1000 м аралыкка чуркоо, мин.	5.00	5.30	6.00	6.00	6.30	7.00

4-класстын окуучулары үчүн

Дене-тарбисынын даярдыгынын деңгээлин аныктоочу көрсөткүчтөр

текшерилүүчү көнүгүүлөр	деңгээли					
	жогорку	ортоңку	төмөнкү	жогорку	орточо	төмөнкү
	балдар			кыздар		
турникке асылып тартынуу, жолу	6	4	3	-	-	-
кичине турникте жатып алып тартынуу, жолу	-	-	-	18	15	10
60 м аралыкка чуркоо, с	10	10,8	11	10,3	11	11,5
1000 м аралыкка чуркоо, мин.	4,3	5	5,3	5	5,4	6,3

Нормативдерди текшерүү: окуучуларды жыл бою ар түрдүү чейректе дене тарбиясынын деңгээлин текшерип туруу зарыл.

3. Тандоо (вариативдик) бөлүмүндөгү сааттарга темалар. Кыргыздын элдик оюндары

- **«Аксак кемпир бапалак»**

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

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

Оюндун мазмуну: Аксак кемпир бапалак эки колун бириктирип, отко күйүп калган сыяктанып алаканын үйлөп оюнчуларга кайрылат:- Аксак кемпир бапалак мен дарыядан кантип өтсөм болот экен - деп сурайт. Оюнчулар болсо «дарыядан кааласаңыз сүзүп өтүңүз, кааласаңыз кечип өтүңүз» дешет. Аксак кемпир бапалак оюнчуларга дагы жакыныраак келип алаканын үйлөй берет. Оюнчулардын бирөөсү: «Караңгыда от үйлөгөн ким» - деп сурайт. «Мен аксак кемпир бапалакмын» деп жооп берет.

Оюнчулар: - «Эмне издеп жүрөсүз, караңгыда» - деп сурашат.

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

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

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

Усулдук көрсөтмө: ойнолуучу жай тегиз болуусу, чек аралар так белгиленүүсү, калыс оюнчуларга тегиз көзөмөл жүргүзүп туруусу зарыл.

- **«Жоолук таңмай»**

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

Мазмуну: оюнчулар биринин артынан экиден болуп, тегерек тартып турушат. Оюнчулардын бирөө эшилген жоолукту колуна алып, тегерек тартып турган балдарды айланып, качып жүргөн экинчи оюнчуну кууп жетип, эшилген жоолук менен жонго чабууга аракеттенет. Качан бала экиден тургандардын бирөөнүн алдына барып тура калат. Ал турар замат артындагы үчүнчү бала качууга тийиш. Эгер ал кача албай калса,

кууп жүргөн аны уруп калууга үлгүрүп, жоолукту таштап коюп, өзү качат. Жоолук тийген окуучу жоолукту алып, качканды кууп жөнөйт. Оюн ушинтип улантыла берет.

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

• «Уйчу»

Оюнга даярдык: оюн түз, таза аянтчада ойнолот.

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

Мазмуну: оюнга 6-10 оюнчу катышат. Айланасы 2-3 м келген айлана сызылат. Айлананын орто ченине «музоочо» баткыдай чуңкур казылат. Оюнчунун бирөө, башкача айтканда «уйчу», өзүнүн таягы менен «музоону» түрткүлөп келип, ортодогу чуңкурга түшүрөт. Калган оюнчулар болсо, ага тоскоол кылып, таяктары менен « музоону» алыска айдап, сызыктан чыгарып жиберүүгө аракеттенишет. Бирок «уйчу» ошол маалда бошоп калган чуңкурга өзүнүн таягынын учун салып, аны ээлеп калууга умтулат. Чуңкурунан ажырап калган оюнчу «уйчу» болуп калат. Эгер «уйчу» «музоону» чоң чуңкурга түшүрсө, анда кезеги менен кийинки оюнчу «уйчу» болот.

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

• «Тырай»

Оюнга даярдык: оюн аянтчада, бир класстын балдары эки командага бөлүнүп ойношот. Бул оюн өспүрүм балдардын оюну. Оюнга эшилген бир жоолук керек.

Мазмуну: биринчи команданын катышуучулары тегерек тартышып отурушат. Алардын бирөө – койчу (кароолчу). Экинчи команданын балдары отургандардан 2-3 м аралыкта болушат, анан жоолук менен отургандарды айлана чуркап, чаап алууга аракеттенишет, койчу (кароолчу) эч кимди чаптырбоого, кол салгандарды кармап алууга тырышат. Кармалып калса, ал койчуга жардамчы болупкалат. Отургандар кол салып жаткандарга койчунун дарманы жетпей жатканын көрүшсө, «тырай-тырай» деп кыйкырышат да, буту-колдорун жогору

көтөрүп, чалкасынан жатып калышат. Ал эми тырайып жатып калгандарды чаба алышпайт. Экинчи команданын балдары өз орундарына барып отурганда ган жаткандар баштарын көтөрүп отурушат. Командалар орундарын которуштуруп турат.

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

- **«Ак чөлмөк»**

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

- **«Жоолук таштамай»**

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

- **«Ак терек, көк терек»**

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

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

Экинчи тарап бир баланын же кыздын атын аташат. Аты аталган бала жүгүрүп келип, каршы тарапта кол кармашып тургандардын бош же алсыз деген жеринен үзүп кетүүгө аракеттенет. Кол кармашып тургандардын колун бөлө албай калса, өзү ошол тарапка кошулат.

Эгерде кармашып турган колду бөлүп кетсе, бөлүнгөн балдардын бир тобун өз тарабына кошуп алат.

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

• «Аркан тартыш»

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

• «Беш таш, же топ таш»

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

• «Жашынбак»

Жашынбак дагы жаш балдардын, кыздардын оюну болот. Эки бөлүнүп ойнойт. Жашынмак деген оюндун түрү мындай болот. Балдар эки бөлүнүп алып чөп жашырышат, чөптү таап алса, берки жагы жашырууга камынат. Анда жашынбаган тарап бир жерге топтолуп эки

жакты карабай тура беришет. Тиги жашынуучулар эң бир байкоосуз жерлерди ойлонуп таап алып жашынат.

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

Ошентип жашынган балдарды балдар таап алса, кайра жашынтат. Эгер таап ала албай калса, берки балдар атынан айтып чакырганда бир тай, бир тай деп туруп келет. Анда берки тарабы жашынат. Аларды таап алса, бир тай деген балдар уткан болот. Эгер таап ала албаса, алар дагы бир тай, бир тай деп келип эч кимиси утпаган болот. Жашынмакта байге болбойт. Кылдат жашынып таптырбай койгону гана кыйын кыраакы, эстүү бала экен делип калат.

- **«Качма топ»**

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

- **«Таламай»**

Таламай деген оюн мындай болот. Бир топ бала чогулуп алып бир чүкөнү, же бир саканы кан деп коёт. Ал канга кошуп көп чүкөнү калчашат. Ал чүкөнү калчаган бала эки бүгө, эки чиге, эки таа, эки алчы болсо бирин-бирине атып ала берет. Ал бала атып жатып тийгизе албай же башка чүкөлөргө тийгизип койсо жыдып калат. Жана калчаган бала дагы ошондой тартип менен ала берет. Баякы атып жаткан балдар канча

чүкө атса дагы өзүмдүк кылып ала беришет. Кан атып алганы байып калгандай болуп турат. Кайсы бир бала жалгыз чүкөнү да атып ала албай тура берет. Эгерде кан алчы түшсө, алчы менен атып алат, таа түшсө таа менен, бүгө түшсө бүгө менен, чиге түшсө чиге менен атып ала берет. Канды кандай учурда атып алса да боло берет. Чүкө атып олтуруп баардыгы бүткөндөн кийин ар бир бала чүкөлөрүн санап көрүп, эң аз чүкө алып калган баланын чүкөсүнө өлчөп салып калчашат. Анда канды атып алган бала канды жолдошу менен чүкөнүн санатынан башка кылып салат. Калчашаарда анда такыр чүкө албай калган бала оюнга кирбей гана томсоруп олтура берет. Берки чүкө алган балдар калчашып жатканда кан таа түшүп калса, сак болуп турган балдар жалпы эле чачылып жаткан чүкөнү талап киришет. Анда кай бирлери көбүн талап алып коёт. Баякы чүкөнү көп атып алган дагы көп талап алып байып калат. Кээ бир балдар ошол кан талашмайда дагы жакшы талап ала албай куру калат.

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

- **«Селкинчек»**

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

- **«Шакек салмай»**

Шакек салмай, шакек катмай, шакек жашырмай – кыргыздын элдик оюну. Көбүнчө улан-кыздар ойношот. Оюнчулар эки алаканын бириктирип, колун тизесине коюп, тегерете отурат. Оюн баштаган киши шакек салгандай түр көрсөтүп, отургандарды кыдырып чыгат (чындыгында шакекти бир оюнчуга гана берет). Оюн андан ары эки түрдө уланат;

1. Шакек салган киши башка бир оюнчудан:

- Шакек кимде? – деп сурайт.

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

2. Шакек салган киши өз ордуна отуруп:

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

• «Тогуз коргоол»

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

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

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

• «Ак сандык-көк сандык»

Катышуучулар: 10-30 окуучу;

Ойнолуучу жай: спорттук аянтча же спорттук сарай;

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

Оюндун мазмуну: калыстын буйругу боюнча «бир» дегенде «ак сандык» жаатындагы оюнчулар астыга ийилип, артындагы «көк

сандыкты» жай көтөрөт, «эки» дегенде кайрадан ордуна жай түшүрөт, «үч» дегенде «көк сандык» жаатындагы оюнчулар астыга ийилип, артындагы «ак сандыкты» жай көтөрөт, «төрт» дегенде кайрадан ордуна жай түшүрөт. Оюн белгилүүубакытка чейин улантылат.

Эрежелер: Буйруксуз, тез силкип көтөрүүгө, колду коюп жиберүүгө, отуруп алууга мүмкүн эмес

Усулдук көрсөтмө: Окуучулардын кыймыл сапатына көңүл буруу, бир жерге чогулуп алуусуна мүмкүндүк бербөө, даярдыгына карата экиден бөлүштүрүү.

• **«Ала күчүк»**

Катышуучулар: 6-20 окуучулар;

Ойнолуучу жай: спорттук аянча же спорттук сарай;

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

Оюндун мазмуну:

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

№	Аталышы	Кыймыл сапттарынын багытталышы	Сабактын бөлүгүндө пайдалануу
1-4 класстарга			
1.	Каз өрдөк	Тездик, комплекстүү	Негизги
2.	Үн жаңыртмай	Чыдамкайлык	Даярдоо
3.	Үн чыгармай	Чыдамкайлык	Даярдоо
4.	Чана тепмей	Комплекстүү	Негизиги
5.	Чана сүйрөмөй	Комплекстүү	Негизиги
6.	Чикилдек	Кыймылдуу башкаруу, Комплекстүү	Негизги
7.	Чепти алуу	Комплекстүү	Негизги
8.	Чолок тоок	Ийкемдүүлүк	Негизги
9.	Чабык ат	Тездик	Негизги
10.	Ээрчишип жүрмөй	Кыймылды башкаруу	Даярдоо, жыйынтык
11.	Этек кармашмай	Кыймылды башкаруу	Даярдоо, жыйынтык

12.	Айланма	Тең салмактуулук	Даярдоо, жыйынтык
13.	Аккалдамай	Тездик, чыдамкайлык	Негизги
14.	Аңкилдек	Тездик, күчтүүлүк	Негизги
15.	Аттамай	Күчтүүлүк, тездик	Негизги
16.	Боортоктоп жылуу	Шамдагайлык	Даярдоо
17.	Дөңгө боортоктоп чыгуу	Шамдагайлык	Даярдоо
18.	Аксак кемпир бапалак	Тездик, шамдагайлык	Даярдоо
19.	Учту-учту	Көңүл буруу	Жыйынтыктоо
20.	Жоо чабыш	Тездик, чыдамкайлык	Негизги
21.	Кетти-кетти	Тездик	Даярдоо, негизги
22.	Койчу жана карышкыр	Тездик, шамдагайлык	Даярдоо, негизги
23.	Коен секириш	Секиргичтик	Даярдоо
24.	Отурган ордун таап отурмай	Көңүл буруу	Жыйынтыктоо
25.	Тооктор менен корооз	Тездик	Даярдоо
26.	Арыктан секирип өтүү	Секиргичтик	Даярдоо, негизги
27.	Өрдөк басыш	Ийкемдүүлүк, тулку бойду туура калыптоо	Даярдоо

4. Үй тапшырмаларынын негизги жоболору

Негизги багыттар	класстары			
	1	2	3	4
Билим берүү багыты	Түшүнүктөр: кыска аралыка чуркоо, ылдам жүгүрүү, чыдамкайлыкка жүгүрүү. Дене тарбиясы сабагындагы гигиеналык негиздерди билүүү.		Түшүнүктөр: эстафета жөнүндө, команда жөнүндө, жүгүрүүнүн башталышы, жүгүрүүнүн жыйынтыгы, жүгүрүү убактысы, жүгүрүүнүн темпи.	
	Оюндардын аттары, эмеректер, шаймандар, оюндун эрежелери, коопсуздук жана журум-турум. сабак учурундагы коопсуздук эрежелери, туура басуунун жана секирүүнүн белгиси, тамырлардын тартылуусу жана бошоңдоосунун мааниси			
Физикалык сапаты өркүндөтүү үчүн өз алдынча машыгуу	6 минута бир калыпта жүгүрүү, кыска аралыкка чуркоо, 10 минута чуркоо.		12 минута тынбай чуркоо, 15 минута тынбай чуркоо.	
	Бир буттап жана эки буттап секирүү көнүгүүлөрүн аткаруу. Горизанталдык жана вертикалдык тоскоолдуктардан секирүү. Жеңил нерселерди узакка жана бутага ыргытуу. Көнүгүүлөрдү буюм менен буюмсуз аткарууну өздөштүрүү. Кыймылдуу оюндар жана оюндагы тапшырмалар. Тулку боюду ондоо үчүн жасалган физикалык көнүгүүлөр. Таңкы гигиеналык гимнастикаларды такай аткаруу.			
Уюштуруучулук билгичтиктерге ээ болуу	Өз тең туштарынын арасында, спорттук жана кыймылдуу оюндарды уюштура билүү			

5. Окуучулардын болжолдуу кыймыл аракеттеринин көлөмү

Класстар	Дене тарбиясын чыңдоочу иш чаралар			Дене тарбиясы сабагы (жолу)	Күндөлүк Дене тарбиясы иш чаралардын көлөмү (саат)	Сабактан тышкаркы сабактын формасы (саат/жумасына)	Жалпы мектептеги иш чаралар	Өз алдынча иш чаралар
	Сабакка чейинки гимнастика (мин.)	Сабак учурундагы физкультминутка (мин.)	Танাপистеге кыймылдуу оюндар (мин.)					
1	5-6	5	5-10	2	2	1.10	6-8	10-15
2	5-6	5	5-10	2	2	1.30	6-8	15-20
3	5-6	5	5-10	2	2	1.30	6-8	15-20
4	5-6	5	5-10	2	2	1.30	6-8	15-20

6. Окуу программасынын темаларынын мазмундары 1 класстар үчүн

I. Дене маданияты тураалуу билүү

Физикалык көнүгүүлөрдү жасатуунун ар түрдүү формаларынын системасы катары дене маданиятын окутуу. Байыркы адамдардын дене маданиятынын пайда болушу. Адамдардын кыймылынын, негизги ыкмалары катары, жүгүрүү, басуу, секирүү, сойлоп бийиктиктерге чыгуу, жерге сойлоо ж.б. кыймылдар туураалуу маалыматтарды окуучуларга берүү. Жекече гигиена жана күндүн режими.

II. Дене маданияты иш чараларынын ыкмалары

Күндүн окуу режиминдеги денени чыңдоочу дене тарбия иш чаралары: эрте мененки гимнастикалык көнүгүүлөрдүн топтому,

физкультминутка же физкультпауза. Чоң танапистеги кыймылдуу оюндардын топтому: оюндардын эрежелери жана аларды уюштуруу, спорттук кийимдерди жана спорттук эмеректерди туура тандоо. Тулку бойду жана тарамыштарды өстүрүү үчүн көнүгүүлөрдүн топтому.

III. Физикалык жактан денени өркүндөтүү

1. Акробатика элементерин колдонуу менен Гимнастикалык көнүгүүлөрдү жасатуу

Окуучуларды саптык башкаруунун ыкмалары: Саптык катарга, бой боюна жараша катарга тизүү, «Түздөн», «Түз тур», «Оңго кара», «Солго кара», бир катарга тизүү, колоннага тизүү, «Басуу», «Ордуңда токто» ж.б. командаларга үйрөтүү.

Акробатикалык көнүгүүлөр:

- таяныч (отуруу, жатуу, экиге бүктөлүү, аркага жатуу);
- отуруу (буттун учу менен, бурч жасоо);
- Отурган боюнча астыга, аркага, жамбашка жана оңго солго томолонуу.

Прикладдык мүнөздөгү Гимнастикалык көнүгүүлөр:

- гимнастикалык шатыга жогору чыгуу жана ылдый түшүү, таянычка бет маңдай жана арка менен отуруп туруу;
- гимнастикалык отургучка сойлоо;
- ар түрдүү тосколдуктардан сойлоп өтүү, сойлоп жогору чыгуу, жүгүрүү, басуу;
- бийлөө көнүгүүлөрү;
- кыйгач орнотулган гимнастикалык отургучка басып чыгуу;
- жапыс орнотулган турнике ар түрдүү көнүгүүлөрдү жасатуу.

2. Жеңил атлетика

Жүгүрүү: буттун санын бийик көтөрүү, секирүү менен ылдамдануу, жүгүрүп бара жатып жүгүрүү багытын өзгөртүү(ийри буйру, тегерек айланып жүгүрүү, арка мене жүгүрүү), ар түрдүү баштапкы абалда жана ар түрдүү колдун абалы менен жүгүрүү.

Секирүү: ордунан (бир буттап секирүү, оңго солго бурулуп секирүү), узундука жана бийиктикке ордунан секирүү, бийиктиктен матка секирүү.

Буюмду ыргытуу: 1 кг чоң топту эки колдоп, баштан аяк жана көкүрөктөн ары ыргытуу.

Ыргытуу: кичинекей топту, оң, сол кол менен баштан аяк ыргытуу, ордунан туруп, бет маңдайдагы бутага же болбосо дубалга ыргытуу.

3. Кыймылдуу жана спорттук оюндардын элементтери менен оюндар

3.1. Улуттук кыймылдуу оюндарды ойнотуу

3.2. «Спорттук оюндар»:

3.2.1. Футбол: токтоп турган топту буттун ич жагы менен тебүү, бир эки кадам жасап топту тебүү, жылып келе жаткан топту тебүү жана бир бирине топту таамай тээп берүү көнүгүүлөрүн аткаруу.

Окуучулардын негизги физикалык сапаттарын өстүрүү үчүн: «Жалпы өнүктүрүүчү көнүгүүлөрдү» жасатуу.

1 класстар үчүн окуучулардын даярдыгынын деңгээлин аныктоочу талаптар:

1 класстын окуучулары, дене маданияты сабагынын программасын өздөштүргөндөн кийин:

- төмөнкүлөрдөн түшүнүгү болушу керек:
 - физикалык даярдыгы жана ден соолугун чыңдоо менен физикалык көнүгүүлөрдү аткаруудагы байланышы тууралуу;
 - кыймылдын ылдамдыгын жана багытын өзгөртүү ыкмалары жөнүндө;
 - жеке гигиенаны жана күндүн режими жөнүндө;
 - эрте мененки гимнастиканын топтомдорун түзүү эрежелери жөнүндө;
- төмөнкүлөрдү жасай билүүсү зарыл:
 - тулку бойду жана келбети калыптандырууга багытталган көнүгүүлөрдүн топтомун;
 - эрте мененки гимнастиканы жана физкультминуткаларды аткаруудагы көнүгүүлөрдүн топтомун;
 - кыймылдуу оюндарды ойной билүү;
 - басуу, жүгүрүү, секирүүдөгү кыймыл аракеттерди аткарууда ар түрдүү ыкмаларды жасай билүү;
 - саптык көнүгүүлөрдү аткара алса.

Окуучунун, физикалык даярдыгынын деңгээлинин көрсөткүчтөрү (1. табл.).

Текшерүү үчүн көнүгүүлөр	Деңгээли					
	жогорку	орто	төмөнкү	жогорку	орто	төмөнкү
	балдар			кыздар		
Жапыс турникте тартынуу	11 – 12	9 – 10	7 – 8	9 – 10	7 – 8	5 – 6
Ордунан узундука секирүү, см	118 – 120	115 – 117	105 – 114	116 – 118	113 – 115	95 – 112
Эңкейип, бешенени тизеге жеткирүү	Бешенен и тизеге тийгизү Ү	Бешенен и тизеге тийгизү Ү	Бешенен и тизеге тийгизү Ү	Бешенен и тизеге тийгизү Ү	Бешенен и тизеге тийгизү Ү	Бешенен и тизеге тийгизү Ү
30 метрге жүгүрүү, с	6,2 – 6,0	6,7 – 6,3	7,2 – 7,0	6,3 – 6,1	6,9 – 6,5	7,2 – 7,0
1000 м ге жүгүрүү	Убакыт эске алынбайт					

2-класстар үчүн

Окуу программасынын темаларынын мазмундары:

I. Дене маданияты тураалуу билүү

Биринчи спорттук мелдештердин келип чыгышы. Топ менен ойнолуучу көнүгүүлөр жана топтун пайда болушу. Байыркы Олимпиадалык оюндардын тарыхы. Физикалык көнүгүүлөр жана алардын табыгый көнүгүүлөрдөн айырмасы. Негизги физикалык сапаттар: күчтүүлүк, тездик, чыдамкайлык, ийилчектик жана тең салмактуулук. Денени чыйралтуу (сүртүү).

II. Дене маданияты иш чараларынын ыкмалары

- Эрте мененки гимнастиканы музыка менен коштоо;
- Денени чыйралтуу үчүн иш чара жүргүзүү;

- кичине топту туура ыргытууну өздөштүрүү, тездикти жана тең салмактуулукту өркүндөтүү үчүн колдонулуучу көнүгүүлөрдүн топтому. Чоң танаписте, ойноолуучу кыймылдуу оюндар жана физикалык көнүгүүлөр. Окуучунун салмагын жана тулку бойдун узундугун өлчөө.

III. Физикалык жактан денени өркүндөтүү

Акробатикалык кыймылдардын негизинде гимнастикалык көнүгүүлөр

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

Акробатикалык көнүгүүлөр:

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

Прикладдык мааниси бар гимнастикалык көнүгүүлөр: бий көнүгүүлөрү, жапыс турниктерде жасалуучу көнүгүүлөр.

Жеңил атлетика

Жүгүрүү: бир калыпта жүгүрүү жана бара бара ылдамдануу, 3 x 10 м ге токтоп жүгүрүү.

Чоң топту ылдыйдан, ордунда туруп ыргытуу жана отури туруп баштан аяк ыргытуу.

Кичине топту баштан аяк алыска ыргытуу.

Секирүү: ордунда туруп 90 жана 100 градуска бурулуп секирүү, узундука жана тосколдуктардан секирүү, бийиктике жүгүрүп барып секирүү. Секиргич жип мене секирүү.

Кыймылдуу оюндар

«Акробатикалык көнүгүүлөрдүн негизинде гимнастика» бөлүгүндөгү материалдардын негизинде кыймылдуу оюндарды уюштуруу.

«Жеңил атлетика» бөлүгүндөгү материалдардын негизинде кыймылдуу оюндарды уюштуруу.

«Спортук оюндар» бөлүгүндөгү материалдарды колдонуп кыймылдуу оюндарды уюштуруу.

Окуучулардын негизги физикалык сапаттарын өстүрүү үчүн: «Жалпы өнүктүрүүчү көнүгүүлөрдү» жасатуу.

2-класстар үчүн

Окуучулардын даярдыгынын деңгээлин аныктоочу талаптар

2 класстын окуучулары, дене маданияты сабагынын программасын өздөштүргөндөн кийин:

- төмөнкүлөрдөн түшүнүгү болушу керек:
 - Олимпиадалык ондардын пайда болушу жөнүндө;
 - физикалык сапатын жана жалпы өнүгүү деңгээлин аныктоо жөнүндө;
 - денени чыйралтунун жол жобосу жөнүндө;
 - тулку боюду калыптандыруудагы, колдонулуучу көнүгүүлөрдүн топтомун колдонуу жолдору жөнүндө;
- төмөнкүлөрдү жасай билүүсү зарыл:
 - физикалык сапатардын өсүү деңгээлин аныктоо (күчтүүлүктү, тездикти, ийилчектикти);
 - физикалык өсүүнү жана физикалык даярдыкты байкоо жүргүзүүнү;
 - суу менен денени чыйралтуу эрежелерин колдоно билүү(сүртүү эрежеси);
 - тулку бойду калыптандыруу үчүн, көнүгүүлөрдүн топтомун аткара билүү;
 - кичине топту бутага ыргытып тийгизүүдө, колдонуучу көнүгүүлөрдүн топтомун аткара билүү;
 - тең салмактуулукту өстүрүү үчүн, көнүгүүлөрдүн топтомун аткара билүүсү керек.

Окуучунун, физикалык даярдыгынын деңгээлинин көрсөткүчтөрү (2. табл.)

Текшерүү үчүн көнүгүүлөр	деңгээли					
	жогорку		орто		төмөнкү	
	балдар			кыздар		
Жапыс турникте тартынуу	14 – 16	8 – 13	5 – 7	13 – 15	8 – 12	5 – 7
Ордуан узундука секирүү,	143 – 150	128 – 142	119 – 127	136 – 146	118 – 135	108 – 117

см						
Эңкейип, бешенени тизеге жеткирүү	Бешенен и тизеге тийгизү	Бешенен и тизеге тийгизү	Бешенен и тизеге тийгизү	Бешенен и тизеге тийгизү	Бешенен и тизеге тийгизү	Бешенен и тизеге тийгизү
30 метрге жүгүрүү, с	6,0 – 5,8	6,7 – 6,1	7,0 – 6,8	6,2 – 6,0	6,7 – 6,3	7,0 – 6,8
1000 м, жүгүрүү	Убакыт эске алынбайт					

3-класстар үчүн

Окуу программасынын темаларынын мазмундары:

I. Дене маданияты тураалуу билүү

Кыргыз элинин Дене маданияты. Физикалык көнүгүүлөр менен эмгек ишмердүүлүктүн байланышы. Физикалык көнүгүүлөрдүн көрүнүшү: (жакындатуу, жалпы өнүктүрүүчү, мелдешүүчү).

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

II. Дене маданияты иш чараларынын ыкмалары

Негизги физикалык сапаттарды өркүндөтүү үчүн, жалпы өнүктүрүүчү көнүгүүлөрдүн топтомун өздөштүрүү. Баскетбол, волейбол, футбол оюндарындагы кыймыл аракеттерди өркүндөтүү үчүн жакындатылган көнүгүүлөрдүн топтомун өздөштүрүү. Физикалык көнүгүүлөрдү аткарууда жана аткарып бүткөндөн кийинки, кан тамырдын согушун өлчөө. Жөнөкөй спорттук мелдештерди уюштуруу.

III. Физикалык жактан денени өркүндөтүү

Акробатикалык көнүгүүлөрдүн негизиндеги гимнастика:

акробатикалык көнүгүүлөр: алдыга, аркага тоголонуу;

дене менен көпүрө жасоо;

секиргич жип менен секирүү жана секирүүнүн ылдамдыгын акырындап көбөйтүү.

Прикладдык негиздеги гимнастикалык көнүгүүлөр: арканга сойлоп чыгуу жана түшүү (3 м).

Гимнастикалык устунда басуу жана бурулуу көнүгүүлөрүн жасоо.

Жеңил атлетика

Узундукка жана бийиктикке жүгүрүп барып, бутту бүгүп секирүү.

Кыймылдуу оюндар

«Акробатикалык көнүгүүлөрдүн негизинде гимнастика» бөлүгүндөгү материалдардын негизинде кыймылдуу оюндарды уюштуруу.

«Жеңил атлетика» бөлүгүндөгү материалдардын негизинде кыймылдуу оюндарды уюштуруу.

«Спорттук оюндар» бөлүгүндөгү материалдарды колдонуп кыймылдуу оюндарды уюштуруу:

**Окуучулардын негизги физикалык сапаттарын өстүрүү үчүн:
«Жалпы өнүктүрүүчү көнүгүүлөрдү» жасатуу.**

3-класстар үчүн

Окуучулардын даярдыгынын деңгээлин аныктоочу талаптар

3 класстын окуучулары, дене маданияты сабагынын программасын өздөштүргөндөн кийин:

- төмөнкүлөрдөн түшүнүгү болушу керек:
 - байыркы Кыргыздардын дене маданияты жана анын мазмуну;
 - физикалык көнүгүүлөрдүн ар түрдүүлүгү: жалпы өнүктүрүүчү, жакындатуучу жана мелдешүүчү;
 - футбол, баскетбол, волейбол оюндарынын өзгөчөлүктөрү жөнүндө;
- төмөнкүлөрдү жасай билүүсү зарыл:
 - күчтүүлүктү, тездикти, ийилчектикти жана кординцилуулукту өстүрүүгө ылайыкталынган жалпы өнүктүрүүчү көнүгүүлөрдүн топтомун аткара жана түзө билүүсү;
 - футбол, баскетбол жана волейбол оюндарынын техникаларын өздөштүрүүдө колдонулуучу жалпы өнүктүрүүчү көнүгүүлөрдүн топтомун аткара билүүсү;
 - Денени чыйралтуучу суу процедураларын колдоно билүүсү (муздак душту кабыл алуу эрежелери);
 - Жөнөкөй мелдештерди уюштура билүүсү жана анын жыйынтыктарын чыгаруу эрежелерин билүүсү;
 - Физикалык көнүгүүлөрдү аткаруу учурунда, кан тамырдын согушунун көрсөткүчтөрүн көзөмөл жүргүзүүнү билүүсү зарыл.

Окуучунун, физикалык даярдыгынын деңгээлинин көрсөткүчтөрү (3. табл.)

Текшерүү үчүн көнүгүүлөр	деңгээли					
	жогорк у	орто	төмөнкү	жогорк у	орто	төмөнкү
	балдар			балдар		
Турнике асылып туруп тартынуу	5 жолу	4 жолу	3 жолу			
Турнике жатып алып тартынуу				12жолу	8жолу	5жолу

Ордунан узундука секирүү, см	150 – 160	131 – 149	120 – 130	143 – 152	126 – 142	115 – 125
30 метрге жүгүрүү, с	5,8 – 5,6	6,3 – 5,9	6,6 – 6,4	6,3 – 6,0	6,5 – 5,9	6,8 – 6,6
1000 м, жүгүрүү	5.00	5.30	6.00	6.00	6.30	7.00

4-класстар үчүн Окуу программасынын темаларынын мазмундары:

I. Дене маданияты тураалуу билүү

Кыргызстандагы дене маданиятынын өркүндөө тарыхы. Физикалык даярдык жана анын дем алуу жана кан айлануу процесси менен байланышы. Физикалык жүктөмдөрдү башкаруу ыкмаларынын негиздеринин мүнөздөмөсү: ылдамдык жана көнүгүүнү аткаруунун убакыты, салмагын салуунун көлөмүнүн өзгөрүшү. Дене тарбиясы сабагы учурундагы, физикалык көнүгүү жасоодогу коопсуздук эрежелеринин сакталышы. Денени чыйралтуу (аба жана күн нуру аркылуу денени чыйралтуу жана табигый көлдөрдө сууга түшүү).

II. Дене маданияты иш чараларынын ыкмалары

Окуучунун өзү, физикалык даярдыгын жана физикалык өсүүсүн жөнөкөй жолдор менен көзөмөлдөө. Эрте мененки гимнастиканы жасап жатканда, кан тамырдын согушу аркылуу жүктөмдөрдү аныктоо. Акробатикалык жана гимнастикалык көнүгүүлөрдүн комплексин түзүүдө, мурун үйрөнгөн көнүгүүлөрдүн топтомун колдонуу. Футбол жана баскетбол оюндарын, жөнөкөйтүлгөн эрежелер менен оюн уюштуруу. Жеңил жараккатарга, биринчи медициналык жардам берүү жолдору.

III. Физикалык жактан денени өркүндөтүү

Акробатикалык көнүгүүлөрдүн негизиндеги гимнастика:

Акробатикалык көнүгүүлөр: акробатикалык комбинацияларды аткаруу.

Мисалы: денни көпүрө жасоо, денени оңго, солго томолотуу ж.б. көнүгүүлөрдүн топтомун аткаруу.

Прикладдык негиздеги гимнастикалык көнүгүүлөр: жүгүрүп барып гимнастикалык эшектен секирип өтүү.

Жеңил атлетика

Жүгүрүп барып бийиктикке секирүү.

Эңкейип жүгүрүүгө даярдануу жана жүгүрүү.

Баштапкы ылдамдануу.

Маарага биринчи жүгүрүп жетип келүү ыкмасы.

Кыймылдуу оюндар

«Акробатикалык көнүгүүлөрдүн негизинде гимнастика» бөлүгүндөгү материалдардын негизинде кыймылдуу оюндарды уюштуруу.

«Жеңил атлетика» бөлүгүндөгү материалдардын негизинде кыймылдуу оюндарды уюштуруу.

«Спортук оюндар» бөлүгүндөгү материалдарды колдонуп кыймылдуу оюндарды уюштуруу:

4-класстар үчүн окуучулардын даярдыгынын деңгээлин аныктоочу талаптар:

4 класстын окуучулары, дене маданияты сабагынын программасын өздөштүргөндөн кийин:

- төмөнкүлөрдү билүүсү жана түшүнүгү болушу керек:
 - Кыргызстандагы балдарды аскерге даярдоодогу, физикалык көнүгүүлөрдүн мааниси жана орду;
 - дем алуу жана кан тамыр системасынын, физикалык жактан даярдоодо, физикалык сапаттарынын байланыштары;
 - физикалык жүктөм жана аны колдонуу жолдору;
 - физикалык көнүгүүлөрдү аткаруудагы, ар түрдүү трвмалардын пайда болушун жана анын алдын ала чара колдонуусун;
- төмөнкүлөрдү жасай билүүсү зарыл:
 - өзүн өзү байкоо жүргүзүү дневнигин түзүүнү;
 - жөнөкөй акробатикалык жана гимнастикалык көнүгүүлөрдүн топтомун аткара билүүсү;
 - ар түрдүү жүктөмдөрдү аткарууда, кан тамырдын согушун аныкта алуусу;
 - футбол, баскетбол жана волейбол оюндарын жөнөкөйлөтүлгөн эрежелери менен ойното билүүсү;
 - ар түрдүү жеңил трвмалар үчүн, биринчи медициналык жардам көрсөтүү;

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

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

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

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

Көнүгүүнү аткаруудагы каталыктар жана мүчүлүштүктөр, баанын төмөндөшүнө таасирин тийгизет.

Майда кемчиликтерге төмөндөгүлөр кирет:

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

Көрүнүктүү каталыктар – аткарылып жаткан көнүгүүлөрдүн так эместиги бирок аткаруу сапатына таасирин тийгизбесе.

Көрүнүктүү каталыктарга төмөнкүлөр кирет:

– тарта туура эмес жерден жүгүрүү;

– узундука жана бийиктике секирүүдө, сызыктан алыс жерден баштап алса;

– топту кольцого салууда жана кичине топту бутага ыргытууда, кошумча кыймыл аракеттерди колдонсо;

– көнүгүүлөрдү аткарууда, кыймылдардын бир клыпта болбоосу.

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

Цифра менен баалоонун мүнөздөмөсү:

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

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

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

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

1-4 класстын окуучуларын баалоодо, тең салмактуулукту, арканга сойлоп чыгууда, акробатикалык көнүгүүлөрдү аткарууда, саптык көнүгүүлөрдү аткаруу техникасы үчүн коюлат. Калган учурларда (жүгүрүү, секирүү, ыргытуу, басуу) төмөнкү жыйынтыктарды эске алуу керек: секунда, узундукту, бийиктикти жана жасалган көнүгүүлөрдүн санын.

1-4 класстардын окуучуларынын физикалык даярдыгын, ар түрдүү аба-ырайы шарттарындагы аймактарга негизделген, аныктоочу окуу чен–өлчөмдөрү

№	Текшерүү көнүгүүлөрү	Клас с	Аймакта р	Уландар			Кыздар		
				Баалар					
				5	4	3	5	4	3
1.	30 м чуркоо (сек)	1-2	Баардык шартта	Убакыт эске алынбайт					
		3	Өрөөндө р Орто тоолуу Бийик тоолуу	5.2 5.7 5.7	5.7 6.2 6.3	6.8 7.2 7.3	5.3 5.5 5.6	6.0 6.3 6.4	7.0 7.3 7.5

		4	Өрөөндө р Орто тоолуу Бийик тоолуу	5.1 5.4 5.4	5.6 6.0 6.1	6.6 7.0 7.1	5.2 5.2 5.5	5.8 6.2 6.2	6.6 7.0 7.1
2.	4x9 м барып кайра артка кайтып келүү менен чуркоо (челночный бег)	1-2	Баардык шартта	Убакыт эске алынбайт					
		3	Өрөөндө р Орто тоолуу Бийик тоолуу	11.1 12.0 12.0	12.4 12.7 12.7	12.9 13.2 13.3	11.8 11.8 11.8	12.3 12.6 12.4	13.0 13.1 13.2
		4	Өрөөндө р Орто тоолуу Бийик тоолуу	10. 9 11. 4 11. 5	11. 5 12. 4 12. 4	12. 0 13. 0 13. 0	11. 1 11. 2 11. 6	11. 8 11. 9 12. 2	12.4 12.5 12.8
3.	Ордунан узундукка секирүү (см)	1-2	Бардык шартта	Көрсөткүч эске алынбайт					
		3	Өрөөндө р Орто тоолуу Бийик тоолуу	170 150 147	150 140 135	130 127 130	160 155 150	145 140 135	135 135 130
		4	Өрөөндө р Орто тоолуу Бийик тоолуу	180 150 150	160 145 140	140 135 131	160 155 150	150 147 138	140 137 135
4.	Турнике асылуудан тартынуу (уландар), Чалкалап	1-2	Бардык шартта	Көрсөткүч эске алынбайт					
		3	Өрөөндө р Орто	5 5 4	4 4 3	3 3 2	23 24 19	21 23 13	19 18 10

	жаткан абалда тулку бойду көтөрүү (кыздар)		тоолуу Бийик тоолуу						
		4	Өрөөндөр Орто тоолуу Бийик тоолуу	5 5 5	4 4 4	3 3 2	25 24 21	21 23 13	19 18 10
5.	- Чуркоо 800-1000м	1-2	Бардык шартта	Убакыт эске алынбайт					
	- Чуркоо 1500 м	3	Бардык шартта	Убакыт эске алынбайт					
	- Чуркоо 2000 м	4	Бардык шартта	Убакыт эске алынбайт					
6.	- Кичине топту 6 м аралыктан 5 жолу ыргытып бутага тийгизүү	1-2	Бардык шартта	Көрсөткүч эске алынбайт					
		3		4	3	1	4	3	
	- 150 гр. Топту алыска ыргытуу (м).	4	Бардык шартта	22	18	16	15	12	10
7.	Турган абалдан астыга ийилүү	1-2		Көрсөткүч эске алынбайт					
		3		7	5	3	13	9	6
		4		8	6	4	14	10	7

Экинчи лекциянын бышыктоочу суроолору:

1. Башталгыч класстардагы дене тарбиясы сабагы канча багыттан турат?
2. Кыймыл-аракетке болгон муктаждык бир күндө, канча убакыты талап кылат?
3. Окуучулар бир жылда канча жолу чен-өлчөмдөрүн (нормативдерди) тапшырат?
4. Дене тарбиясы сабагынын материалдарынын түрлөрү канча бөлүнөт?
5. Жылдык жүктөм канча саатка барабар?
6. Окуу процессинде, дене тарбиясынын түрлөрү кандай принцип менен бөлүнөт?
7. Даярдоо бөлүгүндөгү гимнастикалык көнүгүүлөрдүн топтому канча минута аткарылат?

Колдонулган адабияттар:

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

3-лекция. Дене тарбия сабагын окутуудагы колдонуучу куралдар жана ыкмалар

План:

1. Физикалык көнүгүүлөр жөнүндө түшүнүктөр.
2. Дене тарбиясынын куралы катары, жаратылыштын жана гигиеналык факторлордун денени чыңдоого болгон таасири.
3. Ыкмалар жөнүндөгү түшүнүктөр, дайындоо жана аны колдонуу.
4. Практикалык үйрөтүү ыкмалары (көнүгүүлөрдү так аткаруу ыкмасы жана так эмес аткаруу ыкмасы). Ыкмаларды тандоо талаптары.
5. Башталгыч класстын окуучуларынын физикалык сапатын өнүктүрүүдөгү өзгөчөлүктөрү.

1. Физикалык көнүгүүлөр

Физикалык көнүгүүлөр жөнүндө түшүнүктөр

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

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

Эки терминдерди бири биринен ажыратуу үчүн, такталган терминди киргизүү зарыл: биринчисинде «физикалык көнүгүү» термини, экинчиси «көнүгүүнүн ыкмалары» терминин колдонушат.

Ошентип, **физикалык көнүгүү** деп, адамдын физикалык жактан өркүндөтүүдө колдонулуучу кыймыл аракеттер.

Физикалык көнүгүүлөр, өзүнө мүнөздүү белгилерге ээ.

1.Физикалык көнүгүүлөр:

– педагогикалык милдеттерди чечет (ар бир адам өзүнүн физикалык өркүндөтүүсүнө жушайт);

– эмгектенүүдө – өндүрүштүк милдеттерди чечет.

2.физикалык көнүгүүлөр, дене тарбиясынын мыйзам ченемдүүлүгүнө ылайык аткарылат, бир жагынан денеге эффективдүү таасирин тийгизет, экинчи жактан жогорку деңгээлдеги көрсөткүчтү пайда кылат. Эмгек кыймылы болсо, эмгек өндүрүмдүүлүгүн жогорулатууга өз таасирин тийгизет.

3. Физикалык көнүгүүлөрдүн топтому гана адамдын днесинин өсүп өркүндөшүнө өз салымын кошот, ал эми эмгек кыймылы өзүнүнү кесиптик өндүрүшкө таасирин тийгизиши гана мүмкүн.

Физикалык көнүгүүлөрдүн формасы жана мазмуну

Физикалык көнүгүүлөрдүн мазмунуна, кыймыл актылары кирет. Бул процесс өтө татаал жана көп кырдуу.

Физикалык көнүгүүлөрдүн психо-физиологиялык аспекти эркин кыймылдоо болуп саналат.

Физикалык көнүгүүлөрдү аткарууда, ар дайым конкретүү жыйынтыкка жетүү үчүн масале коюлат.

Физикалык көнүгүүлөрдүн мазмунун педагогикалык жактан кароодо, айрыкча, адамдын өсүп өнүгүүсүнө жана көндүмдөрдү, билгичтикти түптөөгө багытталат.

Физикалык көнүгүүлөрдүн формасы, сырткы жана ички структуралардан турат (түзүлүшү, уюштурулушу).

Физикалык көнүгүүлөрдүн ички структурасынын мүнөздөмөсү-бул дененин иштөөсүндөгү ар түрдүү процесстердин бири бири менен тыгыз байланышта болуусу мүнөздөлөт.

Физикалык көнүгүүлөрдүн сырткы структурасы-бул кыймыл-аракеттин көрүнгөн формасы, же болбосо физикалык көнүгүүлөрдүн техникасы түшүнүгүнө кирет.

Физикалык көнүгүүлөрдүн техникасы тууралуу жалпы түшүнүк.

Ар бир эркин кыймыл актында, кыймыл милдети жана чечүү жолу бар. Көпчүлүк учурларда, кыймыл милдети бир канча ыкмалар менен чечилиши мүмкүн (мисал: бийиктикке секирүүдө, түз жүгүрүп баруу, кыйшак жүгүрүп баруу). Кыймыл аракеттерди аткарууда, кыймыл милдеттеринин салыштырмалуу эффективдүү аткарылышы - физикалык көнүгүүлөрдүн техникасы деп аталат(грекче «техно» - бул чеберчилик).

Ошентип «чеберчилик» деген термин – бул бардык кыймыл аракетке тийешелүү эмес, физикалык көнүгүүлөрдүн эффективдүү формасы.

Физикалык көнүгүүлөрдүн эффективдүү чеберчилиги, ордунда тура бербей, ар дайым өркүндөтүлүп, жаңыланып жана өзгөрүп турат. Кыймылдын милдеттерин аныктоочу жолдору жана динамикалык, кинематикалык жана ыргактуу кыймылдардын топтому – бул чеберчиликтин негиздери.

Чеберчиликтин негизги аныктоочу звеносу – бул кайсы бир жол менен чечүүчү кыймылдын милдетин аткаруу болуп саналат(мисалы: секирүүдө – бут менен таянуу, ыргытууда – бар күчү менен аракеттенүү).

Кыймылга мүнөздөмө

Мейкиндиктеги мүнөздөмө.

Физикалык көнүгүүлөрдүн мейкиндиктеги мүнөздөмөсүнө, тулку бойдун абалы жана тулку бойдун мейкиндиктеги абалы.

Тулку бойдун мейкиндиктеги абалы.

Тулку бойдун мейкиндиктеги абалы, кыймылды уюштурууда көп кырдуу жана өз алдынча компонент болуу менен төмөнкүлөргө аркылуу жетишет:

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

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

Физикалык көнүгүүлөрдүн эффективдүүлүгү, алгачкы абалдан гана көз каранды болбостон, кыймыл процессиндеги керектүү абалдан дагы көз каранды

(м: сууда сүзүүдөгү горизанталдуу абал, жүгүрүүдөгү эңкейип туруу).

Кыймыл жолунун траекториясы (формасы, багыты жана амплитудасы).

Траекторунун формасы түз жана ийири болуп бөлүнөт.

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

Негизги, айлампа жана ортоңку багыттагы болуп бөлүнөт.

Кыймылдын амплитудасы – бул кыймылдын керилиши.

Убактылуу мүнөздөмө.

Убактылуу мүнөздөмөгө кыймылдын темпи жана узактыгынын катышы бар.

Узактыгы. Кыймылдын жана турган жердин абалы, тулку бойго болгон таасиринин ролу чоң. Көнүгүүнү аткаруунун узактыгын өзгөртүү менен жалпы жүктөмдүн көлөмүн башкаrsa болот.

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

Мейкиндиктеги убакытка мүнөздөмө.

Кыймылдын ылдамдыгы – бул мейкиндиктеги убакыттын ичиндеги тулку бойдун кыймылынын тездигин мүнөздөөчү көрсөткүч.

Ылдамдануу деп, убакыт ичиндеги ылдамдыктын өзгөрүүсү аталат. Ылдамдануу, жактырылган жана жактырылбаган болушу мүмкүн.

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

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

Динамикалык мүнөздөмө.

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

Ички күчтөргө төмөнкүлөр кирет:

а) тарамыштардын тартылуу күчү – кыймыл аппараттарынын активдүү күчү;

б) пассивдүү күчтөр – тарамыштын жумшак күчтөрү;

Тышкы күчтөргө болсо, денеге сырттан аракеттенген күчтөр кирет.

Физикалык көнүгүүлөрдү аткаруудагы сырткы күчтөргө:

а) тулку бойдун оордук күчү; сила тяжести собственного тела;

б) денедеги жиликтерге болгон күч;

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

Ыргактуу мүнөздөмө.

Ыргактуу кыймыл.

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

Физикалык көнүгүүлөрдүн педагогикалык классификацияланышы

I. Физикалык көнүгүүлөрдү классификациялоо, дене тарбиясынын сисетасынын тарыхый белгиси боюнча 4 кө бөлүнөт:

- Гимнастикалык көнүгүүлөр;
- Оюн көнүгүүлөрү;
- Туристтик физикалык көнүгүүлөр;
- Спорттук көнүгүүлөр.

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

• Күч-ылдамдык көнүгүүлөрү, кыска убакыттын ичиндеги жогорку күч аракеттин колдонулушу;

• Чыдамкайлыкты талап кылуучу физикалык көнүгүүлөр;

• Кыймылдын координациясын талап кылуучу физикалык көнүгүүлөр;

• Кыймыл сапаттарын өстүрүүчү комплестүү физикалык көнүгүүлөр.

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

• Негизги көнүгүүлөр.

• Жакындатылган көнүгүүлөр.

• Даярдоо көнүгүүлөрү.

IV. Тамыр системаларын өнүктүрүү үчүн, көнүгүүлөрдүн классификациясы.

V. Спорттун түрлөрү боюнча, физикалык көнүгүүлөрдү классификациялоо.

Физикалык көнүгүүлөр – бул дене тарбиясынын негизги куралы болуп эсептелинет.

Дене тарбиясынын жетишүү жыйынтыгы болуп, колдонулган бардык куралдарынын ичинен физикалык көнүгүүлөрдүн басымдуулугу болуп саналат. Буларга төмөнкүлөр себептүү:

1. Педагогикалык чыгармачылыкта, дене тарбиясы предмети гана денени физикалык өнүгүүгө алып келет;

2. Физикалык көнүгүүлөр, морфо-функционалдык адамдын абалына таасирин тийгизбестен, аны аткарып жаткан жеке адамдык сапатына да көз каранды;

3. Физикалык көнүгүүлөр – бул адамдын кыймылы аркылуу өз оюн жана эмоциясын билдирүүчү система;

4. Физикалык көнүгүүлөр – бул адамдын, дене тарбиясы тармагындагы тарыхый тажрыйбасынын жыйынтыгы;

5. Физикалык көнүгүүлөр – бул адамдын кыймылга болгон талабын кандыруучу курал болуп каралат.

2. Дене тарбиясынын куралы катары, жаратылыштын жана гигиеналык факторлордун денени чындоого болгон таасири.

Денени чыңдоодо, денени чыйралтууда жана эмгек өндүрүмдүүлүгүн жогорулатууда, күндүн табы, абанын касиети жана суунун таасири өтө чоң ролду ойнойт.

Жогрудагы ден соолукту чыңдоодогу күчтөрдү эки багытка бөлүп караса болот:

1. Дене тарбиясы сабагын ачык асманда, таза абада өтүү;
2. Денени чыңдоодо жана чыйралтуудагы колонулуучу куралдарга, күн жана суу процедураларын колдонуу.

Дене тарбиясы процессиндеги адамдын денесин чыйралтуу үчүн жаратылышты колдонуу өзүнүн жакшы жыйынтыктарын берет.

Дене тарбиясы менен машыккан адамдын гигиеналык чендерди колдонуусу дагы өз жыйынтыктарын берет.

3. Ыкмалар жөнүндөгү түшүнүктөр, дайындоо жана аны колдонуу.

Грекче.metodos – баяндоо жолу жолу дегенди түшүндүрөт.

Педагогдун чыгармачылык иш чараларында, педагогикалык милдеттерди түптөөдө, ар түрдүү ыкмаларды колдонуу менен ишке ашырылат.

Ыкмаларды үйрөтүү, бул окуу-тарбиялык максаттарды, жакшы ийгиликтерге жетишүү үчүн болгон аракет катары каралат. Ар түрдүү ыкмаларды колдонуу менен бирге педагогикалык масалелерди чечүү – бул негизги максат болуп саналат.

Окутунун ылайыктуу ыкмаларын колдонуу жөнүндө, уюштургуч –методикалык көрсөтүүлөр деген графа боюнча текшерип көрсө болот. Алдыга коюлган максатка туура келген ыкмаларды эске алуу керек. Мисалы, **тааныштыруу** мезгилинде мугалим негизинен ооз эки түшүндүрүү ыкмасын кеңири пайдаланат:

➤ **Сөз ыкмасы** (түшүндүрөт, техника жөнүндө айтып берет, аткаруунун ыкмаларын жөнөкөй жеткиликтүү тил менен түшүндүрөт ж.б.);

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

Үйрөнүү учурунда сөз менен түшүндүрүп жана көрсөтүп берүү ыкмалары эми аздык кылат. Жалпы жана бир чекеден үйрөтүү

методунун негизинде кыймылдын эң негизги механизми өздөштүрүлөт. Мында кемчиликтерди өз убагында оңдоо жана аларга жол бербөө методун колдонгон жакшы (ар кандай белгилерди пайдалануу, акырындык менен алып баруучу көнүгүүлөр, кыймылды күчөтүп көрсөтүү ж.б.).

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

4. Практикалык үйрөтүү ыкмалары (көнүгүүлөрдү так аткаруу ыкмасы жана так эмес аткаруу ыкмасы)

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

1. Кыймыл-аракеттерди үйрөтүүгө багытталган ыкмалар:
Буларга: көнүгүүлөрдү бөлүп жана толугу менен жасоо;
2. Негизги кыймыл сапаттарын өстүрүүгө багытталган ыкмалар;

КЫЙМЫЛ САПАТТАРЫН ӨРКҮНДӨТҮҮГӨ БАГЫТ БЕРҮҮЧҮ ЫКМАЛАР

I. ТАК РЕГЛАМЕНТ МЕНЕН АТКАРЫЛУУЧУ КӨНҮГҮҮЛӨР ЫКМАСЫ

Мындай тайпадагы ыкмалардын мүнөздөмөсү төмөндөгүчө:

- кыймылдын так бөлүктөрү;
- жүктөмдөрдүн так чен-өлчөмдөрү;
- жүктөмдөрдүн жана танапистин аралыктарын так башкаруу.

Мисал катары, ыкмалардын катары төмөнкүлөр:

1. Стандарттуу көнүгүүлөр ыкмасы (кайталоо, тынымсыз, интервалы менен);
2. Өзгөрүлүп туруучу көнүгүүлөр ыкмасы;
3. Аралашма ыкмасы - кайталап-өзгөртүп туруучу;
4. Айлампа машыгуу ыкмасы (тынымсыз жана интервалы менен).

II. ТАК ЭМЕС РЕГЛАМЕНТ МЕНЕН АТКАРЫЛУУЧУ КӨНҮГҮҮЛӨР ЫКМАСЫ

БӨЛҮП – БӨЛҮҮ МЕНЕН АТКАРЫЛУУЧУ КӨНҮГҮҮЛӨР ЫКМАСЫ

Буга, оюн ойноо жана мелдешүү же жарышуу ыкмалары кирет.

Оюн ойноо ыкмасына төмөнкүлөр кирет:

- оюндагы кыймыл-аракеттер;
 - оюн ойноо убагындагы, максатка жетүү үчүн ар түрдүү ыкмаларды колдонуу;
 - ар түрдүү кыймыл аракеттерди колдонуу мүмкүнчүлүгү;
- Оюндун негизги өзгөчөлүгү – бул эмоцианалдуулугу жана жүктөмдөрдүн чен өлчөмдөрүнүн чектелүүсү.

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

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

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

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

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

5. Башталгыч класстын окуучуларынын физикалык сапатын өнүктүрүүдөгү өзгөчөлүктөрү

Кыймыл сапаттарын өркүндөтүү өзгөчөлүгү

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

чектелүүсү кыйынчылык жаратат, ошондуктан окуучунун күндөлүгүндө ар тараптуу кыймыл аракеттер, дене көнүгүүлөрү өткөрүлүүсү зарыл.

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

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

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

Ар бир балага кыймыл ишмердүүлүгүнүн белгилүү жөндөмдүүлүгү ата-энесинен тукум куучулук жолу менен берилип, өз алдынча ойноодо, жана мектептеги максатка ылайыктуу багытталган дене тарбия сабагында өнүктүрүлөт. Кыймыл сапаттардын деңгээли ар бир куракта түрдүү сапаттык-сандык көрсөткүчкө ээ болуп, жыныстык өзгөчөлүгүн жана өнүгүүсүн дене тарбия мугалимдери билүү менен мыйзам-ченемдүүлүктөрдү эске алып жүргүзүүсү зарыл.

Кыймыл сапаттарына:

- **шамдагайлык,**
- **тездик,**
- **күчтүүлүк,**
- **чыдамкайлык,**
- **ийкемдүүлүк кирет.**

Кыймыл сапаттарына тийешелүү дене тарбияда түшүнүктөр «өнүктүрүү» табигый жол менен сапатын өзгөрүүсү, ал эми «тарбиялоо», «өркүндөтүү» активдүү жана багытталган таасир этүү менен сапаттык көрсөткүчүн жогорулатуу үчүн колдонулат. Кыймыл сапаттарын тарбиялоо мектеп окуучуларынын денесинин өсүү жана өнүгүү өзгөчөлүгү менен тыгыз байланышта:

1. Бир кыймыл сапатын өркүндөтүү башкаларына да таасир этип, тарбиялоодо комплекстүү мамиле жасоону керектүүлүгүн тастыктайт;

2. Дененин түрдүү кызматтарынын өнүгүүсүндө «сезгич» мезгилдер белгиленет, ушул учурларда тарбиялоо жогорку натыйжага жетишет;

3. Кыймыл сапаттарын тарбиялоо көнүгүүлөрдүн жүк (күч) келүүсүн бир топ жогорку деңгээлин талап кылгандыктан так иретөө жана жекече өзгөчөлүк менен мамиле жасоо зарыл.

4. Кыймыл сапаттарын ар тараптуу (комплекстүү) тарбиялоого көңүл бурулуусу керек.

Шамдагайлыкты тарбиялоо

Шамдагайлыкты-өзүнүн кыймылын көзөмөлдөп, жаңыны өздөштүрүү, өзгөрүлүп турган бир кыймылдан экинчисине өтүү жөндөмү. Балдар 7-11 жашында мээ ишмердүүлүгүнүн кыймыл, көрүү анализаторлорунун түзүлүшү жана көлөмү, нерв-аппаратынын кыймылдуулугу боюнча чоң адамдарынын деңгээлинен азыраак болот, ар түрдүү учурларда туура чечим кабыл алууга жана жаңы кыймылдарды тез үйрөнүп кетүүгө жагымдуу шарттар түзүлүп, шамдагайлыкты өнүктүрүүгө болот.

Гимнастикалык көнүгүүлөр кыймылдын мейкиндиктеги абалын, тең салмакттуулукту өркүндөтүүгө көмөктөшсө, ар түрдүү оюндардагы кыймылдар өзгөрүлгөн шарттарда өз кыймылын туура багыттоонун өнүктүрөт.

Шамдагайлык сапатын өркүндөтүү убакытты жана мейкиндикти, булчундун чыңалуусун сезүү менен байланыштуу. Көнүгүүлөрдү тандоодо тубаса рефлекстердин жардамы аркылуу тулку бойду туура абалда кармоо (баштын туш тарапка ийилүүсү, бурулуусу), абалдарды бир калыпта, тең салмакта сактоо (көрүү анализаторлору, булчуң, тери рецепторлору аркылуу), айлануу, тегеренүү аркылуу көз (көрүү) жана баштын абалынын өзгөрүүсү. Кыймылдарды өз ара макулдашуу мүмкүнчүлүгү жөнөкөйдөн татаалга карай үйрөтүлүп, цикликалык кыймылдар (басуу, чуркоо түрлөрү), бир убакта – ар тарапка багыттоо (оң кол астыга, сол кол артка, анан тескерисинче), кезек менен бир

багытка (оң кол белге, сол кол белге ж.б.), ар тарапка айлантуу (оң кол астыга, сол кол артка), күзгү сымал аткаруу, кол менен буттун кыймылын айкалыштыруу иретинде жүргүзүлөт. Шамдагайлыкты тарбиялоо көнүгүүлөрү сабактын негизги бөлүгүнүн башында, окуучулардын көңүл буруусу, кабыл алуусу жогорку, булчуңдары кызуу, чарчабаган мезгилде аткарылат.

Күчтүүлүктү тарбиялоо

Күчтүүлүк – бул булчуңдун чыңалуусу аркылуу сырткы каршылыкты жеңүү же каршылык көрсөтүү мүмкүнчүлүгү.

Денени даярдоо күчтүүлүктү тарбиялоодон башталуусу керек, себеби ар бир кыймылдарды аткаруу үчүн күч керектелет, бардык кыймыл сапаттары күчтүүлүк негизинде жатат. Мугалим күчтүүлүктү тарбиялоо учурунда негизинен төмөнкү милдеттерди чечүүсү керек:

1. Бардык булчуңдарды ар тараптуу өркүндөтүү;
2. Күчтүүлүк аракетин түрлөрүн (динамикалык, статикалык, өтүп, жеңип кетүү, каршылык менен жеңилүү) аткарууга үйрөтүү;
3. Окуучуларга ар түрдүү шарттарда өзүнүн күчүн пайдалуу деңгээлде колдонууга үйрөтүү.

Күчтүүлүк көнүгүүлөрү жаратылышта түрдүү каршылыктар аркылуу тарбияланат, алар өзүнүн салмагынын каршылыгы жана сырткы каршылыктардан турат(өнөктөшүнүн каршылыгы, түрдүү салмактагы оордуктар ж.б.). көнүгүүлөрдүн денеге таасир этүүсү жогору болгондуктан, мүмкүн болушунча күч чыңалуусу аркылуу, мүмкүн болгон салмакты көтөрүү, көп убакытка чейин кичине салмактагы оордук менен аткаруу сыяктуу аракеттер жумшалып тарбиялоодо өзгөчө көңүл бурулат.

Күчтүүлүктү тарбиялоодо түрүнө карата төмөнкү ыкмалар колдонулат. Мүмкүн болушунча аракет жасоо ыкмасында окуучу мүмкүн болушунча турнике тартынуу, ошондой эле оордукту көтөрүү, отуруп туруу, колду бүгүп түздөө, астыга эңкейүү. Бул жол менен каршылык мүмкүн болушунча кайталоо саны 1-4 түзүп, 3-4 жолу кайталанып, эс алуу 3-5 минутаны түзөт.

Аракет жасоону кайталоо ыкмасы абсолюттук күчтү, тездик-күчүн, күч чыдамын тарбиялоого колдонулат.

Тездикти тарбиялоо

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

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

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

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

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

Чыдамкайлыкты тарбиялоо

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

Чыдамкайлыктын жалпы жана атайын деген түрлөрү дене тарбиясында өркүндөтүлөт. Жалпы чыдамкайлыкта дененин бир канча мүчөлөрү, булчуңдары жана кызматтары катышкан ишмердүүлүк болуп, аны өркүндөтүүдө бирдей же бир аз өзгөрүлмө чыңалууда көнүгүүлөрдү аткаруу ыкмалары колдонулат. Пайдалуу деңгээлде көнүгүүлөрдү колдонууда жүрөк-кан тамыр жана дем алуу системаларынын ишке жөндөмдүүлүгү 2-4 эсе жогорулап, кычкыл текти максималдуу пайдалануу, булчуңдарда креатинфосфат жана гликогендин курамы көтөрүлүп, ферменттердин активдүүлүгү жогорулайт. Жалпы

чыдамкайлыкты өркүндөтүүдө көп убакытка созулган, тынымсыз ишмердүүлүк, бир калыптагы жана бир аз өзгөрүлмө ылдамдыкта аткаруу ыкмалары колдонулат.

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

- Максималдуу аракет менен чыңалуу ишмердүүлүгү;
- Субмаксималдуу аракет менен чыңалуу ишмердүүлүгү;
- Өзгөрүлмө аракет менен чыңалуу ишмердүүлүгү;
- Чоң өлчөмдөгү аракет менен чыңалуу ишмердүүлүгү.

Максималдуу аракет менен чыңалуу ишмердүүлүгүндө кайталоо ыкмалары менен мүмкүнчүлүктүн 70% нен жогорку деңгээлде аткарууну көздөйт. Субмаксималдуу аракет менен чыңалуу ишмердүүлүгүндө кошумча аралашма ыкмасында эс алуу менен айкалыштырылат. Чоң өлчөмдөгү аракет менен чыңалуу ишмердүүлүгүндө кайталоону жогорулатуу (200 м, 300 м, 400 метрге чуркоо), кайталоону ылдыйлатуу (300 м, 250 м, 200 м чуркоо), ылдамдыгын тездетүү менен кайталоо (100 м тез, 100 м жай чуркоо).

Чыдамкайлыкты тарбиялоо көнүгүүлөрдүн жүк (күч) келүүсүнө айрыкча көңүл бурулуп, кээ бир талаптарга жооп берүүсү зарыл.

1. Аракеттенүүнүн чыңалуу ишмердүүлүгү аткарылуучу жумушка жетиштүү болуп, чыдамкайлыктын түрүнө дал келүүсү.

2. Аткарылган иштин көлөмү жумшалган убакыт жана кайталоо саны менен аныкталат.

3. Дененин кызматтарын калыбына келүүсүн камсыз кылуу үчүн эс алуу жетиштүү болуусу зарыл.

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

Ийкемдүүлүктү тарбиялоо

Ийкемдүүлүк – бул адамдын кыймыл-аракетти мүмкүн болушунча чоң амплитуда менен аткаруу жөндөмдүүлүгү же таяндыргыч - кыймылдаткыч аппаратынын ишке жөндөмү. Дене тарбияда ийкемдүүлүк дене мүчөлөрүнүн муундарынын кыймылга жөндөмү менен аныкталып, активдүү жана пассивдүү түрүндө болот. Активдүү – кыймылдарды аткарууда булчуңдардын кыскаруу күчү аркылуу кыймыл жасоону билдирет. Пассивдүү болгондо өнөктөшүнүн же сырткы таасир этүү жардамы менен кыймыл аткарылат. 9-13 жаштагы окуучулардын булчуңдарынын, муундарынын созулуусу чоң

жаштагыларга караганда 2 эсе пайдалуу өнүгөт. Ийкемдүүлүктү тарбиялоодо дененин булчуңдарын жакшы кызытуудан кийин көнүгүүлөрдү аткарууга өтүү керек, талап кылынган көрсөткүчтөргө жетишүү бир топ убакытты талап кылгандыктан шашылбай туура иреттөө менен такай багыттоо зарыл. Тарбиялоодо чоюлуу, шилтөөлөр, бир абалды кармоо көнүгүүлөрү колдонулуп, милдетти так аныктап, ар бир кайталоодон кийин булчуңдарды бошондотууга көңүл буруу зарыл.

Тулку бойдун туура калыптануусу дене мүчөлөрүнүн кызматтарын ыңгайлуу шарттарда жүргүзүлүүсүнүн пайдубалын түзөт. Үлгүлүү тулку бойдун түзүлүшү омуртка менен баштын бир түз сызыкта жайгашуусу аркылуу аныкталат. Мектеп окуучуларында 7-13 жашында тулку бойдун туура эмес калыптануу мүмкүнчүлүгү жогору болгон мезгили болгондуктан, айрыкча эмгек жана эс алуу шарттарын түзүүгө, сабак учурунда келбетти туура алып жүрүүгө ылайык көнүгүүлөрдү, кыймыл сапаттарын ар тараптуу өркүндөтүүгө көңүл бурууну эске тутуу керек. Башка предметтик сабактарда дене көнүгүүлөр тыныгуусу менен айкалыштыруу, түз отурган абалын сактоо жөнүндө эскертип туруу зарыл.

Мектеп окуучуларына кыймыл сапаттарын ар тараптуу (комплексүү) тарбиялоодо «айлана боюнча машыгуу» ыкмасын кеңири колдонуу сунушталат. Көнүгүүлөр өзүнүн түзүлүшү боюнча окуучуларга түшүнүктүү болуусу менен алардын жүк (күч) келүүсү жакшы деңгээлде таасир этип, ар бири өз багытына ээ болот.

Үчүнчү лекциянын бышыктоочу суроолору:

1. Физикалык көнүгүү деп эмнени айтабыз?
2. Физикалык көнүгүүлөр канчага бөлүнөт?
3. Физикалык көнүгүүлөрү тамырдын иштөө өзгөчөлүгүнүн белгиси боюнча канчага бөлүнөт?
4. Билим берүүчү милдеттерди чечүү белгиси боюнча, физикалык көнүгүүлөрдүн канчага бөлүнөт?
5. Дене тарбиясынын негизги куралы болуп эмне эсептелинет?
6. Дене тарбиясынын жардамчы куралы катары, жаратылыштын жана гигиеналык факторлор кайсылар?
7. Дене тарбиясында колдонулуучу ыкмалар кайсылар?
8. Физикалык көнүгүүлөрдү аткаруудагы кыймыл сапаттары кайсылар?

Колдонулган адабияттар:

1. Бернштейн Н.А. О ловкости и ее развитии. - М.: ФиС, 1991.

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

4-лекция. Башталгыч класстардын мектептеги дене тарбия иш чараларынын формалары

План:

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

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

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

- Негизгиси, дене тарбиясы сабагы;
- Окуу күн тартибиндеги дене тарбиясы;
- Сабактан тышкары денени чыңдоочу иш чара;
- Массалык спорттук иштер.

Дене тарбиясы сабагы – бул негизги формасы болуп эсептелинип, билим берүү, денени чыңдоочу жана тарбиялык масалалерди чечүү менен бирге, окуучулардын коопсуздугун камсыз кылуу кызматын дагы аткарат.

Дене тарбиясын жекече түптөөдө, дене тарбиясы сабагы, окуу күн тартибиндеги дене тарбиясы, сабактан тышкары дене тарбиясы жана массалык-спорт иш чаралары менен тыгыз байланышта болгон, билим берүү жана тарбиялык педагогикалык комплексинин негизги максаты – бул окуучулардын дене тарбиясы.

Дене тарбияга жекече мүнөздөмө:

- Буга спорттук же дене тарбиясы далил;
- Сабакка керек болгон, кыймылдын билгичтиги жана көндүмү;

- Ар тараптуу физикалык жактан даярдыгы;
- Дене тарбиясы тармагындагы иш чараларга активдүү катышуу.

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

Окуу күн тартибиндеги дене тарбиясы иш чаралары жана дене тарбиясы сабагынын мазмундары, окуу программасында кеңири көрсөтүлгөн (адабияттардын тизмесин кара).

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

Дене тарбиясы сабактары негизинен эки бөлүктөн турат:

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

Негизги бөлүгүнүн окуу материалдарына төмөнкүлөр кирет:

- **Дене тарбиясы билимин жана түшүнүгүн калыптандыруу;**
- **Кыймыл көндүмдөрүн жана билгичтигин жогорулатуу;**
- **Физикалык сапаттарды өркүндөтүү.**

Окуу материалдарынын негизги бөлүгүн баардык мектептерде милдеттүү түрдө өтүлүүсү абзел.

Тандоо (Вариативдүү) бөлүгүндө, окуучулардын кызыгуусун жараткан дене кыймылынын сапатын өнүктүрүүчү жана үй тиричилигинде колдонулуучу тапшыпмаларды чечүүчү дене тарбиясы кирет.

Ал эми мазмундары, дене тарбиясы мугалими тарабынан ар бир класска иштелип чыгат. Вариативдүү бөлүктү түзүүдө, төмөнкү жагдайларды эске алуу керек:

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

Дене тарбиясы сабагын катышуу үчүн окуучулар, бир жылда бир жолу, дарыгердик көзөмөлдөн өтүүсү зарыл.

Көзөмөлдүн жыйынтыгы боюнча окуучулар төмөнкү дарыгердик тайпаларга бөлүнүшөт:

- Негизгиси – бул дене тарбиясы программасын толугу менен өтө турган тайпасы;

- Даярдоо тайпасы – бул окуу программасын дарыгердин сунушу менен дене тарбиясынын атайын программасы боюнча сабакка катышат;
- Атайын медициналык тайпа – бул тайпадагы окуучулар КР билим берүү министирлигинин макулдугу менен атайын билими бар мугалим аркылуу, атайын программа аркылуу ишке ашырылат.

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

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

2. Дене тарбиясы сабагы.

а) Сабакка жалпы мүнөздөмө

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

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

Дене тарбиясынын мазмуну жана түзүлүшү.

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

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

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

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

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

Даярдоо бөлүгү;

Негизги бөлүк;

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

Сабактын типтүү бөлүнүшү:

Даярдоо бөлүк (10-15 мин.)

Милдети: окуучуларды сапка тизүү, сабактын милдетин түшүндүрүү, негизги бөлүктөгү жүктөмдөрдү аткаруу үчүн денени кызытуу.

Мазмуну: Саптык көнүгүүлөр (катарга тизүү, буруулу), басуу жана басуунун түрлөрү, жүгүрүү жана жүгүрүүнүн түрлөрү, жалпы өнүктүрүүчү жана даярдык көнүгүүлөрү, саптык көнүгүүлөрдүн элементтерин колдонуу менен ар түрдүү оюндарды уюштуруу (Ш-тиркемени караңыз).

Негизги бөлүк (20-25 мин.)

Милдети: жаңы материалды үйрөнүү, мурда үйрөнгөндү өркүндөтүү, физикалык сапаттарды өнүктүрүү.

Мазмуну: буюм менен буюмсуз жалпы өнүктүрүүчү, негизги кыймыл, акробатикалык, тулку бойго арналган жана жогорку активдүүлүктөгү оюндарга арналган көнүгүүлөрдү аткаруу.

Жыйынтыктоочу бөлүк (3-5 мин.)

Милдети: дем алуу процессин калыбына келтирүүчү көнүгүүлөрдү жасатуу, сабактын жыйынтыгын чыгаруу, үйгө тапшырма берүү, уюшкандык менен спорттук аянчадан чыгуу.

Мазмуну: катарга тизилүү, басууну акырындатуу, тынч оюндарды уюштуруу жана дем алуу көнүгүүлөрүн аткартуу, мугалимдин жыйынтыктоо сөзү жана үйгө тапшырма берүү.

Сабактарды бөлүп кароо – бул салыштырмалуу гана көрсөткүч. Ар бир сабактын бөлүгү бири-бирине байланыштуу чогуу процесс.

Сабактын тиби

Дене тарбиясы сабагы төмөнкү типтерден турат:

• **Киришүү сабагы;**

• **Жаңы теманы өздөштүрүү сабагы;**

• **Өтүлгөн сабактарды бышыктоо, же болбосо өркүндөтүү;**

• **Аралашма сабак (комплектүү);**

• **Жыйынтык сабак (контролдук).**

Киришүү сабагы: окуу жылынын башындагы, же болбосо чейректин башындагы сабак. Мугалим бул сабакта, жаңы окуу жылындагы дене тарбиясынын программасы менен тааныштырат, спорттук сарайдагы өзүн алып жүрүү эрежелери менен тааныштырат, спорттук кийим кече тууралуу маек курат ж. б.

Жаңы теманы өздөштүрүү сабагы: негизги көңүлдү мугалим жаңы көнүгүүлөрдү аткарууга жумшайт. Кыймыл активдүүлүгү бул сабакта анча деле жогору болбойт.

Өтүлгөн сабактарды бышыктоо, же болбосо өркүндөтүү: негизги көңүлдү, үйрөнгөн кыймылдарды бир канча жолу өзгөртүлгөн шарттарда кайталоого, Кыймылдын активдүүлүгү өтө жогору болууга тийиш.

Аралашма сабак (комплекттүү): жаңы тема менен өтүлгөн темадагы көнүгүүлөрдү биргеликте чогуу өтүү. Бул сабак көбүнчө, башталгыч класстардын окуучуларына тиешелүү.

Жыйынтык сабак (контролдук): бул сабак, окуучулардын дене тарбиясы сабагына жетишүүсүн аныктоочу болуп саналат. Негизинен бул сабакты чейректтик, жылдык, жыйынтык(дене тарбиясы сабагы боюнча чен өлчөмдөрдү аткаруу) чыгаруу үчүн колдонулат.

Сабактын түрлөрү

Дене тарбиясы сабагындагы колдонулган куралдардын түрүнө жараша, сабактар төмөнкү түрлөргө бөлүнөт:

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

Дене тарбиясы сабагында колдонулуучу ыкмалар

Сабак өтүүдөгү колдонулуучу ыкмалар:

Фронтальдык ыкма - баардык окуучуларга бирдей түрдөгү жалпы жасалуучу көнүгүүлөрдү аткаруудагы ыкма. Бул ыкмада, мугалим, бет маңдай сапка тизип, жалпы көрсөтмө берилет.

Үзгүлтүксүз агымдуу ыкма – окуучулар көнүгүүлөрдү агым сыяктуу биринин артынан бири тынбай аткаруу болуп эсептелинет. Бул ыкмага миасал: гимнастикалык отургучтардын үстү аркылуу, тең салмактуулукту мейкиндикте алып жүрүү көнүгүүсү. Ушундай агым 2-3 болушу мүмкүн.

Кезек менен аткарылуучу ыкма – окуучулар кезек менен аткарылуучу көнүгүүлөр. Бир топ окуучулар көнүгүү аткарып жатканда, бир тобу байкоо жүргүзүп турат.

Тайпалык ыкма – окуучулар 2-3 топко бөлүнүшөт. Бир топ менен окутуучу жаңы көнүгүүлөрдү өздөштүрөт, ал эми экинчи топ окутуучунун берген тапшырмасы боюнча өздөштүрүлгөн көнүгүүлөрдү жасап турушат, же болбосо кыймылдуу оюндарды ойноп турушат. Андан кийин, окуучулар алмашышат.

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

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

Негизинен, көбүнесе аралашма ыкма колдонулганы эффективдүү болуп саналат.

Дене тарбиясы сабагынын физикалык жана психикалык жүктөмдөрүнүн мүнөзү жана алрды жөнгө салуу ыкмалары.

Кан тамырдын согушу аркылуу физикалык жүктөмдөр аныкталат. Дене тарбиясы сабагындагы туура тандалып алынган физикалык жүктөмдөр төмөнкү цифралык көрөсткүчтөр менен бааланат:

- 20-25% даярдоо бөлүгүндөгү жүктөмдөр;
- 50% жалпы өнүктүрүүчү көнүгүүлөрдү аткаргандан кийин;
- Негизги бөлүктөгү көнүгүүлөрдөн кийин 70-90% ке дейре көтөрүлүп, жыйынтыктоочу бөлүктө, калыбына келтирүүчү көнүгүүлөрдү берүү менен кан тамырдын согушун калыбына келтирүү аракети жүргүзүлөт.

Мугалим окуучулардын сырткы келбети аркылуу, жүктөмдөргө болгон талаптарды, жөнгө салуусу зарыл.

Сырткы келбет аркылуу чарчоонун көрсөткүчтөрү

Окуучулардын абалы жана байкоо көрсөткүчтөрү	Чарчоо даражасы көрсөткүчтөрү	
	Анча чоң эмес	Орточо
Бетинин жана мойнунун түсү.	Азыраак кызгылтым	Өтө кыпкызыл
Тулку бетинин көрүнүшү	Тынч ахыбалда	Чымыркануу абалда
Бетинин тердеши	Анча эмес	Тер куюлуп туруу абалы
Дем алуусу	Дем алуусу тегиз, бир калыпта	Өпкөсү көпкөн
Кыймылы	Шаңдуу, кыймылдары так	Кыйналгандай, кыймылы так эмес
Ахыбалы	Жакшы, нааразылыга жок	Чарчоо белгилери бар, көнүгүүлөрдү аткарууга ахыбалы жок.

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

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

Пассивдүү – салыштырмалуу тынч абалда дем алуу процесси. Окуучунун калыбына келтирүүчү көнүгүүлөр аркылуу, дем алуу процессин уюштуруу менен коштолуучу жүктөмдөрдүн азайтылышы бааланат.

3. Окуу күн тартибиндеги дене тарбиясынын иш чаралар:

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

Алар төмөнкүлөр:

Сабак башталаарга чейинки таңкы гимнастикалык көнүгүүлөрдү жасатуу (11-тиркемени караңыз).

Ар бир мектеп окуучулары, сабак башталаар алдынада, гимнастикалык көнүгүүлөрдүн топтомун аткаруу менен башталат.

Таңкы гимнастика төмөнкү маселелерди чечет:

- Окуу күнүнүн психологиялык даярдыгын күчөтөт жана сабактарды активдүү баштоодо өз салымын кошот;
- Окуу иштерине активдүү киришүү үчүн кырдаал түзөт;
- Тулку бойдун клаыптануусуна салымын кошот;
- Физикалык көнүгүүлөрдү дайым аткарууга калыптандыруу адатына ээ болушат.

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

Таңкы гимнастиканы, басуу жана жүгүрүү менен баштоо сунушталат.

Таңкы гимнастиканын топтому, ар бир жумада бөлөктөн түзүлүшү керек.

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

Сабак учурундагы, дене тарбиясынын минуталык танаписи

Бул сабак балдардын чарчоо, жадоо учурундагы өткөрүлүүчү дене тарбиясы иш чарасы. Бул танапис бардык окуучуларга тийешелүү болуп, милдеттүү өтүлүшү зарыл.

Бул танапис төмөнкү маселелерди чечет:

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

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

Денени калыбына келтирүүчү 3-4 көнүгүүдөн турат. Алар жөнөкөй жана ар түрдүү, тулку бойго жана денеге таасир этүүчү көнүгүүлөр бодууга тийиш. Узаактыгы 1-3 мүнөткө дейре болсо болот.

Биринчи көнүгүү – бул омурткаларды кыймылга келтирип, тулку бойду түздөөгө арналышы керек.

Экинчиси – буутун тарамыштарына таасир этүүчү көнүгүүлөр.

Үчүнчүсү – белге болгон кыймылдарды жасатуу зарыл.

Төртүнчүсү – көзгө, колго, салааларга жана моюнга болгон кыймылдарды жасоо.

Көнүгүүлөрдү, парталардын арасына, шаңдуу аткарууга, бири-бирине жолтоо болбогондой сапка тургузуп, аткартуу керек.

Комплексти ар жума сайын өзгөртүп туруу зарыл.

Узартылган танапистеги физикалык көнүгүүлөр жана кыймылдуу оюндар

Бул иш чараны башталгыч класстын мугалими уйуштурат. Иш чара экинчи же үчүнчү сабактан кийин ачык абада эшикте өткөрүлөт.

Узартылган танапистеги физикалык көнүгүүлөр жана кыймылдуу оюндар төмөнкү маселелерди чечет:

- окуучуларды оюн ойноого кызыктыруучу жана активдүү кыймыл аракеттерди жасоого шарт жаратылат;
- балдарды активдүү кыймыл аркетке келтирүү;
- дене тарбиясынын принциптерине ылайык, окуучуларды кыймыл активдүүлүгүнө багыттоо;
- ден соолукту чындоо багытындагы маселелерди чечет;
- окуучулардын сабактан кийинки дене тарбиясын өз алдынча аткарууга жана кызыгууга жөндөйт;
- окуучуларды зарыл болгон билгичтик, көндүм жана билимге окутуу.

Танапистеги кыймылдуу оюндарды, күн мурунтан белгиленген жайда, бирок окуучуларды зордобой өз ыктыяры менен пландаштырылган көнүгүүлөрдү жана оюндарды жасатуу зарыл.

Танапистеги иш чараны, эч качан сапка тургузуп баштабаш керек. Спорттук аянтчага окуучулар чыгышып, өздөрү кыймылдуу оюндарды, же болбосо физикалык көнүгүүлөрдү жасашы керек. Дене тарбиясы сабагындагы принциптериди колдонбоого аракет жасоо абзел. Танапис – бул окуучулардын дем алуу процесси, эч кандай командалар колдонбошу керек. Окуучулар эркинче кыймыл аракет жасоосу талап кылынат.

Окуу күн тартибиндеги ден соолукту чындоочу иш чаранын мазмуну, ар түрдүүлүгү менен айрымаланып, төмөнкү элементтерден: жүгүрүү, секирүү, ыргытуу, гимнастикалык снаряддардагы көнүгүүлөрдөн, спорттук оюндардын бөлүктөрүнөн турган эстафеталык оюндардан жана кышында чана, лыжа жана башка оюндардан түзүлөт.

Спорттук саат (узартылган күн тартибиндеги дене тарбиясы иш чаралары).

Спорттук саат, I-IV класстар үчүн узартылган күн тартибиндеги окуган окуучулар үчүн сунушталат.

Бул сабакта төмөнкү маселелер чечилүүгө тийиш:

- окуучуларга дене тарбиясы иш чараларын өтүүгө шарттарды жаратып берүү;

- ден соолукту эффективдүү чыңдоого жетишүү;

- дене тарбиясы сабагында өтүлүүчү, кыймыл ыкмаларын өркүндөтүү;

- окуучулардын дене тарбиясына жана спорттко болгон кызыгуусун арттыруу жана бекемдөө.

Спорттук сааттагы көнүгүүлөр жана оюндардын мазмуну, дене тарбиясы сабагында үйрөнгөн кыймылдар болушу керек:

- чоң жана кичине топ менен аткарылуучу көнүгүүлөр;

- чуркоонун түрлөрү;

- секирүүнүн түрлөрү;

- нерсени ыргытуу;

- кыймылдуу ондардын түрлөрүн;

- оюун түрүндө өтүүчү, жөнөкөй мелдештер.

Спорттук саат негизинен, бош, жөнөкөй жана оюун түрүндө өтүлүшү шарт.

Азыркы убакта, мектептерде спорттук сааттар сабак түрүндө өтүлүп жүрөт.

4. Сабактан тышкары дене тарбиясы иш чаралары.

Сабактан тышкары дене тарбиясы иш чараларына, массалык денени чыңдоочу жана спорттук иштер кирет. Сабактан тышкары иш чаралардын негизги милдеттерине төмөнкүлөр кирет:

- окуучулардын физикалык жактан денесин өркүндөтүү үчүн болгон муктаждыгын кандыруу;

- ар түрдүү мелдештерде окуучулардын мүмкүнчүлүгүн колдонуу жана өзүн өзү көрсөтө билүү.

Өз алдынча денени чыңдоонун негизги формалары болуп төмөнкүлөр эсептелинет:

1. ***Ар түрдүү кружоктор.*** Сабактан кийинки денени чыңдоочу кружоктор уюштурулушу мүмкүн.

2. **Спорттук секциялар.** Спорттун түрлөрү боюнча секциялар. Секциялардын негизги максаты болуп, тандалган спорттун түрү боюнча ар түрдүү мелдештерге катышуу. Секциялардагы машыгууларды, атайын машыктыруучулар же болбосо дене тарбиясы мугалими жумасына 2-3 жолу өтүшү мүмкүн.

3. **Спорттук мелдештер.** Спорттук мелдештер, мелдешке түзүлгөн жобонун же программанын негизинде жүргүзүлөт. Мелдешке катышуу үчүн ар бир командадан атайын билдирүүлөр берилип, ден соолугу боюнча дарыгердин колу менен тастыкталышы керек. Башталгыч класстардын арасында көбүнчө, кыймылдуу оюндар боюнча мелдештер уюштурулат.

4. **Массалык дене тарбиясы иш чаралар.** Бул иш чарага баардык окуучулар катышышы абзел. Массалык иш чараларга: денсоолук күнү, спорттук майрамдар, туристик чыгыштар жана жөө жүрүштөр кирет.

Массалык иш чараларды уюштуруу жана ишке ашыруу, башталгыч класстын мугалимине жүктөлүп- директордун көзөмөлүндө болот. Иш чарага ата-эне комитети жана жогорку класстын окуучулары катышууга тийиш.

Төртүнчү лекциянын бышыктоочу суроолору:

1. Дене тарбия сабагын уюштуруудагы формалары кайсылар?
2. Дене тарбия сабактары канча бөлүктөн турат?
3. Негизги бөлүгүнө эмнелер кирет?
4. Тандоо (Вариативдүү) бөлүгүнө эмнелер кирет?
5. Дене тарбия сабагы кайсыл типтерден турат?
6. Дене тарбиясы сабагындагы колдонулган куралдардын түрүнө жараша, сабактар кайсы түрлөргө бөлүнөт?
7. Дене тарбиясы сабагында колдонулуучу ыкмалар кайсылар?
8. Окуу күн тартибиндеги дене тарбиясы иш чаралар кайсылар?
9. Сабактан тышкаркы дене тарбиясы иш чараларына эмнелер кирет?

Колдонулган адабияттар:

1. Варавко В.Д., И.И. Пузина. Уроки физической культуры в подготовительном классе. - Мн. УП «ИВЦ Минфина», 2002. - 95с.
2. Глазырина Л.Д., Лапатик Т.А. Физическая культура: Учебник для 2-го класса. - Мн.: «Асар», 1996.
3. Гугин А.А. Уроки физической культуры в начальной школе. - М.: Просвещение, 1969.
4. Жанузаков, ж.б.; М.К.Саралаевдин ред. м-н. – Ф.: Мектеп, 1988. – 168 б.

5. Качашки В. М. Методика физического воспитания. Учеб. пособие для учащихся школьных пед. училищ. Изд. 4-е, испр. и доп. М., «Просвещение», 1972. 320 с. с ил л.
6. Ковалева Е.С. Утренники отдыха в начальных классах. - Мн.: народная асвета, 1971.
7. Козленко Н.А., Мацулевич В.П. Физическое воспитание в подготовительных классах. - Киев: Радзянска школа, 1983.
8. Ломейко В.Ф. Развитие двигательных качеств на уроках физической культуры в I-X классах. - Мн.: Народная асвета, 1980.
9. Мектепте дене тарбияны өркүндөтүү: метод. колдонмо /А.А. Мукамбетов, Н.С. Бервинова, К.Ч.
10. Перевоуиков Ю.А. Домашние задания по физической культуре (Для учащихся 1-4 классов). - Мн.: Польша, 1988.
11. Программа по физическому воспитанию учащихся 1-4 классов. Бишкек: Изд. «Билим». – 2011.- 20 с.
12. Программы 12-летней общеобразовательной школы (с русским языком обучения). Подготовительный I-III классы. - Министерство образования РБ, 2000г.
13. Узакбаев И.С. Жалпы орто билим берүү мектептердин дене тарбия сабагы. Окуу куралы. – Ош.: 2011. – 132 б.
14. Шурухина В.К. Физкультурно-оздоровительная работа с учащимися I-IV классов. - М.: Академия педнауки РСФСР, 1961.

5-лекция. Башталгыч класстардагы дене тарбиясы сабагы

План:

1. Дене тарбия сабагы-окуу иштеринин негизги уюштуруу - усулдук түрү;
2. Дене тарбия сабагынын түзүлүшү.

1. Дене тарбия сабагы-окуу иштеринин негизги уюштуруу - усулдук түрү

Мектепте дене тарбия сабагы мугалимдин жетекчилигинде уюштурулуп, бардык окуучулардын милдетүү түрдө катышуусунда такай өткөрүлүп, ар тараптуу өркүндөөсүнө билим, билгичтик жана көндүм менен камсыз кылууга багытталат. Сабак-дене тарбия боюнча иштердин негизги түрү болгонунун себеби:

- **Сабакка катышуучулардын курамы бирдей болуп, жамаатты түзүүсү (класс).** Ар бир класстын окуучуларынын ишмердүүлүгү максатка ылайыктуу чогуу, бирдей болгондуктан, уюштуруусу, өнөктөшүнө жардам берүүсү, түшүнүүсү өнүгүп бир жамаатка биригет. Ар бир окуучунун мүмкүнчүлүгүн эске алуу менен дене тарбия башчыларын, машыктыруучуларды жардамчыларды, калыстарды уюштурууга шарт түзүлөт.

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

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

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

- **Мугалимдин жетекчилиги астында өткөрүлүүсү.**

Сабактагы окуу-тарбиялык жараянды түзүүчү, жаратуучу жана астыга коюлган максаттарды, милдеттерди иш жүзүнө ашыруучу – мугалим. Ошондуктан өтө жоопкерчиликтүү ишмердүүлүктө мугалимдин сабаттуулугу, билими, уюштуруулук жөндөмү, усулдук тажрыйбасы,

интеллектуалдуу мүмкүнчүлүгү окуучуларга тапшырмаларды так белгилөөдө, кыймыл-аракеттерин иликтөөдө, көнүгүүлөрдүн жүк (күч) келүүсүн, тыгыздыгын жана жүрүм – турумун башкарууда аныкталат. Дене тарбия сабагы гана окуучуларга билим берүү, ден соолугун чыңдоо, тарбиялоо милдетин аткарат.

2. Дене тарбия сабагынын түзүлүшү

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

2.1 Сабактын даярдоо бөлүгү

Багытталуусу: Сабактын негизги бөлүгүндөгү ишмердүүлүккө окуучулардын денесинин кызматтарын даярдоо.

Милдеттери:

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

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

Жогоруда аталган каражаттар сабактын түрүнө, милдетине, катышуучулардын өзгөчөлүгүнө жана шарттарга карата ар бир сабакта тандалып өткөрүлөт. Сабактагы окуучулардын өзгөчөлүгүнө, сабактын түрлөрүнө карата даярдоо бөлүгүнүн убактысы 10-15 минутага чейин өзгөрүлүүсү мүмкүн.

Сабактын даярдоо бөлүгүнүн талаптары

1. **Педагогикалык мүнөзгө ээ болуусу.** Аткарылуучу көнүгүүлөр белгилүү милдеттерди чечүүгө багытталып, билим алуусун, тарбиялануусун, ден соолугун чындоосун камсыз кылуусу зарыл.

2. **Уюштурууга айрыкча көңүл бурулуусу.** Сабак кандай башталса, ошондой жүрөт жана аяктайт. Ошондуктан уюштуруу маселесинде окуучулардын катарга тизилүү, спорттук кийимде катышуу, нөөмөтчү окуучуну пайдалануу, өздөрүнүн тартибин өз алдынча башкаруулар мугалимге жардам берип, жогорку уюшкандыкта ишмердүүлүктү баштоого шарт түзөт.

3. **Сабакка коюлган милдеттердин так болуусу.**

Милдеттердин так болуусу окуучулардын ишмердүүлүгүн жогорулатып, учурунда ийгиликке жетишүүгө шарт түзүп, андан ары аракеттенүүсүнө түрткү болот. Аны угузуу кыска, түшүнүктүү жана жеткиликтүү болуусу зарыл.

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

5. **Жалпы өнүктүрүүчү көнүгүүлөрдүн комплекстерин камтуусу.**

Ал көнүгүүлөр буюмсуз, түрдүү буюмдар (желекчелер, гимнастикалык таякчалар, ныкталган топтор, секиргичтер (скакалка), гантелдер ж.б.) менен, түрдүү катардагы тизилүүлөрдө (айланада, 2,4 катарда, экиден ж.б.) өткөрүлөт. Жалпы өнүктүрүүчү көнүгүүлөр комплекси өзүнө тиешелүү талаптарга жооп берүүсү зарыл. Алар:

➤ Көнүгүүлөр жай баракат башталып, денени жогору жагынан ылдый көздөй берилип, татаал, оор, көпчүлүк булчуңдарга багытталгандары орто ченинде болуп, аягында секирүү, дене мүчөлөрүн бошоңдотуу менен аяктайт;

➤ Көнүгүүлөрдүн кайталоо саны, татаалдыгы окуучулардын жашын, жынысын, даярдыгын эске алып жогорулануусу керек;

➤ Көнүгүүлөрдүн мазмуну жана өткөрүү усулу сабак өтүлүүчү жайга, мезгилге жана окуу материалдарынын түрүнө дал келүүсү;

➤ Көнүгүүлөрдүн мазмуну жана өткөрүү усулу окуучулардын мурунку сабактагы ишмердүүлүгүн эске алуусу зарыл;

➤ Көнүгүүлөрдүн мазмуну жана өткөрүү усулу сабактын милдетине түздөн-түз байланышта болуп, негизги бөлүктүн мазмунуна даярдоого көмөк берүүсү керек. Жалпы өнүктүрүүчү көнүгүүлөр өзүнүн

багыты боюнча ар тараптуу кызмат өтөөгө мүмкүнчүлүгү бар экендигин эске тутуу менен, аларды тандоону туура жолго коюу зарыл.

6. Сабакта атайын-даярдоо көнүгүүлөрүн кошуп өткөрүү.

Алардын жалпы өнүктүрүүчү көнүгүүлөрдөн өзгөчөлүгү, денени атайын кызматына багытталып негизги чуркоо, секирүү, ыргытуу, акробатикалык ж.б. көнүгүүлөргө даярдайт. Мисалы: жеңил атлетика сбагында атайын чуркоо секирүү, ыргытуу көнүгүүлөрү, спорттук оюндарда абалдары өзгөрүлгөн чуркоолор токтоолор, секирүүлөр атайын белгилер (ышкырык, мугалимдин колунун абалы, сигналдар ж.б.) аркылуу аткаруу колдонулат.

7. Көнүгүүлөр жөнүндө туура ой жаратууда түрдүү ыкмаларды колдонуу.

Көнүгүүнү түшүндүрүүдө жана аткарууда сөздү пайдалануу жолу кыска, жеткиликтүү жана көңүл бурууну талап кылса, көрсөтүү ыкмасында түшүндүрүү жана көрсөтүү аркылуу жүргүзүлөт, ал эми чачыранды ыкмада бөлүктөргө бөлүү аркылуу, ар бир кыймыл айтылып аткарылат.

8. Мелдештерди жана ойноо усулдарын колдонуу окуучулардын кызыгуусун жаратып, ишке жөндөмдүүлүгүн жогорулатып, эмоционалдуу абалы көтөрүлүп, сабакка берилүүсүн камсыздайт.

9. Окуучуларды уюштуруунун ар түрдүү жолдорун колдонуу менен кызыгуусу артылып, денесин даярдоого, жалпысынан сабактын милдетин сапаттуу чечүүгө өбөлгө жаратылат.

2.2 Сабактын негизги бөлүгү

Багытталуусу: Окуу материалдарындагы спорттун түрлөрүнүн техникасын өздөштүрүүгө коюлган милдеттерди чечүү.

Милдеттери: Окуу материалдарынын түрлөрүндөгү кыймыл-аракеттердин билгичтигин жана көндүмүн калыптандыруу жана өркүндөтүү:

- Кыймыл сапаттарын өнүктүрүү жана өркүндөтүү;
- Адеп-ахлак, руханий, эрк жана акыл-эс сапаттарын тарбиялоо;
- Өздөштүрүлгөн кыймыл-аракеттердин билгичтигин жана көндүмүн өзгөрүлмө жана татаал шарттарда колдоно билүү менен, кыймыл сапаттарын чоң чыңалуу аркылуу өркүндөтүү;
- Турмушта керектүү оозеки билимдер менен куралданып, өз алдынча дене көнүгүүлөрү менен машыктырууну билүү.

Каражаттары: Негизги бөлүктө окуу материалдарынын (жеңил атлетика, гимнастика, волейбол, баскетбол ж.б.) түрлөрүндөгү негизги,

атайын-даярдоо, алып баруучу көнүгүүлөр, эстафеталар, кыймылдуу оюндар, тоскоолдуктардан өтүү каражаттары болот.

Негизги бөлүк 25-30 минута аралыгында өткөрүлүп, кээ бир учурларда бир аз азайтууга же көбөйтүүгө туура келет.

Сабактын негизги бөлүгүнүн талаптары

Физиологиялык, психологиялык жана педагогикалык мыйзам ченемдердин негизинде дене тарбия сабагынын негизги бөлүгү төмөнкү талаптарга жооп берүүсү зарыл:

Окутуу жараяны тарбиялык мүнөзгө ээ болуусу керек.

Педагог окуу жараянын уюштурууда каражаттарды, ыкмаларды, усулдуктарды тандоодо жана колдонууда кыймыл-аракеттердин билгичтиги жана көндүмү, кыймыл сапаттарын өркүндөтүү менен тарбиянын түрлөрүн (акыл-эс, таза адеп-ахлак, руханий байлык, эстетикалык табити ж.б.) менен бирге өнүктүрүүгө көңүл бурат.

Жаңы, татаал кыймылдарды үйрөнүү милдеттери негизги бөлүктүн биринчи жарымында аткарылуусу зарыл, себеби денеси, көңүл буруусу чарчабаган мезгилде жакшы кабыл алынат.

Кыймыл сапаттарын өркүндөтүү дене кызматынын өнүгүүсү аркылуу жүргүзүлүп, аларды пайдалуу иреттөө жолун сактоо керек.

Мисалы: кыймыл сапаттарын тарбиялоонун ирети шамдагайлык, тездик, күчтүүлүк, чыдамкайлык түрүндө өткөрүлөт. Ийкемдүүлүк негизги бөлүктүн бардык учурларында тарбиялоого болот.

Түзүлүшү жана мүнөзү боюнча ар түрдүү көнүгүүлөр айкалышуусу керек.

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

Көнүгүүнүн техникасын ийгиликтүү өздөштүрүүсү үчүн алып баруучу көнүгүүлөрдүн тобун түзүү, тандоо зарыл.

Бул көнүгүүлөр түзүлүшү боюнча окшоштугу бар болгондуктан борбордук нерв системасында эсте тутууну пайда кылып, бат үйрөнүүгө шарт түзөт.

Көнүгүүлөрдү аткарууну элестетүү (имитациялоо), ойлоо аркылуу (аутогенная) жолдорун этияттык менен колдонуу, себеби акыл-эс менен аткаруу, түшүнүү, бучундардын катышуусунда аткарууга жетпейт, көнүгүүнү дене аркылуу сезүү мүмкүнчүлүгүнө ээ болбойт жана керектүү сапаттар тарбияланбайт.

Усулдуктардын көп түрлөрүн жана окуучулардын усулдук даярдыгын эске алуу.

Бул жерде ар түрдүү жөнөкөй жана татаал шарттарды, алгачкы абалдарын, мелдештер аркылуу ж.б. өзгөртүү менен өркүндөтүүгө жетишүүгө болот. Мугалим окуучуларды бири-бирине жардамдашуусу, үйрөтүүсү, балоого катышуусу, калыстык кылуусу аркылуу уюштуруучулук, усулдук жактан даярдайт. Жогорку класс окуучуларын жардамчы катары клдонууга болот.

2.3 Сабактын жыйынтыктоо бөлүгү

Мазмуну: сабакты туура нукта аяктоо.

Милдеттери: дене көнүгүүлөрүнүн жүк (күч) келүүсүн акырындап түшүрүү менен, эмоционалдык абалын калыптандырып, сабакты жыйынтыктап, үйгө тапшырмаларды берүү.

Каражаттар: жай басулар, чуркоолор, жай-баракат оюндар, бий кыймылдары, булчуңдарды бошондотуу, дем алууну, көңүл бурууну, дене түзүлүшүн, калыптандыруу көнүгүүлөрүн аткаруу.

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

Сабактын жыйынтыктоо бөлүгүнүн талаптары

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

Кийинки ишмердүүлүккө өтүүгө дененин кызматтарын калыптандырууга шарттарды түзүү.

Окуучуларды сабакка келген учурдагыдай өздөрүнүн абалын калыбына келтирүү үчүн, ишмердүүлүктүн түрүнө байланыштуу каражаттарды туура пайдаланып, дене түзүлүшүн, келбетин түздөө, калыптандыруу көнүгүүлөрүн өткөрүү керек.

Окуу күндөлүгүндө предметтик сабактар менен туура айкалышуусун эске алуу.

Айрыкча кийинки сабактарга жолтоо болбоону камсыздап көнүгүүлөрдүн жүк (күч) келүүсүн туура өткөрүү.

Сабактын бөлүктөрү тыгыз байланышып, астыга коюлган милдеттерди чогуу чечүүгө керектүү шарттарды жаратат.

2.4 Дене тарбия сабагынын типтери

Дене тарбия сабагы турмуштук тажрыйбада көп тармактуу жана түрдүү экендигин байкоого болот. Алар өзүнүн мазмунуна, чечилүүчү

милдетине карата бөлүнүшөт. Мазмунунун мүнөзү боюнча дене тарбия сабактарынын түрлөрү предметтик жана комплекстүү болуп эки топтон турат.

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

Экинчи тобу – комплекстүү сабактарда окуу программадагы материалдардын бир нече түрлөрү кошулат, бирок дайыма негизги көнүгүүгө, кыймыл-аракетке түзүлүшү боюнча окшош, көмөткшкөн жана мурда өздөштүрүлгөн болуусу шарт. Мисалы: Эстафета оюндарында баскетбол тобун өнөктөшүнө узатуудан мурда астыга оңкочок ашууну аткаруу өз кыймылын көзөмөлдөөгө кыйынчылык түзүп, шартын татаалдандырат.

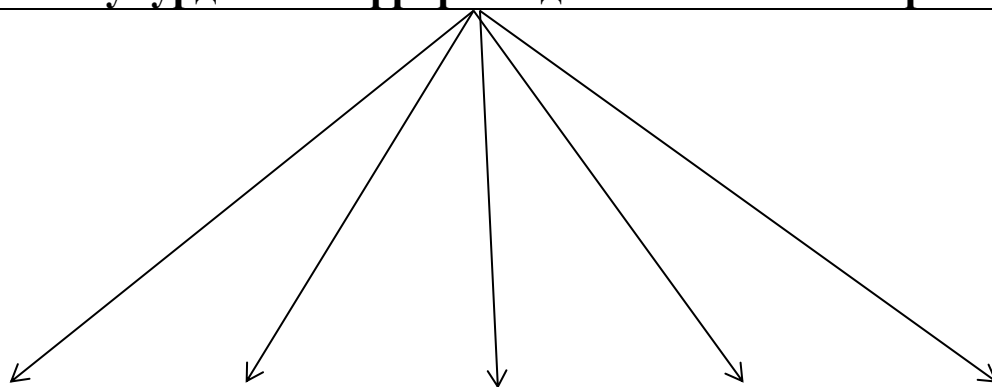
Предметтик сабактар көбүнчө орто жаштагы жана жогорку класс окуучуларына өткөрүлүп, алардын милдеттери:

1. Окуу материалындагы спорттун түрү боюнча техниканы жана тактиканы өздөштүрүү;
2. Окуу материалындагы спорттун түрү боюнча керектүү кыймыл сапаттарын өркүндөтүү.

Комплекстүү сабактар көпчүлүк учурда башталгыч класстарга өткөрүлүп, негизги кыймыл-аракеттердин техникасынын негиздери калыптандыруу менен кыймыл сапаттарын тарбиялоо милдетин чечүүгө багытталат.

Дене тарбия сабактары учурдагы чечилүүчү милдетине жана келечекте чечилүүчү милдетине карай да типтерге бөлүнөт.

Сабактын учурда чечилүүчү милдети боюнча типтери



Киришүү сабагы	Үйрөтүү сабагы	Өркүндөтүү сабагы	Көзөмөлдөө сабагы	Аралашма абак
---------------------------	---------------------------	------------------------------	------------------------------	--------------------------

Сабактын жогорудагы тиби окутуунун баскычтарына (этаптары) дал келүүсү менен ар бирин өз алдынча иликтөө, тереңирээк түшүнүүгө, айрымалай билүүгө жана ишмердүүлүктө толук кандуу колдонууга түрткү берет. Ар бирин өзүнчө карап көрөлү.

1. Киришүү сабагынын багыты окуучуларга өздөштүрүлүүчү окуу материалдары жөнүндө элес, түшүнүк пайда кылуу менен алардын деңгээлин жана даярдыгын аныктоо.

Милдеттери: окуу программасынын тиешелүү бөлүктөрү, окуу иштеринин милдеттери, талаптары, кыймыл-аракеттерди жана көнүгүүлөрдүн техникасын, тактикасын өздөштүрүү, керектүү сапаттарды өркүндөтүү деңгээли менен тааныштыруу.

Колдонулуучу каражаттар жаш өзгөчөлүгүн, жынысын жана даярдыгын эске алып, керектүү билимин жогорулатууга жана түшүнүгүн тереңдетүүгө багытталат. Аларга көнүгүүнүн жалпы түзүлүшү, турмуштагы жана спорттогу мааниси, өздөштүрүүдө уюштуруу жолдору, сүрөттөрдөн, кино-тасмалардан жана башка көркөмдөлгөн каражаттардан көрсөтүү менен түшүнүк, элес жаратуу. Ошондой эле аткарып көрүү, жеңилдетилген шарттарда мелдеш (ким жакшы, туура аткарат) катары аткаруу, даярдоо, атайын көнүгүүлөрдү пайдалануу, өзү сезүүчү үчүн, өздөштүрүүгөнө даярдыгын аныктоо максатында колдонулат.

Окутуу ыкмаларынын көпчүлүк учурларда сөздү пайдалануу (түшүндүрүү, сүрөттөп берүү, аңгемелешүү, маектешүү ж.б.) жана кабыл алууну жакшыртуу максатында көркөмдүү (кино-тасма, сүрөт, макет, мугалимдин жана даярдалган окуучунун аткаруусу) каражаттары колдонулат. Аткарууда чогуу (бүтүн) ыкмада болуусу кыймылды түзүлүшүн жана башынан аягына чейин көрүп түшүнүүгө, ал эми түрдү көрүү, угуу жана сезүү ориентирлерин колдонуу жаракат алуудан жана коопсуздуктан сактоого мүмкүнчүлүк берет.

Киришүү сабактары окуу жылынын, чейректин, жаңы окуу материалдарынын башталышында өткөрүлүп, окуучуларга алдыдагы ишмердүүлүккө багыт берет.

Сабакка коюлган талаптар:

- Окуучуларды сабакка, предметке, окуу материалдарынын түрүндөгү көнүгүүлөргө болгон кызыгуусун калыптандыруу;
- Астыга коюлган окутуунун милдеттерин түшүнүү менен аларды чечүүгө мүмкүнчүлүгүн жумшоо;
- Окуучулардын аң сезиминде көнүгүүлөрдүн элесин жаратуу;
- Окутууда окуучулардын даярдыгын, жынысын, жаш өзгөчөлүгүн эске алуу;
- Көнүгүүлөрдү 1-2 жолу гана даярдыгын аныктоо үчүн аткаруу;
- Тапшырманы жөнөкөйлөтүп, жеңилдетип, жардам берүүнү пайдаланып окутууга жагымдуу шарт түзүп уюштуруу;
- Жаракат албоо, коркуп калбоо үчүн мугалимдин, өнөктөшүнүн жардамын, колдоосун пайдалануу.

2. Үйрөтүү сабактары окуу материалдарынын кыймыл аракеттеринин, көнүгүүлөрүнүн техникасын өздөштүрүп жалпысынан аткара алууга багытталат.

Милдеттери: окуу материалдарынын түрлөрүндөгү кыймыл-аракеттерди, көнүгүүлөрдү мейкиндиктеги, убакыттык түзүлүшүн билип, жалпысынан аткарууга жетишүү.

Колдонулуучу каражаттар: Кыймыл-аракеттин, көнүгүүнүн негизги техникасы, алардын бөлүкчөлөрүнүн мааниси жана үйрөнүү усулунун негиздери жөнүндө түшүнүктөрдүн бар болуусу жана билүүсү, алып баруучу, атайын, даярдоочу жана негизги көнүгүүлөр жана алардын бөлүктөрү, мелдеш көнүгүүлөрү.

Окутуунун ыкмалары сөздү пайдалануу (буйрук берүү, талкулоо, балоо, эскертүү ж.б.), көрүп кабыл алуу (даярдалган окуучу же мугалимдин көрсөтүүсү, сүрөттөр, кино-тасмалар, макеттер, схемалар ж.б.) жана практикалык ыкмалардан көнүгүүнүн бөлүкчөлөрүн үйрөтүү жана толугу (бүтүн) менен үйрөтүү жана алып баруучу, даярдоочу, атайын жана негизги көнүгүүлөрдү пайдалануу.

Сабакка коюлган талаптар:

- Көнүгүүнүн техникасынын негизин, механизмдин, бөлүктөрүн жана фазаларын түшүнүүсүнө жетишүү;
- Сабакка кызыгуусун калыптандыруу;
- Көнүгүүнүн техникасын туура аткарууну көзөмөлдөөнү, кемчилик, катасын аныктоону жана иликтөөнү, жетишүүсүн туура баалону камсыз кылуу;
- Көнүгүүнүн техникалык мүнөзүн түшүнүүсүн бекемдөө;

- Окутууда көп тармактуу, түрдүү усулдуктарды жана ыкмаларды колдонуу;
- Көнүгүүлөрдүн күч келүүсүн жана эс алууну айкалыштырууну дайыма так сактоону унутпоо;
- Өз ара окутуу, жардамдашуу, баалоо, түшүндүрүү мүмкүнчүлүктөрүн кеңири пайдалануу;
- Көнүгүүнү аткаруудагы каталарын оңдоодо негизгилерине, көпчүлүгүнө, башкыларына, окшошторуна көңүл бурулат;
- Окуучулардын усулдук даярдыгын жогорулатуу менен, өнөктөшүнө жардамдашууну дайыма камсыздоо.

3. Өркүндөтүү сабагы окуу материалдарынын көнүгүүлөрүнүн техникасын бекем өздөштүрүү менен абалга, шартка карата тандап колдоно алууга жетишүүнү камсыз кылууга багытталат.

Милдеттери: Кыймыл-аракеттердин, көнүгүүлөрдүн техникасын өркүндөтүү, окуучулар жекечеликке (өзгөчөлүккө) жетишүүсү, аткаруу шарттарын такай татаалдандырууга үйрөтүү, окутуунун жыйынтыгын жана көрсөткүчүн аныктоо.

Каражаттар: Мурдагыларга кошумча окуучунун билим алууга өз алдынча ишмердүүлүгүнүн жогорулоосу, алып баруучу, даярдоо, атайын көнүгүүлөрдүн көп тармактуулугу жана көп түрлөрүн колдонулуусу, мелдешүү шарттарын өзгөртүп татаалдап өткөрүү, уюштуруучулук жана усулдук даярдыгын жогорулатуу.

Окутуу ыкмалары: Сөздү пайдаланууда окуучуларды иликтөөгө, каталарын аныктоого, өнүгүү жолдорун табууга, өз ойлорун ортого салууга, талкуулоого мүмкүнчүлүк берүү. Практикалык ыкмаларда мурдагылары эле колдонулуп, багытталуусу техникалык деңгээлин өркүндөтүүгө, жекечеликке жана шартка, абалга карата өзгөрүлүп тандоо мүмкүнчүлүгүн калыпандырууга басым жасалат.

Сабакка коюлган талаптар:

- Көнүгүүнүн техникасынын бөлүктөрү боюнча билимди өздөштүрүүнү улантуу;
- Көнүгүүнү андан ары өркүндөтүү жолдорун аныктоо;
- Өз ара окутууну пайдалануу;
- Окуучуларды көнүгүүнү аткарууда чыгармачылыкта, артистик аткарууга жетишүүсүнө шарт, мүмкүнчүлүк түзүү;
- Көнүгүү күч келүүсүн жана эс алууну керектүү айкалыштыруу;
- Окуучулар начар өздөштүргөн көнүгүүлөрдү көп кайталоо;

- Өркүндөтүүдө татаал шарттарды, кошумча тапшырмаларды, өнөктөшүнүн каршылыктарын пайдалануу;
- Техниканы өркүндөтүүдө тапшырмаларды тандоо укугун пайдалануу менен жекече стилди өнүктүрүү;
- Окуучулардын усулдук билимин жогорулатып, өз алдынча үйрөтүүнүн жолдорун өздөштүрүүсүн камсыз кылуу.



Көзөмөлдөө сабагы өркүндөтүү сабактарына жана аралашма сабагы киришүү, үйрөтүү, өркүндөтүү сабактарына өзүнүн түзүлүшү боюнча окшош болгондуктан же аларды камтыгандыктан, атайын токтолуунун керектиги жокко чыгууда.

Денени жалпысынан даярдоо сабактары – адамды жашоодогу, турмуштагы түрдүү ишмердүүлүккө керектелүүчү билиминин, тарбиясынын, дене өнүгүүсүнүн негизин түзүүгө багытталат.

Сабактын милдети:

- Ден соолукту чыңдоо, жашоодогу жана эмгек ишмердүүлүгүндөгү жагымсыз шарттарга туруштук берүү менен картаюуну кечендетүү жана ар тараптуу денесинин өнүгүүсүн камсыз кылуу;

- Күндөлүк турмушта керектелүүчү кыймыл-аракеттердин билгичтигин жана көндүмүн калыптандыруу менен дененин сапаттарын жетиштүү өнүгүүсүн камсыз кылуу.

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

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

Сабактын милдети:

- ✓ Дене, техникалык, тактикалык, эрктик, моралдык, психологиялык даярдыктардын түрлөрүнүн билимин өздөштүрүп, керектүү сапаттарды жана мүмкүнчүлүктөрдү өркүндөтүү;

- ✓ Спорттук мелдештерде жогорку деңгээлде пайдаланууну камсыз кылуу мүмкүнчүлүгүндө көнүгүүлөрдүн билгичтигин жана көндүмүн тарбиялоо.

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

Каражаттары жалпы даярдоо, атайын даярдоо, алып баруучу жана негизги көнүгүүлөр жана алардын түрлөрү болуп эсептелет.

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

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

Сабактын милдеттери:

- Дененин кызматтарынын, ден соолугунун абалын жакшыртуу жана жогорулатуу;

▪ Кыймыл-аракеттердин тажрыйбасын өнүктүрүү жана такай дене көнүгүүлөрү менен машыгууну калыптандыруу.

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

Сабактын талаптары: ден соолук, дененин түзүлүшү жөнүндө билимин тереңдетүү, машыгуунун мазмунун, өзүн-өзү көзөмөлдөөнү, көнүгүүнүн таасир этүүсүн көзөмөлдөөнү билүү боюнча маалыматтарды үйрөтүүнү камтуусу зарыл.

Сабактардын калган түрлөрү боюнча маалыматтар башка, дал келген предметтерде кеңири окутулат.

2.4. Дене тарбия сабагын уюштуруу

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



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

Сабакта бул ыкманы колдонуу бир учурда бардык окуучулардын ишмердүүлүгүн жогорулатууга алып келип, башталгыч класстарга даярдоо, негизги, жыйынтыктоо бөлүктөрдө ал эми орто жаштагы жана жогорку класстарга даярдоо бөлүгүндө колдонууга болот. Бул ыкманы жакшы жактары башкарууга, тартипти сактоону көзөмөлгө алууга ыңгайлуу, сабактын тыгыздыгы, көнүгүүлөрдүн жүк (күч) келүүсү бийик, бирок жекече мамиле жасоодо, каталарды оңдоодо, техниканы өркүндөтүүдө кыйынчылыктарды жаратат.

2. Топтук ыкмада класс окуучулары бир нече топторго бөлүнүп, белгиленген жайларда тапшырма аткарышат. Мазмуну боюнча көнүгүүлөр ар түрдүү болгондуктан өз алдынча болуп, белгилүү убакытта орун алмашылат. Көпчүлүк учурда бул ыкманы 5-6 класстардан баштап колдонулат. Жакшы жактары көнүгүүнүн техникасын өздөштүрүүдө ыңгайлуу, өз ара жардамдашууну, каталарын оңдоону үйрөтүп, жекече мамиле жасалат, сабак тыгыздыгын, жүк (күч) келүүсүн жогорулатат, бирок мугалимдин көзөмөлүнүн жетишпөөсү, өз алдынча болуусун, тартиптүүлүктү, уюшкандыкты талап кылат.

3. Айлана боюнча машыгуу ыкмасы – окуучулардын денесинин кызматтарынын мүмкүнчүлүктөрүн өнүктүрүүгө жана өркүндөтүүгө багытталат. Башталгыч класстардын окуучуларына кыймыл сапаттарын тарбиялоо көнүгүүнүн техникасын өнүктүрүү менен бир деңгээлде жүргүзүлсө, орто жаштагы жана жогорку класстарга көнүгүүнүн техникасын өнүктүрүү кыймыл сапаттарын өнүктүрүүсүнө таасири начар буюлот. Ошондуктан айлана боюнча машыгууда каражаттардын мазмуну жана багытталуусу бир аз өзгөрүлүп, сезгич мезгилдерди эске алуу менен 4-5-класстарга өз кыймылын көзөмөлдөө, шамдагайлыкка, 6-8 класстарга тездик-күчтүүлүккө жана чыдамкайлыкка, 9-11 класстарга бардык сапаттарды өнүктүрүүгө багытталып жүргүзүлөт. Көнүгүүлөр өзүнүн түзүлүшү боюнча окуучуларга жакшы таанымал болуп, 3-8 жайга бөлүштүрүлүп, жүк (күч) келүүсүн жекече иретөө менен (башында мүмкүнчүлүгүнүн жарымынан баштап, бара-бара жогорулатуу менен) аткарылуусу зарыл.

4. Кезектик ыкма – окуучулар көнүгүүлөрдү бири-биринин артынан кезеги менен аткаруусу. Көпчүлүк учурда гимнастикалык снаряддарда, чуркоодо, секирүүлөрдө, ыргытууда, акробатикалык көнүгүүлөрдү

аткарууда, техникалык өздөштүрүүсүн көзөмөлдөөгө ыңгайлуу шарт түзүлүп колдонулат.

5. Агымдуу ыкма - окуучулар көнүгүүнү биринин артынан бири агым сыяктуу аткаруусу. Узундукка, бийиктикке, таянып секирүүдө орто жана жогорку класстарга колдонулат. Сабактын тыгыздыгы, жүк (күч) келүүсү жогору болуп, аткаруу техникасын көзөмөлдөөгө ыңгайсыздык туудурат.

6. Жекече ыкма – окуучуларга көнүгүүнү өзүнчө тапшырма боюнча аткарууну көздөйт. Негизинен жетишпеген жана алдыңкы окуучуларга өз алдынча максатка ылайыктуу тапшырмалар берилип, кызыгуусун жогорулатууга багытталат.

Жогоруда белгиленген окуучуларды уюштуруу ыкмалары дене тарбия сабагында билим берүү, ден соолугун чыңдоо жана тарбиялоо милдеттерин натыйжалуу чечүүгө көмөк берүүсүн эсте тутуу менен, ар бирин өз учурунда колдонуу максатка жеткирет.

Уюштурууда төмөнкүлөргө көңүл буруу зарыл:

➤ Сабак өтүлүүчү жай жана керектүү шаймандар жана жабдыктар менен камсыз болуусу. Өткөрүлүүчү жай тазалык, коопсуздук талаптарына жооп берүүсү, дайыма таза аба, жарык менен камсыздалуусу, шаймандар жана жабдыктар ойлонуштурулуп өз убагында коюлуп жана жыйналып туруусу, тазалыкты, бири-бирине жардам берүүнү, коопсуздук эрежелерин, тартип сакталуусу, бош турууну жокко чыгарып, окуу сабактары өз максатына жетишүүсүнө шарт түзүлөт.

➤ Сабакта окуучуларды катарга тизилүүсүн, кыймылын, кайра тизилүүнү, жайылууну, башка түрлөрүнө өтүүнү, орун алмашууну пайдалануу менен өз убагында уюшкандыкта жүргүзүү керек.

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

➤ Окуучулардын сабактагы ишмердүүлүгүн жогорулатууда уюштуруу, көнүгүүлөрдү аткаруу (фронталдык, топтук, кезектик, агымдуу, айлана боюнча, жекече) ыкмаларын сабактын милдеттерине, түрүнө, окутуунун баскычтарына, окуучулардын жаш өзгөчөлүгүнө, даярдыгына жана шаймандардын жана жабдыктардын жетиштүүлүгүнө, өтүлүүчү жайдын шартына карата тура пайдалануу зарыл.

2.5. Дене тарбия сабактарын педагогикалык көзөмөлдөө

Окуу-тарбиялык иштерди уюштурууда окуучулардын, педагогдун ишмердүүлүгүн көзөмөлдөө жана көрсөткүчүн аныктоо сапатын жогорулатуунун жолу болуп эсептелет.

Дене тарбия сабагын педагогикалык көзөмөлдөө:

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

Дене тарбия тажрыйбасында кеңири жайылтылган жана көпчүлүк колдонулган педагогикалык көзөмөлдөөнүн түрлөрү төмөнкүлөр:

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

Жогорудагы көзөмөлдөнүн түрлөрү ар бири өз алдынча жүргүзүлүүсү менен, коюлган максаты боюнча сабакты ар тараптан иликтөөгө мүмкүнчүлүк түзөт.

2.5.1. Дене тарбия сабагын иликтөө

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

Төмөнкү талаптарды жетекчиликке алуу менен жүргүзүү зарыл:

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

➤ Сабакта көргөн бардык жагдайлардын баалануусу (жакшы, жаман, туура, тура эмес ж.б.);

➤ Балоо негизделген жана далилденген болуусу (кемчилигин оңдоодо такталган сунуштар жолдор белгиленүүсү) зарыл;

➤ Түшүнүктүү, сабаттуу жана таза жазылуусу керек.

Дене тарбиясы сабагын иликтөө белгилүү иретте жүргүзүлөт.

Мисалы:

Мөөнөтү: _____

Класс жана окуучулардын саны: _____

Сабактын түрү: _____

Сабактын тиби: _____

Сабак өтүүчү: _____

Иликтөө жүргүзгөн: _____

Сабактын милдеттери: (план конспектиден көчүрүлүп жазылат)

➤ Билим берүү

➤ Ден соолукту чыңдоо

➤ Тарбиялоо

✓ **Сабакка даярдык** (сабактын план конспекти чейректин иш планына дал келүүсү, жалпы бекитилген түрдө туура, сабаттуу жазуу, милдетин так коюлуп талапка жооп берүүсү, чечүүгө мүмкүнчүлүгү, тандалган каражаттар, усулдуктар, ыкмалар, уюштуруучулар окуучулардын жашына, даярдыгына дал келүүсү).

✓ Сабакты уюштуруу (мугалимдин сырткы көрүнүшү, өтүлүүчү жайды, шаймандарды, жабдыктарды даярдоо, тазалык, коопсуздук эрежелери сакталуусу, убакытты туура сабактын бөлүктөрүнө, снаряддарга бөлүнүүсү, өтүлүүчү жайды, снаряддарды, шаймандарды, жабдыктарды максатка ылайыктуу пайдалануу, окуучуларды уюштуруу ыкмаларынын пайдалануусу, сабактын тыгыздыгына, жүк (күч) келүүсүнө таасири, туура келүүсү, жардамчыларды, даярдоо, пайдалуу деңгээли).

✓ Сабакта колдонулган каражаттарды иликтөө (даярдоо, негизги, жыйынтыктоо бөлүктөрүнө топ келүүсү, үйгө тапшырма).

✓ Окутуу ыкмаларын пайдалануу (сөздү пайдалануунун сапаты, түрлөрү дал келүүсү, маданияттуулугу, амалда көрсөтүү, үйрөтүү, катасын оңдоо, ыкмаларды колдонуусу, атайын даярдоо, алып баруучу көнүгүүлөрдү колдонуу).

✓ Кыймыл сапаттарын тарбиялоо усулу (тулку бойду туура калыптоо, кыймыл сапаттар көнүгүүлөрүн тандоосу аткаруу жүк (күч) келүүсү, эс алууну айкалыштыруу).

✓ Тарбиялык иштерди жүргүзүү (акыл-эс, адеп-ахлак, эстетикалык, эмгек, коргоо, экологиялык тарбия жүргүзүүсү, өз алдынча ишмердүүлүгү, өнөктөшүнө жардамы, биримдүүлүгү, проблемалык кырдаалдарды түзүү, изденүүгө мажбурлоо).

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

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

2.5.2. Дене тарбия сабагында окуучуларга көнүгүүлөрдүн жүк (күч) келүүсүн иреттөө

Дене тарбия сабагында окуучулардын ишмердүүлүгүн көнүгүүлөрдүн жүк (күч) келүүсү аркылуу так иреттөөнү талап кылат. Сабакта билим берүүдө көнүгүүнү өздөштүрүү үчүн бир канча жолу кайталоону, аткарылган кыймыл-аракеттердин денеге таасир этүүсү бийик болсо, ден соолукка зыян келтире жана кыймыл сапаттарын тарбиялоодо жүк (күч) келүү талаптары сакталбаса ийгилик жаралбайт.

Дене көнүгүүнүн, кыймыл-аракеттин жүк (күч) келүүсү-аткарылган ишмердүүлүктүн денеге таасир этүү өлчөмүн түшүнөбүз.

Жүк (күч) келүүнү иреттөө-анын көлөмүн жана аткарууга жумшалган убакытты өзгөртүү аркылуу жүргүзүлөт.

Жүк (күч) келүүнүн көлөмү-аткарылган көнүгүүнүн саны, оордуктун салмагы, өткөн аралыктын узундугу менен аныкталат.

Аткарууга жумшалган убакыттын жүк (күч) келүүсү-аракеттин чыңалуу деңгээли менен аныкталып, аткаруу ылдамдыгы, темпи, ритми жана оордукка байланыштуу болот.

Дене тарбия сабагында жүк (күч) келүүнү биринчи кезекте көлөмүн жогорулатуу менен кийинчерээк аткарууга жумшалган убакытты көбөйтүү аркылуу жүргүзүүгө көңүл буруу зарыл. Жүк (күч) келүү тийгизгшен таасиринин орду боюнча жалпысынан жана белгилүү жерге, аткарууга жумшалган убакыты боюнча ылдыйкы (умеренный), орточо (средней), жогорку (большой), бийик (высокий) жана мүмкүн болушунча (максимальный) болуп бөлүнөт.

Жүк (күч) келүүнүн таасирин аныктоодо окуучулардын сырткы көрүнүшүнө көңүл бурулат. Дем алуусу тездеп, бетинин терлери

кызаруусу пайда болуп, тердеп чыгуусу аркылуу аныкталат. Эң эле жөнөкөйү жана ыңгайлуусу кан тамырдын соккону (пульсу) боюнча аныктоо, оң колдун билегинин кан тамырына, сол колдун манжаларын коюп 15 секунду аралыгында эсептелип 4 кө көбөйтүлүп бир минутадагы деңгээли аныкталат.

Окуучуларга көнүгүүлөрдүн жүк (күч) келүүсү жеткиликтүү болуп, жашына, жынысына, мүмкүнчүлүгүнө жана даярдыгына дал келүүсү зарыл. Дене тарбия жана спорт менен машыгуу боюнча көпчүлүк окуучулар адабияттарда жаш спортчуларга көнүгүүлөрдүн жүк (күч) келүүсүнүн төмөнкүдөй түрлөрү (классификациясы) сунушталат, аларды белгилүү деңгээлде дене тарбия сабагында пайдаланууга болот:

➤ Минутасына кан тамырдын согуусу 130 жолуга жетүүсү, ишмердүүлүктүн 30-40% ылдыйкы деңгээлин түзөт;

➤ Минутасына кан тамырдын согуусу 150 жолуга жетүүсү, ишмердүүлүктүн 50-60% орточо деңгээлин түзөт;

➤ Минутасына кан тамырдын согуусу 160 жолуга жетүүсү, ишмердүүлүктүн 70-80% жогорку деңгээлин түзөт;

➤ Минутасына кан тамырдын согуусу 180 же андан жогорку жолуга жетүүсү, ишмердүүлүктүн 100% мүмкүн болушунча (максималдуу) деңгээлин түзөт.

Дене тарбия сабактарында мугалимдерге көнүгүүлөрдүн жүк (күч) келүүсүн 2-3 жолу, 2 минутага чейинки убакты аралыгын мүмкүн болушунча деңгээлге жеткирүү сунушталат. Көнүгүүлөрдү аткаруудан кийин эс алуу мүмкүнчүлүгү толук, толук эмес, ишке жөндөмдүүлүгү жогору калыбына келүү иреттери белгиленип, астыга колган милдетке карата жүргүзүлөт.

Көнүгүүлөрдүн жүк (күч) келүүсүн аныктоодо пульсометрия ыкмасын кеңири колдонулат.

Пульсометриянын өткөрүүнүн жолдору:

1) Жазууну жүргүзүүгө иш кагазынын үлгүсүн даярдоо;

2) Убакытты өлчөөгө секундомер же секундалык жебеси бар саа даярдоо;

3) Дене тарбия сабагына катышкандардын ичинен орточо бир окуучуну тандап алуу;

4) Сабак башталганга чейинки убакытта тандап алган окуучунун кан тамырынын согуусун өлчөп алуу, ыңгайлуу, мугалимге, окуучуларга жолтоо болбогон учурларда ар бир 3-5 минута аралыгынан ашырбай, кайрадан өлчөп туруу;

- 5) Кан тамырдын согуусу 10-15 секунда аралыгында өлчөнүп, кайсы көнүгүүлөрдөн кийин же алдында болгонун так жазуу керек;
- 6) Көнүгүүлөрдүн күч келүүсүн график түрүндө жайгаштыруу;
- 7) Алынган көрсөткүчтөрдүн негизинде адис катары сабаттуу иликтөө жүргүзүп, тиешелүү сунуштарды берүү.

Дене тарбия сабагында көнүгүүлөрдүн жүк (күч) келүүсүн кан тамырдын согуусун (пульсометрия) аныктоо боюнча жүргүзүү протоколу

Мөөнөтү:

Класс:

Окуучулардын саны:

Анын ичинен эркек балдар:

Сабактын түрү:

Сабактын тиби:

Көзөмөлгө алынган окуучунун аты, жөнү:

Сабак өтүүчү:

Сабакты көзөмөлдөгөн:

Сабактын милдеттери: (план-конспетиден көчүрүп жазылат)

1. Билим берүү – окуутуу, үйрөтүү жана өркүндөтүү багыты;
2. Ден соолукту чыңдоо (Кыймыл сапаттарын өркүндөтүү: шамдагайлык, тездик, күчтүүлүк, чыдамкайлык жана ийкемдүүлүк);
3. Тарбиялоо – окуу материалдарын окутууда патриоттук, акыл-эс, эстетикалык, экологиялык, эмгек, коргоо, адеп-ахлак, эрк сапаттарын калыптандыруу.

№	Сабактын бөлүгү	Өлчөнгөн убактысы	Кан тамырдын бир минутада согуу көрсөткүчү	Аткарылган ишмердүүлүктүн түрү
1	Даярдоо бөлүгү	0	72	Сабак башталганга чейин
2		1 ¹⁵ 0 ¹¹	84	Тизилүү, рапорт, сабактын милдети менен тааныштыруу
3		4 ¹⁰ 10 ¹¹	102	Басуу, чуркоонун түрлөрү
4		5 ³⁰ 10 ¹¹	96	Кайра тизилүү ЖӨК

5		$7^{150^{11}}$	108	Онго,солго,астыга,артка ийилүүдөн кийин	
6		$9^{145^{11}}$	114	Таянып жатууда колду бүгүп түздөөдөн кийин	
7		$10^{130^{11}}$	132	Эки буттап секрүүдөн ордунда басууга өткөндө	
8					
9					
10					
1		Негизги бөлүк			
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					
11					
12					
13					
14					
1	Жыйынтыктоо бөлүгү				
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					
11					
12					
13					

Ошентип сабактын жүрүүсү боюнча аягына чейин жазалап бүткөндөн кийин атайын түзүлгөн графикке түшүрүлөт.

Сабакта көнүгүүлөрдүн жүк (күч) келүүсүн аныктоо графиги

Кан тамырдын согушунун көрсөткүчү тасына)	220																	
	210																	
	200																	
	190																	
	180																	
	170																	
	160																	
	150																	
	140																	
	130																	
	120																	
	110																	
	100																	
	90																	
	80																	
	70																	
	60																	
	50																	
	40																	
30																		
20																		
10																		
0																		
	0	3	6	9	12	15	18	21	24	27	30	33	36	39	42	45	→	

Сабактын убакыты (минута менен)

Тигинен кан тамырдын бир минутада согуусу, узунунан сабактын убактысы белгиленип, экөөнүн кесилиүкөн жерине чекит коюлуп көнүгүүлөрдүн жүк (күч) келүүсүнүн графикалык жайгашуусун аныкталат

Алынган көрсөткүчтөрдүн негизинде иликтөөнү жазууда төмөнкү суроолорго жооп берүү зарыл:

1) Даярдоо, жыйынтыктоо бөлүктөрүнүн милдеттерине берилген көнүгүүлөрдүн жүк (күч) келүүсүнүн дал келүүсү, кетирилген кемчилдиктер жана аларды жоюунун жолдору.

2) Сабактын негизги бөлүгүнүн милдеттерине берилген көнүгүүлөрдүн жүк (күч) келүүсүнүн дал келүүсү, кетирилген кемчилдиктер жана аларды жоюунун жолдору.

Сабакты көзөмөлдөгөн жарандын колу, аты, жөнү.

Мугалимдин педагогикалык чеберчилиги сабакта көнүгүүлөрдүн күч келүүсүн өз убагында жана сабаттуу иреттөөсү менен аныкталат. Сабак учурунда көнүгүүлөрдүн күч келүүсүн башкаруу, усулдуктардын бардык түрлөрүн билүү менен өз убагында максатка жана абалга ылайыктуу айкалыштырып колдонуу дайыма эстен чыгарбоо зарыл.

Аларга төмөнкүлөр кирет:

- Окуучулардын ишмердүүлүгүн туура уюштуруу;
- Ойлонуу менен каражаттарды тандап алуу;
- Окутуунун жана тарбиялоонун ыкмаларын чыгармачылык менен пайдалануу;
- Окутуу жараянынын баскычтарын, окутуу принциптерин ишке ашыруу.

2.5.3. Дене тарбия сабагынын тыгыздыгын аныктоо

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

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

Дене тарбия сабактарында окуучулардын ишмердүүлүктөрүнүн убакыты төмөнкү түрлөрү боюнча бөлүнөт:

1. Сабактын билим берүү, ден соолукту чыңдоо жана тарбиялоо милдеттерин чечүүдө кыймыл-аракеттерди, көнүгүүлөрдү аткаруу;

2. Окуучулардын тапшырмаларды угуусу жана көрүүсү, кошумча өз ара жардамдашуу, үйрөтүү, талкулоо, каталарын оңдоо, коопсуздугун сактоого катышуулар кирет;

3. Уюштуруу – жардамдашуу аракеттери, керектүү жабдыктарды, шаймандарды орноштуруу, чогултуу, жыйноо, алып келүүлөр, эгерде сабак башталганга чейин тургузууга мүмкүн болбосо аны эске алуу зарыл;

4. Керектүү эс алуу жана кийинки аткарууга чейин кезек күтүү;
5. Окуучунун бош туруусу сабактын милдетин чечүү боюнча эч кандай аракет жасалбаганы.

Дене тарбия сабагынын тыгыздыгын аныктоонун формуласы:

$$\text{Жалпы тыгыздык} = \frac{\text{Максатка пайдалуу жумшалган убакыт} \times 100 \%}{\text{Сабактын убактысы}};$$

$$\text{Аткаруу тыгыздыгы} = \frac{\text{Көнүгүү аткарууга жумшалган убакыт} \times 100 \%}{\text{Сабактын убактысы}};$$

Сабактын тыгыздыгын аныктоону жүргүзүүгө даярдык иштери:

- 1) Жазууну жүргүзүүгө иш кагазынын үлгүсүн даярдоо;
- 2) Сабакка коңгуроо кагышы менен секундомерди иштетүү;
- 3) Сабак учурунда №2 тилкеге окуучу аткарган бардык кыймылдарды белгилеп, №3 тилкеге секундомердеги сабактын убакыттык көрсөткүчүн жазуу, бирок секундомер токтотулбайт;
- 4) Кезек менен аткарууда бир гана окуучуга көңүл бурулат;
- 5) Сабак бүткөндө мугалимдин окуучулар менен коштошуусу же чыгууга коңгуроо берилгенде секундомер токтотулат;
- 6) Протоколду кайрадан иштеп чыгуу, сабактын башталышынан ар бир кыймылга жумшалган убакытты, туура келген тилкеге, ылдыйкысын, үстүнкүдөн кемитүү жолу менен бөлүнүп жазыла;
- 7) Сабактын үч бөлүгүнүн жыйынтыгын өз алдынча жана жалпы чыгарып, ар бир тилкеге пайыздык көрсөткүчүн жазуу керек;
- 8) Сабак тыгыздыгынын пайыздык көрсөткүчү боюнча жазуу түрүндө иликтөө жүргүзүп, сунуштарды белгилеп жыйынтыктоо.

Сабактын тыгыздыгын хронометраж ыкмасы менен аныктоо протоколу

Сабактын өтүш датасы: _____

Сабак өтүшүчү класс: _____

Сабактын тири: _____

Сабактын тиби _____

Балдардын саны: _____

Байкоого алынган окуучунун Аты, Жөнү: _____

Байкоо жүргүзгөн окуучунун Аты, Жөнү: _____

Мугалимдин Аты, Жөнү: _____

Сабактын максаты (сабактын план конспектисинен көчүрүп жазгыла)

1. _____

2. _____

3. _____

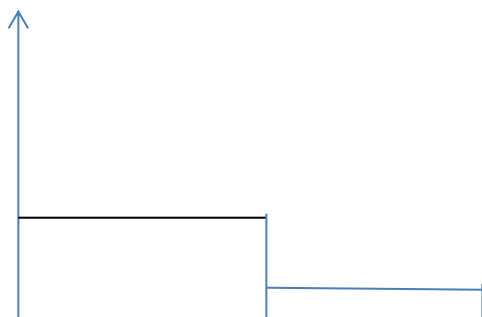
№	Окуучу аткарган кыймыл-аракеттердин түрлөрү	Секундомкердин көрсөткүчү	Түшүндүрүлгөн сөздүн угуу, байкоо	Тапшырма аткаруу	Жардамдуу уюштуруу иштерине катышуу	Эс алуу, кезек кыгуу	Бош калуу
1	Катарга тизилүү	30 ¹¹					30 ¹¹
2	Түздөнүү, түз туруу командаларын аткаруу, рапорт берүү	1 ⁰⁰ ¹¹		30 ¹¹			
3	Спорттук кийим боюнча эскертүү угуу. Сабактын максатын түшүндүрүү	1 ¹³⁵ ¹¹	35 ¹¹				
4	Катарда туруп бурулуу ыкмаларын кайталоо	1 ⁴⁵ ¹¹		10 ¹¹			
5	Бир кылка катардан эки кылка катарга туруу, кайрадан мурдагы абалга келүү тартибин түшүндүрүү	2 ⁰⁵ ¹¹	20 ¹¹				
6	Аны аткаруу	2 ¹⁵ ¹¹		10 ¹¹			
7	Ар түрдүү тапшырмаларды аткарганга спорттук аянтчаны айлана басуу	3 ¹⁰ ¹¹		35 ¹¹			
8	Эстафеталык кыймыл-аракеттерди көрсөтүү жана түшүндүрүү	3 ²⁵ ¹¹	15 ¹¹				
9	Кезек кыгуу	3 ³⁵ ¹¹					10 ¹¹
10	Эстафеталык кыймыл-аракеттерге катышуу: Жүгөрүү: Секирүү: Шатыга чыгуу:	3 ⁵⁰ ¹¹		15 ¹¹			
11	Эс алганча кезек кыгуу	4 ¹⁰ ¹¹					20 ¹¹
12	Эстафетанын жыйынтыгын угуу	4 ²⁰ ¹¹	10 ¹¹				
13	Төрт окуучудан турган колоннага тизүү	4 ⁴⁵ ¹¹		25 ¹¹			
14	1чи-көнүгүүнү аткаруу тартибин угуу	4 ⁵⁵ ¹¹	10 ¹¹				
15	Турнике тартынуу	5 ¹⁰ ¹¹		15 ¹¹			
16	2чи-көнүгүүнү аткаруу	5 ¹⁵ ¹¹	5 ¹¹				

	тартибин угуу						
17	Денени оьго, солго, артка, алдыга, кыйшайтуу, эькейтщц	5 ¹¹ 30 ¹¹		15 ¹¹			
18	Жалпы денени ёнцктщрщцщц кёнщгщцлёрдщ токтобой биринин артынан бирин аткаруу	8 ¹⁵ 5 ¹¹		3 ¹² 5 ¹¹			
19	Бирден колоннага тизщц. Спорттук аянтчаны айланып басуу	9 ¹⁵ 15 ¹¹		20 ¹¹			
20	Мугалимдин тапшырмасын угуу, бёлщмдёргё бёлщнщп туруу	10 ¹³ 30 ¹¹	1 ¹⁵ 15 ¹¹				
21	Дайындалган жерге басып баруу	12 ¹⁰ 00 ¹¹		1 ¹³ 30 ¹¹			
	Даярдоо бёлщмщнщн жалпы тыгыздыгы	12 ¹⁰ 00 ¹¹	2 ¹⁵ 50 ¹¹	8 ¹¹ 10 ¹¹		30 ¹¹	30 ¹¹
	Сабактын тыгыздыгы төмёнкц процентти тцздщ: 12 ¹⁰ 00 ¹¹ - 1 ¹ = 11 ¹ минута, 91,66 % ти тцзёт						
	Жалпы процент тцрщндё чагылдырылган кщзгщ:	100%	23,6%	68,1%		4,15%	4,15%

Эскертщц: **Жогоруда жщргщзщлгён байкоодой эле, сабактын негизги жана жыйынтыктоо бёлщгщ да ушундай жол менен аныкталат.**

Аныкталган цифралардын негизинде сабактын сыйымдуулук шкаласын тцзгщлө:

проценти



жалпы
тыгыздык
кыймыл-аракет
тыгыздыгы(%) тизиндирши
кенигши
көрсөтши жардам
берши бош калуу
кезек
китши

мүнөттү

Сабактын тыгыздыгын аныктоо боюнча иликтөөдө жооп берилүүчү суроолор:

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

Сабактын тыгыздыгы көптөгөн факторлорго тиешелүү болот:

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

Бешинчи лекциянын бышыктоочу суроолору:

1. Дене тарбия сабагынын түзүлүшү кандай?
2. Дене тарбия сабагынын даярдоо бөлүгүнүн максаты эмнеде?
3. Дене тарбия сабагынын негизги бөлүгүнүн максаты эмнеде?
4. Дене тарбия сабагынын жыйынтыктоочу бөлүгүнүн максаты эмнеде?
5. Дене тарбия сабактарын педагогикалык жактан көзөмөлдөөнүн тирилери кайсылар?

Колдонулган адабияттар:

1. Варавко В.Д., И.И. Пузина. Уроки физической культуры в подготовительном классе. - Мн. УП «ИВЦ Минфина», 2002. - 95с.
2. Глазырина Л.Д., Лапатик Т.А. Физическая культура: Учебник для 2-го класса. - Мн.: «Асар», 1996.
3. Гугин А.А. Уроки физической культуры в начальной школе. - М.: просвещение, 1969.
4. Качашкии В. М. Методика физического воспитания. Учеб. пособие для учащихся школьных пед. училищ. Изд. 4-е, испр. н доп. М., «Просвещение», 1972. 320 с. с ил л.
5. Ковалева Е.С. Утренники отдыха в начальных классах. - Мн.: народная асвета, 1971.
6. Козленко Н.А., Мацулевич В.П. Физическое воспитание в подготовительных классах. - Киев: Радзянска школа, 1983.
7. Ломейко В.Ф. Развитие двигательных качеств на уроках физической культуры в I-X классах. - Мн.: Народная асвета, 1980.
8. Мектепте дене тарбияны өркүндөтүү: метод. Колдонмо /А.А. Мукамбетов, Н.С. Бервинова, К.Ч. Жанузаков, ж.б.; М.К.Саралаевдин ред. м-н. – Ф.: Мектеп, 1988. – 168 б.
9. Перовошиков Ю.А. Домашние задания по физической культуре (Для учащихся 1-4 классов). - Мн.: Польша, 1988.
10. Программа по физическому воспитанию учащихся 1-4 классов. Бишкек: Изд. «Билим». – 2011.- 20 с.
11. Программы 12-летней общеобразовательной школы (с русским языком обучения). Подготовительный I-III классы. - Министерство образования РБ, 2000г.
12. Узакбаев И.С. Жалпы орто билим берүү мектептердин дене тарбия сабагы. Окуу куралы. – Ош.: 2011. – 132 б.
13. Шурухина В.К. Физкультурно-оздоровительная работа с учащимися I-IV классов. - М.: Академия педнауки РСФСР, 1961.

6-лекция. Дене тарбиясы процессин пландаштыруу

План:

1. Башталгыч класстардыгы дене тарбиясын окутуу ишин пландаштыруу
2. Окуу процессинин жылдык план графиги.
3. Чейрекке түзүлгөн иш план
4. Сабактын план-конспектиси.
5. Физикалык көнүгүүлөрдү аткаруудагы, эмеректердин жана шаймандардын колдонуучу орду.
6. Дене тарбиясы сабагы өтүлүүчү жайлардын санитардык абалы жана сабак өтүлүүчү орундуктардын жана колдонулуучу эмеректеринин коопсуздук эрежелерине дал келүүсү

1. Башталгыч класстардыгы дене тарбиясын окутуу ишин пландаштыруу

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

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

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

Бул документте мындайча белгиленет:

- Мектепте окула турган сабактар (кыргыз тил, физика, дене тарбия ж.б.);
- Бир окуу жыл мөөнөтүндөгү ар бир жумага бөлүнгөн ар кайсы сабактар боюнча сааттык көлөм;

➤ Окуу сабактарынын кезектеги ирети.

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

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

Бул документтин өзү дене тарбия боюнча комплекстүү программанын түшүндүрмөсүндө берилди.

Бул документте:

➤ Мектептеги дене тарбияга тиешелүү программанын бөлүктөрү (көнүгүүлөрдүн түрлөрү – гимнастика, жеңил атлетика, кыймылдуу улуттук оюндар ж.б.) көрсөтүлөт;

➤ Ар бир класста окуу жылы бою, ар бир бөлүм боюнча сааттардын саны (мисалы, гимнастика 1 класстан 4 класка чейин бир жылда 28 саат көлөмүндө өткөрүлөт);

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

Дене тарбия боюнча окуу планы (сааттардын сеткасы)

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

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

Өзгөртүүлөр кайсы бир себептерге байланыштуу болушу керек:

• Кар түшпөгөн республиканын аймактарында, лыжа боюнча машыгуунун ордуна кросско даярдоону пландаштыруу туура болот. Кросс боюнча даярдоону жаз жана күз айларында ачык абада өткөрүү керек;

• Эгерде мектептин бассейни болсо, 4 класстарга 26 саатты сууда сүзүү сабагына пландаштырып өткөргөн туура болот (башка түрлөрдүн саатын кыскартуунун натыйжасында). Ушундай жол менен 5 класстан

11 класска чейин жылына 14 сааттан пландаштырып сууда сүзүү сабагын өткөрүш керек;

- Мектептин күрөш боюнча машыгууга ылайыктуу шарты болсо, спорттун бул түрү боюнча 10-11 класстарда жылына 10 сааттан(эркек балдар үчүн), башка түрлөрүн кыскартуу жолу менен.

2. Окуу процессинин жылдык план графиги-мугалим тарабынан өз алдынча түзүлүүчү документ болуп саналат.

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

Бул документте төмөнкү маселелер такталат:

1. Чейректер жана окуу жылы боюнча өткөрүлүүчү сабактардын саны;

2. Программанын бөлүктөрү жана ар бир бөлүктүн бир жылга, ар бир чейрекке, ар бир жумага бөлүнүп көрсөтүлгөн сааттардын көлөмү;

3. Жыл бою өтүүчү программанын ырааттуулугу.

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

Окуу процессинин графигинин реалдуулугу материалдык базанын шартына байланыштуу экени белгилүү. Мисалы, бассейн жана күрөштө пайдаланучу атайын килемдер жок болсо, бул спорттун түрлөрүн планга киргизүүнүн зарылдыгы жок. Спорт мелдештеринин календарын эске алыш керек.

Окуу процессинин графигин түзүүнүн ирети

(3-тиркемени караңыз):

- а) Окуу процессинин графигинин формасын түзүү;
- б) Сабак өтүлүүчү класска саат сеткасынан программанын окула турган бөлүктөрүн бөлүп жана сааттардын көлөмүн жазып алуу;
- в) Берилген сааттарды сабактар, жана чейректер боюнча бөлүштүрүү;
- д) Сааттар сеткасы өзгөрүлгөн кезде ага атайын түшүнүк берүү зарыл.

Окуу процессинин графигинин формасы

Программанын бөлүктөрү	Сааттардын көлөмү	I	II	III	IV
		Сентябрь-октябрь	Ноябрь-декабрь	Январь-февраль-март	Апрель-май

3. Чейрекке түзүлгөн иш планы мугалим тарабынан өз алдынча ар бир класстар үчүн түзүлөт.

Иш планында мына булар көрсөтүлөт:

- 1) Чейректеги сабактардын саны;
- 2) Чейректеги окуунун максаты жана окуу чен өлчөмдөрү;
- 3) Ар бир сабак үчүн, сабактын ар бөлүгү жана чейрек үчүн теориялык алган билимдердин жана практикалык ыктардын жана көнүгүүлөрдүн көлөмү;
- 4) Ар бир керектүү күч сапаттарын өнүктүрүүчү көнүгүүлөрдүн системасы жана сабактардын рационалдуу саны;
- 5) Өздөштүрүүнүн жыйынтыгынын эсебинин материалы жана өткөрүү мөөнөтү.

Чейрек үчүн иш планын түзүүдө мына буларды билүү керек.

Иш планын түзүүнү окуу процессинин графиги түзүлгөн кезде гана башташ керек. Эң алды менен мугалимдин чейректе балдарга эмне үйрөтөөрүн белгилеп алганы туура.

1. Чейректеги баардык сааттын көрсөтүлгөнү жана анын ичинен окулуп өтүлө турган бөлүктөр боюнча да башкача кошумча көрсөтүлгөнү туура болот.

2. Чейректин алдына коюлган максат белгиленип, иш планын түзгөн кезде дене тарбия боюнча программада берилген түшүнүктү колдонсо болот: Дене тарбия сабагы боюнча жетишкендиктер, окуу нормативдердин окуучулардын көнүгүүлөрдү өз алдынча күндөлүк турмушунда колдонуп, аткара билүүсүнө байланышат.

Дене тарбия сабагы боюнча төрт түрдүү көрсөткүчтөрдүн негизинде баа коюлат. Ошондуктан чейректтик максаттар мындайча белгиленет:

1) Теориялык маалыматтарды окуу;

2) Зачеттук комбинацияларды же болбосо алардын элементтерин аткаруу (эгерде чейректе гимнастика сабагы өткөрүлгөн болсо). Бул комбинациялар жана элементтер программалык материалдын негизинде түзүлөт;

3) Кыймыл режими боюнча жумалык үй тапшырмаларын аткара билүү(бул маалыматтар таблица түрүндө программмадан алынып жазылат;

4) Окуу чен-өлчөмдөрүн аткаруу (таблицаны карагыла).

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

Сабактын аяктоочу бөлүгүнө зарыл болгон спорттук шаймандарды бөлүп алуу менен окуучулардын бой келбетин сымбаттоочужана калыптандыруучу, көңүлдү көтөрүүчү жана дем алууну калыбына келтирүүчү көнүгүүлөргө өтүү керек. Ошол максатта жай аткарылуучу кыймылдуу оюндарды жана бий ыкмаларын үйрөөнүүнү колдонсо болот. Үйгө тапшырма берүүнү унутпоо керек. Ал тапшырмалар жумалык кыймыл режими боюнча көнүгүүлөрдүн ыкмаларын өздөштүрүү багытын көздөйт.

Сабактын даярдоо бөлүгүнүн мазмуну программмадан алынып жазылат (көнүмүштөр, түшүнүктөр жана кыймыл сапаттарын өнүктүрүү) деген бөлүктөн тиешелүү класстын материалын алып, өз алдынча түзүш керек. Сунуш кылынган темаларды кунт коюп окуп чыгып, тиешелүү чейректе окутула турган көнүгүүлөрдү бөлүп ажырата түзүп чыгуу керек.

Даярдоо бөлүгүнүн каражаттары эң эле ар түрдүү болгону менен ошондо өзүнчө бир иретке салынган болот:

- Теориялык маалыматтар;
- Катарда турганда аткарылуучу көнүгүүлөр (бурулуу, катарга туруунун түрлөрү, катар сабында бойдон бир жерден экинчи жерге которулуу);
- Прикладык көнүгүүлөр (басуу, жүгүрүү, ж.б.);
- Бийлөө көнүгүүлөрү;
- Оюндар, эстафеталар;
- Жалпы өнүктүрүүчү көнүгүүлөр;
- Атайын даярдоочу көнүгүүлөр.

Мына ушинтип, даярдоого арналган материалдын мазмуну сабактын теориялык негизги бөлүгүнөн башталып практикалык көнүгүүлөргө даярдоо бөлүгү менен аяктайт.

Материалды сабактар боюнча жайгаштырууну да сабактардын негизги бөлүктөрүнөн баштаган туура. Иш планына сабактарды белгилегенде жнөкөйлүк, тынымсыздык, тыкан өздөштүрүү (жөнөкөйдөн татаалга, белгилүүдөн белгисизге, ар түрдүүлүгү менен кайталанышы жетишеерлик деңгээлде) сыяктуу принциптердин талабына ылайыктуу өткөрүш керек. Техникасы татаал кыймылдарды үйрөнүү убакытты көбүрөөк талап кылат, ал эми зачеттук комбинация болсо 3-4 жолдон кем эмес сабактарда пландаштырат.

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

Даярдоо бөлүгүндөгүдөй эле аяктоочу бөлүктүн, каражаттарын негизги бөлүктүн көнүгүүлөрүнө байланыштырып өткөрүш керек жана аларга төмөндөгүдөй көнүгүүлөрдү киргизүү мактаска ылайыктуу:

- a) 1-2 катарга туруп аткарылуучу көнүгүүлөр;
- b) Прикладдык көнүгүүлөрдөн көбүрөөк кошуу (басуу, жүгүрүү, жүктү көтөрүп ташуу ж.б.);
- c) Сап-катардагы (строй) өзгөрүүлөр, андан кийин окуучулардын араларын алыстатып тургузуу жана денени жалпы өнүктүрүүчү көнүгүүлөрдү же ыргактуу гимнастиканы аткартуу;
- d) Атайын даярдоочу көнүгүүлөр.

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

Ар бир сабактын максатына туура коюуну белгилөө:

- a) Эң алды менен көп түрдүү максат коюлган тура (ден соолукту чыңоо, эрктүүлүк, чыдамкайлыгына үйрөтүү жана тарбиялоо);
- b) Максатты ачык коюу (мисалы, жөнөкөй эле ыкчамдыкты тарбиялабастан кыймылдап турган нерсеге ылайыктуу ыкчамдык реакцияны өнүктүрүү). Мисалы: воейбол, баскетбол, футбол, кол тобу ж.б. учурунда топту кабыл алуу жана бирөөгө багыттоо аракети;
- c) Окуунун алдына койлган максатты аткаруу мүмкүнчүлүктөрү жана күчү жеткидей болгону туура (окуучулардын ар кандай күч

сапаттарынын деңгээлин жана күч, шамдагайлык, ийилгичтик, чыдамдулукка үйрөнүп жаткан кыймылдардын татаалдыгын эске алуу);

d) Максаттын коюлушу окуунун баскычтарына ылайык болушу керек (таанышуу, үйрөнүү, өркүндөтүү).

Пайдаланган каражаттардын сабакта коюлган максатка туура келиши.

Конспекте көргөзүлгөн кыймыл-аракет, көнүгүүлөрдүн баардыгы сабакка коюлган максатты ийгиликтүү ишке ашырууну көздөйт.

Даярдоочу бөлүктүн өзү жалаң гана организмди жибитип, эмоционалдуу абалды көтөрүү максатында колдонбостон, атайын даярдоочу, жана сабактын негизги бөлүгүндө үйрөөнүчү кыймылдарга акырындап алып келүүчү көнүгүүлөрдү да аткарып – окуучуларды негизги бөлүккө активдүү даярдаш керек. Сабактын акыркы бөлүгүнүн түзүлүшү сабакты туура аяктоону максат кылат, эмоционалдуу абалды ылдыйлатуу, дем алууну кадимки абалга келтирүү, турпатты оңдоо ж.б. Спорт шаймандарынын туура колдонулушун, материалдын мазмуну деген графаны карап текшерсе болот.

Окутунун ылайыктуу методдорун колдонуу жөнүндө, уюштургуч –методикалык көрсөтүүлөр деген графа боюнча текшерип көрсө болот. Алдыга коюлган максатка туура келген методдорду эске алуу керек. Мисалы, **тааныштыруу** мезгилинде мугалим негизинен ооз эки түшүндүрүү методун кеңири пайдаланат:

Сөз ыкмасы (түшүндүрөт, техника жөнүндө айтып берет, аткаруунун ыкмаларын жөнөкөй жеткиликтүү тил менен түшүндүрөт ж.б.);

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

Үйрөнүү учурунда сөз менен түшүндүрүп жана көрсөтүп берүү ыкмалары эми аздык кылат. Жалпы жана бир чекеден үйрөтүү методунун негизинде кыймылдын эң негизги механизми өздөштүрүлөт. Мында кемчиликтерди өз убагында оңдоо жана аларга жол бербөө методун колдонгон жакшы (ар кандай белгилерди пайдалануу, акырындык менен алып баруучу көнүгүүлөр, кыймылды күчөтүп көрсөтүү ж.б.).

Өркүндөтүү стадиясында кыймылды көп ирет кайталап, жыйынтык чыгаруу методун да колдонуш керек (байкоо, баа коюу, окуу мелдештерин өткөрүү ж.б.). Ар бир баскычтагы уюштургуч-

методикалык көрсөтүүлөрдүн саны жана сапаты ар башка экенин айта кетишибиз керек.

Баскычтан баскычка өткөн сайын уламдан-улам окуучулардын билимин тынымсыз тереңдетүү жөнүндө.

Программанын талаптарына ылайыктуу дайыма 12 минуталык кабарларды берип турган жакшы. Бул кыскача кабарларда окуган сабактын маанисин түшүндүрүү, дене тарбиянын жана ар түрдүү көнүгүүлөрдүн организмге тийгизген таасирин көрсөтүү, аң-сезимине нравалык жана тарбиялык жактарына таасир кылышын түшүндүрүү керек. Ар бир окуучу гигиеналык жана медициналык эң зарыл эрежелерди өздөштүрүп, өзүнүн организми жөнүндө илимий маалыматтарды кичинекейинен эле билип, аны жакшы сактоону үйрөнүшү зарыл.

Баскычтан баскычка өткөн сайын көнүгүүлөрдүн техникасын өздөштүрүү талаптарынын улам татаалданышы.

Көнүгүүлөр менен оозеки тааныштырууда мугалим техниканы атайын бир регламентке келтирбейт, көп учурларда ал ыкмаларды жөнөкөйлөтүп, оңоюраак кылып берет. Мисалы, граната ыргытуунун ыкмасын үйрөткөн кезде жөн эле ташты же топту ыргыттырып машыктырышы мүмкүн.

Үйрөтүү баскычында болсо техниканы үйрөтүүнүн талабы бир топ татаалданышы керек. Бул баскычта жөн эле ыргытууну гана үйрөнүү максат болбостон, эми кыймылдын амплитудасын жана багытын, берилген бир темпи менен ылдамдыгын сактап, бардык элементтерди туура аткарып, күчтү аягына жеткире пайдаланууга жетишүү керек. Башкача айтканда мугалим окуучулардан кыймылдын кинематикалык жана динамикалык параметрлерин тура аткарышын талап кылат. Ошол максатта ар түрдүү методикалык ыкмаларды пайдаланат (көрүү жана угуу баамдоолору, жай аткарылган кыймылдар ж.б.). Мунун бардыгы тең уюштургуч-методикалык көрсөтүүлөр деген графага жазылат.

Өркүндөтүү баскычында көнүгүүнү аткаруунун шарттары татаалдашат, снаряддын бийиктиги жана алгачкы абалы өзгөрүлөт, ар кандай элементтер байланыштырыла аткарылат. Бирок көнүгүүнүн аткарылуу техникасы жогорку деңгээлде аткарылышы эң маанилүү талап болуп кала берет.

Окуучулардын дене тарбия сабагында чын дилин коюуп чымыркана аракеттенүүсүнө жетишүү жөнүндө.

Чымыркана иштөөнүн деңгээли өлчөмдө жана уюштургуч-методикалык көрсөткүчтөр деген графаларда көрсөтүлөт. Бул

графаларда көнүгүүнү канча жолу кайталоонун саны (8-10 жолу) жана аткаруу убактысынын өлчөмү (3-4 минута), аралыктын узундугу (800м, 1500м ж.б.) көрсөтүлөт.

Кыймыл-аракеттин ийкемдүүлүгүнө жетишүү үчүн мугалимдин кылган аракеттери көпчүлүк учурда уюштургуч-методикалык көрсөткүчтөр деген графага жазылып, анда дене мүчөлөрүнүн ар түрдүү абалы кыймылдын ылдамдыгы, темпи ж.б. жөнүндө маалыматтар чагылдырылат.

Аткарыла турган иштин деңгээлин белгилеш үчүн кыздардын жана балдардын дене тарбия сабагынан канчалык деңгээлде мүмкүнчүлүгү бар экендигин жана жаш өзгөчөлүгүн да эске алуу керек.

Сабактын конспектиси жалпы кабыл алынган формага салынып так жана туура жазылышы керек.

Баарыдан мурда конспектинин мазмуну алдыга коюулган талаптарга толук жооп бериши керек:

а) Сабактын алдыга коюулган максаты сабаттуу, даана жазылышы шарт;

б) Спорттук шаймандардын сабактын алдына коюулган максатка айкалышы;

с) Окутуунун ылайыктуу методдорун пайдалануу;

д) Окуучулардын билимин тынымсыз бекемдөө;

е) Сабакта чын дилин коюуп аракеттенүүнүн деңгээлинин жетишээрлик болушу.

Мына ушундай талаптарга жооп берген кезде гана пландаштыруучу документтер эң туура жана кесипчиликке максатты жогорку деңгээлде алып барууга жакшы шарттарды түзөт.

Пландаштыруучу документтердин кыскача мүнөздөмөсү так мына ушул максаттарга тыгыз байланышат.

Дене тарбия сабагында окуу иштерин эсепке алуу

Окуу-тарбиялык иштердин негизги бөлүгүнүн бири эсепке алуу же көзөмөлдөө, текшерүү, ишмердүүлүктүн жыйынтыгын балоо кээ бир окуу-усулдук адабияттарда ушундай сөздөр (терминдер) колдонулат, бирок алардын бардыгынын аткарган кызматы, маңызы бирдей. Алардын негизги багыты аткарылган иштин жыйынтыгы аныкталып, педагогикалык таасир этүүсү жогорулап, андан ары өнүктүрүүгө, өркүндөтүүгө умтулууга шарттарды жана жолдорду аныктоого мүмкүнчүлүк берет.

Окуу иштерин эсепке алуу өтө керектүү, жоопкерчиликтүү болуусунун негизинде, аны жүргүзүүдө негизги эсепке алынуучу элементтерин белгилөөнү (техникалык деңгээли, кыймыл сапаттарынын көрсөткүчү, өз алдынча үйдө аткарылууга берилген тапшырмалардын өздөштүрүүсү), балоо критерийлеринин мүнөзүн (убакыт, метр, упай ж.б.) аныктоо, жекече өзгөчөлүктөрүн (бою, салмагы, дене тиүзүлүшү ж.б.) эске алуу, окуучуларга боорукер, урмат-сыйда, жоопкерчиликтүү болуу менен бирге талап коюуну, көңүл буруу менен кызматташуу мамилесин түзүү кыйынчылыктарына ээ.

Окуу иштерин эсепке алуунун негизги кызматы төмөнкүлөр:

1. Көзөмөлдөө кызматы билим берүү жана илим министирлигинин аймактын, шаардын билим берүү бөлүмдөрү, дене тарбия жана спорт комитеттери, мектеп жетекчилиги, өз ара мугалимдердин көзөмөлү аркылуу жүргүзүлөт.

2. Билим берүү кызматы окуучулардын билимин чукул, кыймыл-аракеттердин билгичтигин жана көндүмүн өркүндөтүү, эрк мүмкүнчүлүктөрүн калыптандыруу өздөштүрүүгө кызыгуусун жогорулатууга багыт берүүсү.

3. Тарбиялоо кызматы окуучулардын инсандык көп тармактуу мүнөзүн адеп-ахлак, акыл-эс, эстетикалык, экологиялык жактан өнүккөн, эмгекке жана коргоого даяр, патриоттук сезими жогору, руханий дүйнөөсү таза жана туруктуу, эрк жагынан өнүккөн деңгээлди камсыз кылуусун аныктайт.

Дене тарбия боюнча окуу иштерин эсепке алуу алдын ала, учурдагы жана жыйынтык болуп үч түргө бөлүнөт.

- Алдын ала эсепке алуу окуучулардын даярдыгынын абалын аныктоо, салыштыруу үчүн, иш алып барууну белгилөө максатында окуу жылынын, чейректин же жаңы окуу материалдарын өздөштүрүүнүн баштоо астында жүргүзүлөт.

- Учурдагы эсепке алуу окуучулардын окуу материалдарын өздөштүрүү мезгилинде өткөрүлүп сунушталган тапшырмалардын, көнүгүүлөрдүн, талаптардын пайдалуулугу, туура экендиги мүмкүн болушунча ар бир сабак учурунда текшерилет.

- Жыйынтык эсепке алуу окуу материалдары өтүлүп бүткөндө, чейректин жана окуу жылынын аягында өткөрүлөт. Бул учурда окуучулардын билиминин, даярдыгынын деңгээлин, окутуу жана тарбиялоонун жыйынтыгы аныкталып, астыга жаңы тапшырмалар белгиленет.

Окуу ишмердүүлүктө окуучулардын жетишүүсүн эсепке алуу төмөндөгү усулдук талаптардын сакталуусуна айрыкча көңүл бурулуусу зарыл:

➤ Ар тараптуу болуусу (ооз эки билими, кыймыл-аракеттердин билгичтиги жана көндүмү, дене сапаттарынын көрсөткүчү, дене түзүлүшүнүн калыптануусу жана кызматы ж.б.)

➤ Негизделинүүсү (окуучунун кайсыл учурду, кандай каталар кетиргенин өздөрү түшүнүүсү, бири-биринин баалоосу).

➤ Такай баалануусу (кыймыл-аракеттерди өздөштүрүүдө талаптарды жогорулатуу максатында, окуучунун ар бир ийгилиги көңүл бурулбай калбоосу керек, туура баалоо аркылуу ийгиликке жетишүүгө түрткү берүү).

➤ Туура баалоо (окуу материалдарын өздөштүрүүдө чен-өлчөмдөрдүн көрсөткүчтөрү окуучуларга белгилүү, баалоонун критерийлери так болуусу).

➤ Жекече мамиле жасоо (окуучулардын ден соолугу, дене түзүлүшү, даярдыгы, салыштырмалуу өнүшүүсү).

Денен тарбия сабагында окуучулардын өздөштүрүүсүн, жетишүүсүн баалоодо төмөндөгү критерийлер негизинде жүргүзүлөт:

• «5» деген баа, эгерде окуучу дене көнүгүүлөрүн, кыймыл-аракеттерди жеңил, таза аткарып, амалиятта (практикада) колдоно алса, оюндардын эрежелерин билип колдонсо, окуу чен-өлчөмдөрүнүн көрсөткүчтөрү дал келсе коюлат.

• «4» деген баа, эгерде окуучу дене көнүгүүлөрүн, кыймыл-аракеттерди бир аз кыйналып, амалиятта (практикада) колдоно алса, оюндардын эрежелерин билип колдонсо, окуу чен-өлчөмдөрүнүн көрсөткүчтөрү дал келсе коюлат.

• «3» деген баа, эгерде окуучу дене көнүгүүлөрүн, кыймыл-аракеттерди аткарууда каталарга жол берип, амалиятта (практикада) колдонууда кыйналса, оюндардын эрежелерин сактабаса, окуу чен-өлчөмдөрүнүн көрсөткүчтөрү дал келсе коюлат.

• «2» деген баа, эгерде окуучу дене көнүгүүлөрүн, кыймыл-аракеттерди аткарууда орой каталары болсо, амалиятта (практикада) колдоно албаса, оюндардын эрежелерин толук билбесе, окуу чен-өлчөмдөрүнүн көрсөткүчтөрүнүн көпчүлүгү боюнча жетишпей, жогорулатуугуа аракет начар жасалса коюлат.

• «1» деген баа, эгерде окуучу дене көнүгүүлөрүн, кыймыл-аракеттерди аткара албаса, же аткарудан баш тартса, амалиятта (практикада) колдонууну, оюндардын эрежелерин билбесе, окуу чен-

өлчөмдөрдүнүн көрсөткүчтөрү өтө начар болуп, жогорулатууга аракет кылбаса коюлат.

Окуучулардын жетишүүсүн жана өздөштүрүүсүн эсепке алууда сурамжылоо, педагогикалык көзөмөлдөө, тестирлөө, текшерүү көнүгүүлөрүн аткаруу, мелдештерди өткөрүү жана дененин антропометриялык түзүлүшүнүн өлчөө ыкмалары колдонулат.

Жогорудагы эсепке алуу ыкмаларынын жыйынтыктары иш кагаздары (документи) болгон класстык журналда, окуучунун өздүк күндөлүгүндө (дневниги), мугалимдин иштөө журналында белгиленет.

4. План-конспекти

Сабактын милдеттери:

1. Билим берүү-сабактын окуу материалдарын окутуу (оозеки билимдерди өздөштүрүү, дене көнүгүүлөрүн, кыймыл-аракеттерин тааныштыруу, үйрөтүү, өркүндөтүү, бышыктоо).

2. Ден соолукту чыңдоо – окуу материалдарынын техникасын, өздөштүрүү, көндүмүн тарбиялоо менен, тиешелүү кыймыл сапаттарын (тездикти, күчтүүлүктү, шамдагайлыкты, чыдамкайлыкты, ийкемдүүлүктү) өркүндөтүү.

3. Тарбиялоо – окуу материалдарын окутууда патриоттук, акыл-эс, эстетикалык, экологиялык, эмгек, коргоо, адеп-ахлак, эрк сапаттарын калыптандыруу.

Сабактын жабдылышы:

Сабак өтүлүүчү жай:

Сабактын мөөнөтү:

Сабактын план конспектисинин үлгүсү

«Бекитилди»
Мектеп директору

« ___ » _____ 20__ ж.

№ __ мектептин _____ классына дене тарбия № __ сабагынын

План-конспекти

Сабактын түрү: Жеңил атлетика

Сабактын тиби: милдетиндеги сабакты өркүндөтүү

Сабактын милдеттери:

1. Узундукка чуркап келип «бутту бүгүп» секирүүдө жерден түртүнүүнүн техникасын үйрөтүү, кыска аралыкка чуркоодо жапыз старттан чуркап күүлөөнүүнү өркүндөтүү.

2. Секирүүдө, чуркоодо тездикти, шамдагайлыкты тарбиялоо.

3. Чечкиндүүлүктү, тайманбастыкты, бири-бирине жардамдашууну тарбиялоо.

Сабактын жабдылышы: Рулетка, күрөк, секиргич жип, секундомер, ышкырык.

Сабак өтүлүүчү жай: Спорттук аянтча.

Сабактын мөөнөтү жана убактысы:

№	Сабактын мазмуну	Убакыт бөлүү же көнүгүүнү кайталоо	Мугалимдин уюштуруу-усулдук көрсөтмөлөрү
I. Сабактын даярдоо бөлүгү 10¹-15¹			
1.	Катарга тизилүү, окуучуларды жоктоо, рапорт берүү, сабактын милдети менен тааныштыруу.	1 ¹	Окуучулардын сырткы кийимине, келбетине жана тизилүүсүнө көңүл бурам. Милдети менен кыска түшүндүрөм.
2.	Окуучулардын ордунда бурулуусу: - оңго; - солго; - артка.	30 ¹¹	«Оң-го!», «Сол-го!», «Арт-ка!» буйрук менен жардам берем, баардыгы чогуу бирдей аткаруусуна жетишемин.
3.	Басуунун түрлөрү: - буттун учу менен; - согончок менен; - жарым отуруп; - толук отуруп; - колду түрдүү абалда кармоо менен.	3 ¹	Басууда катарды бузбай келбетти туура алып жүрүүсүн, буйруктарды так аткаруусун талап кыламын. Катасын өз убагында оңдоп жардам берем.
4.	Чуркоонун түрлөрү: - жай; - оң капталы менен; - сол капталы менен; - арты менен.	3 ¹	Чуркоодо мурун менен туура дем алуусун, колдун иштөөсүн, аралыкты сактоосун буйруктарды так аткаруусуна жетишемин

5.	Кайрадан тизилүү. Солго бурулуп 4төн, аралык-2 кадам.	8-10 жолу	Оңго бурулуп 4 саптан баскыла, аралык 2 кадам.
6.	Буюмсуз аткарылуучу жалпы өнүктүрүүчү көнүгүүлөр(ЖӨК).		
	1-көнүгүү: - алгачкы абал; - жөнөкөй туруу; - колдорду жан жакка сунуу; - колдорду жогору көтөрүү; - колдорду астыга сунуу; - алгачкы абалга келүү.	8-10 жолу	Эсептеп жардам берем, тулку бойду туура алып жүрүүсүнө көңүл бурамын. Катасын оңдойм.
	2-көнүгүү: - А.А. колдор желкеде; - 1-4 эсепте колдорду астыга айлантуу; - 5-8 колдорду артка айлантуу.	8-10 жолу	Эсептеп жардам берем, көрсөтүп түшүндүрөм, мүмкүн болушунча чоң амплитуда менен аткарууну талап кылам.
	3-көнүгүү: - А.А. Кол белде, бут ийин кеңдигинде; - Астыга ийилүү колду четке сунуу; - А.А. Астыга ийилүү колду жерге сунуу; - А.А.	8-10 жолу	Эсептеп жардам берем, көрсөтүп түшүндүрөм, бутту тизеде ийбегенди, колду чыканакта түз кармаганды талап кыламын. Катасын аткаруу учурунда оңдоймун.
	4-көнүгүү: - А.А. Ошол эле, тулку бойду оңго буруу кол четте; - А.А. Тулку бойду солго буруу кол четте - А.А.	8-10 жолу	Эсептеп жардам берем, көрсөтүп түшүндүрөм, бутту тизеде ийбегенди, колду чыканакта түз кармаганды талап кыламын. Катасын аткаруу учурунда оңдоймун.
	5-көнүгүү:	8-10 жолу	Эсептеп жардам берем,

	<ul style="list-style-type: none"> - А.А. Ошол эле, астыга ийилип, оң колду сол бутка тийгизүү; - А.А. Астыга ийилип, сол колду оң бутка тийгизүү; - А.А. 		көрсөтүп түшүндүрөм, бутту тизеде ийбегенди, колду чыканакта түз кармаганды талап кыламын. Катасын аткаруу учурунда оңдоймун.
	<p>6-көнүгүү:</p> <ul style="list-style-type: none"> - А.А. Ошол эле, отуруу кол жерде; - таянып жатуу; - отуруу кол жерде; - А.А. 	8-10 жолу	Таянып жатууда ичти түз кармоону талап кылам. Катасын аткаруу учурунда оңдоймун.
	<p>7-көнүгүү:</p> <ul style="list-style-type: none"> - А.А. Ошол эле, 1-3 астыга ийилип, 2 колду, 3 жолу жерге тийгизүү; - А.А. 	8-10 жолу	Эсептеп жардам берем, көрсөтүп түшүндүрөм. Катасын аткаруу учурунда оңдоймун.
	<p>8-көнүгүү:</p> <ul style="list-style-type: none"> - А.А. Жөнөкөй туруу - секирип бутту жазып, кол белде; - секирип бутту бириктирүү, кол ийинде; - секирип бутту жазып, кол белде; - секирип бутту бириктирүү, кол ийинде; - ордунда жай басууга өтүү менен негизги көнүгүүлөр өтүлүүчү ордуна алып баруу. 	8-10 жолу	Эсептеп жардам берем, көрсөтүп түшүндүрөм. Катасын аткаруу учурунда оңдоймун. Аткаруунун акырында ордунда басууга 1 түп токтотом.
II. Сабактын негизги бөлүгү 20¹-25¹			
1.	Чуркап келип узундукка «бутту бүгүп» ыкмасы менен секирүү:	10 ¹ -15 ¹	Туура түртүнүүгө, кумга түшүүгө көңүл бурам, кол менен жардам берүүсүнө жетишем. Негизги максат

	<ul style="list-style-type: none"> - Ордунан эки буттуап секирип кумга бутту бүгүп түшүү; - Ордунан бир буттап секирип кумга бутту бүгүп түшүү; - Кадамдап басып (чуркап) келип секирүү; - Кадамдап чуркап келип тартылган жиптин үстүнөн секирүү. 		чуркоо менен түртүнүүнү туура айкалыштыруу. Тартылган жиптен секирип өтүүдө активдүү түртүнүүнү өздөштүрүү зарыл. Каталарын жекече ондоймун.
2.	<p>Кыска аралыкка чуркоодо жапыз старттан күүлөнүп чуркоо:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Жапыз старт буйруктарын аткаруу; - Жапыз старттан 20 м аралыкка чейин чуркоо - Өйдөлүшкө старттан чуркоо; - 25-30 м аралыкка старттан жарышуу. 	10 ¹ -15	«Стартка», «Даярдан», «Чурка» буйруктарын аткаруу. Старттык күлөнүүнү өздөштүрүү, денени жай барып түздөнүүсүн үйрөтүү кол менен активдүү жардам берүүсүнө жетишүү.Каталарым жекече ондоймун.
III. Сабактын жыйынтыктоо бөлүгү 3¹-5¹			
1.	Жай басууда дем алууну калыбына келтирүү көнүгүүлөрүн жасатуу	1 ¹ 30 ¹¹	Жай басууда колдорду жогору көтөрүп дем алуу, астыга эңкейип дем чыгаруу.
2.	Окуучуларды балоо	1 ¹	Көнүгүүнү аткаргандыгын балоо.
3.	Үйгө тапшырма берүү	30 ¹¹	Үйдө секиргич жип менен 4x120 дан секирүү.
4.	Сабактын жыйынтыктоо, уюшкандык менен спорттук аянтчадан чыгып кетүү	30 ¹¹	Жетишүүсүн, катышуусун, тартибин белгилөө.

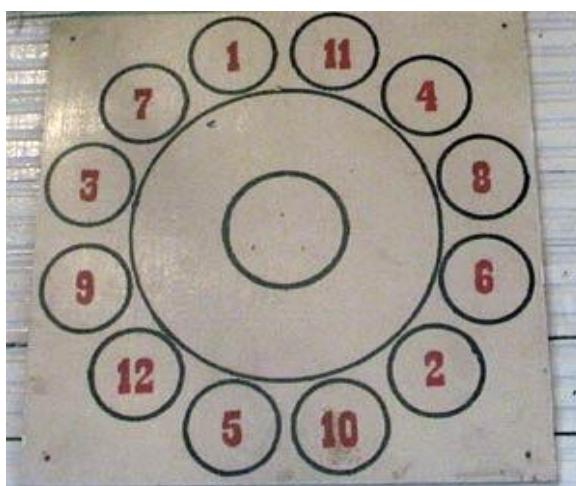
Сабак өткөн мугалимдин колу :

/ А.А.Ж./

5. Физикалык көнүгүүлөрдү аткаруудагы, эмеректердин жана шаймандардын колдонуучу орду

Буталар

Буталардын бир канча түрлөрүн колдонсо болот. 1-12 чейинки сандары бар бутаны өз алдынча тактадан жасоо керек. Жеңил атлетика сабагында, топту бутага тийгизүү үчүн колдонулат. Бутаны 3-4 метр бийиктикке орноштуруу зарыл.



Шыкалган топ (топтун ичине материалды толтуруу)- 1-2кг

Шыкалган топтун салмагы 1-2 кг болуусу шарт. Шыкалган топ балдардын физикалык сапатын өнүктүрүүгө колдонулат.

Гимнастикалык таякчалар

Физикалык көнүгүүлөрдү аткарууда, буюм менен деген көнүгүүнү аткарууда колдонулат



Тартынуу көнүгүүсүнө ылайыкталган эмерек.
Күч сапаттарын өнүктүрүү үчүн колдонулат.



Кыйшак орнотулган тактача

Бул эмерек, балдардын тактайчага чалкасынан жатып алып физикалык көнүгүүлөрдү аткаруу үчүн колдонулат.



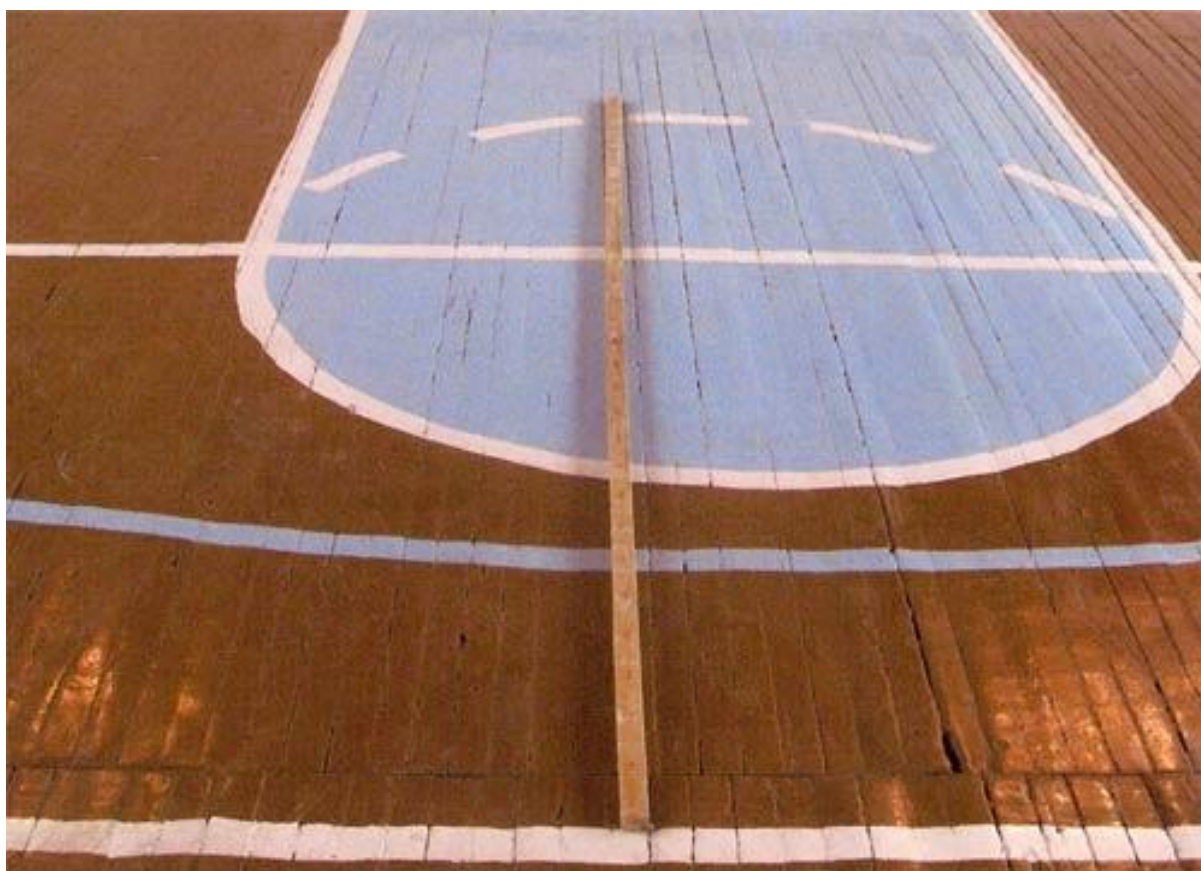
Тактадан жасалган шатыча

Бул спорттук эмерек, балдардын мейкиндикте өзүн алып жүрүүгө жана гимнастикалык дубалга чыгып түшүү үчүн колдонулат.



Линейка

Жыгачтан жасалган, узундукту ченөөчү эмерек. Узундукка жана бийиктикке секирилгендеги чен аныктайт.



Эстафеталык таякчалар

Бул таякчалар, эстафеталык оюндарда колдонулуучу эмерек.



Граната

Жыгачтан жасалган, салмагы 200 граммдан – 350 граммга чейинки ыргытууга ылайыкталган буюм.



Спорттук ар түрдүү топторду сактоочу жасалма



Доска



Стол

Ар түрдүү жекече машыгууларды жана мелдештерди өткөрүү үчүн жасалга (армрестлинг).



Корутунду

Колго жасалган спорттук жасалгалар, эмеректер жана сабактарда колдонулуучу шаймандарды колдонуу менген сабактын тыгыздыгын жогорулатса болот.

- Спорттук инвентарлар үчүн кошумча каражат аз колдонулат.
- Материалдык-техникалык база жакшырат.
- Окуучулардын өзүн жана ата-энелерди дагы тартса болот.
- Окуучулардын дене тарбиясына кызыгуусу артат.
- Дене тарбиясы сабагындагы ден соолукту чындоочу көнүгүүлөрдү аткарууда кызыгуу пайда болот.
- Окуучуларды, тамеки тартудан, ичимдик ичүүдөн, коомдук тартипти бузбоого жана башка, терс көрүнүштөргө аралашпоого шарт түзүлөт.
- Татаал көнүгүүлөрдү, жогорудагы жасалмаларды колдонуу менен, көнүгүүлөрдү тез өздөштүрүүгө өбөлгө түзүлөт.
- Сабактын тыгыздыгын жогорулатат.
- Сабактын шаңдуу өтүшүнө өбөлгө түзөт.

6. Дене тарбиясы сабагы өтүлүүчү жайлардын санитардык абалы жана сабак өтүлүүчү орундуктардын жана колдонулуучу эмеректеринин коопсуздук эрежелерине дал келүүсү

Спорттук дене тарбиясы аянтчалары, мектептен 25 метр алыстыкта жайгашышы керек. Спорттук аянтчаларда орнотулган эмеректер жана шаймандар, дене тарбиясы сабагынын программасын толугу менен аткарууга масталышы зарыл. Спорттук аянтча кургак жана толугу менен ишке жарамдуу болушу керек.

Ал эми спорттук сарай болсо, мектептин биринчи кабатында жайгашып, узундугу 18, 24 жана 30 метр, туурасы 9, 12, 18 метр болуп, бийиктиги 6 метрден төмөн болбоого тийиш.

1. Спорттук сарайларга талаптар:

Спорттук сарайлардагы, эмеректердин жайгашышынын санитардык чендерге дал келиши, өрт коопсуздугунун сакталышы жана электр жабдуулардын туура жана коопсуз орнотулушунун талаптары аткарылуусу зарыл. Окуучулардын, спорттук сарайдын ичине жайгашуу чени, бир окуучуга 0.7 м^2 ди түзүшү керек. Чен өлчөмдөн жогору болгон окуучулардын санына, спорттук сарайда сабак өтүүгө уруксат берилбейт.

Сабак өтүлө турган сарайлардын ичи кургак жана таза болуусу абзел.

Спорттук сарайдыга, программаны толук аткарууга байланышкан эмеректер менен жабдылышы нормага ылайыктуу. Сарайдын аянтчалары, ачык краскалар мене берилип, сызыктары ак сыр менен сырдалып, сызыктардын калыңдыгы 5 см болушу керек.

Спорттук сарайларда, чечинүүчү жай, жуунучу жай жана тазалык бөлүкчөлөрү болуусу зарыл.

Сарайдын температурасы 20 градус, ал эми жуунучу жайдын температурасы 25 градус болуп, абанын алмашуу көлөмү 5 м^3 болуусу шарт.

Курулуштун дубалдары, ачык сыр менен сырдалып, топ тийгенде көчүп кетпеши керек. Жылуулукка орнотулган тетиктер, дубалдын ичине орнотулуп, сетка менен тосулуп туруш керек.

Жарыктыктын чени – 300 люс тан кем болбоосу каралаган. Сарайларды жарыктандырууга, люминисценциялык лампачкалар колдонулганы туура болот.

Сарайларды шамалдатуу дагы чен өлчөмдөрдө каралган. Алардын алмашуусу айнектердеги фортачкалар менен жөнгө салса болот. Ошондой эле, вентилятордун жардамы менен дагы ишке ашырылат.

Көлөмү – 80 м³ /саатына болуусу зарыл. Абанын температурасы – 14 градуска каралган.

Окуучуларга көрүнө турган жерге, өрт коопсуздугунда каралган чыгып кетүү планы илинип турушу керек. Ошондой эле, өрт өчүрүүгө керектелүүчү шаймандар илинип туруучу жай уюштурулушу зарыл.

2. Ачык спорттук аянтчаларга талаптар:

Ачык спорттук аянтчалар, мектептин курлуштарынан 10 метр аралыкта болуусу зарыл. Орнотулган спорттук шаймандар дене тарбиясы сабагын толук кандуу, программага ылайык өтүүгө бардык шарттар жаралуусу абзел.

Мектептин жамбашында жайгашкан, аянтчанын периметри, 0.5-0.8 метр болгон бийиктиктеги, бак менен жашылдандырылган болушу керек.

Спорттук оюндар аянтчалары тапталган жер кытышы болушу керек. Футболдук аянтча чөп кыртышы менен жабдылышы шарт.

Жүгүрүү жолдору, түз жана тегиз болуусу зарыл. Ал эми паттага жеткенден кийинки сызыктан нары жагы 15 метрге узартылуусу шарт.

Секирүүгө ылайыкталган орундукка кум төгүлүп, тегизделип туруш керек.

3. Сабакта колдонулуучу шаймандарга жана эмеректерге талаптар:

Бардык спорттук эмеректер жана шаймандар, талапка ылайык орнотулган болуусу зарыл. Бузук жана сынык шаймандарды колдонууга тыйюу салынат. Аларды атайын журналга жазуу менен администрацияга билдирүү зарыл.

Баскетбол тобу шар формасында болуп, 567-650 граммды түзүш керек. Топ желденип, 1.8 метрлик бийиктиктен кое бергенде, полго тийип, кайра көтөрүлүшү 1.2-1.4 метрди түзүшү керек.

Волейболдук устун, дубалга 50 см ден жакын орношпошу керек. Устундугу узундугу 3 метр болуусу зарыл.

Волейболдук сетканын эни 1 метр, узуну 9.5 метр болуп устунга байланышы керек.

Сетка устунга байлангандагы, бийиктиги кыздар үчүн – 2.24 метр, балдар үчүн – 2.43 метр болуп, эки чекесине ак лента тагылып, бийиктиги 1.8 метрлик антенна орнотулушу абзел.

Волейболдук топтор тоголок шар сымал келип, салмагы – 270-280 граммды түзүп, айланасы 64-65 см болуш керек. Топтун ичиндеги басым – 0.051 кг/см³ жел менен толтурулат.

Спорттук сарайлардагы эмгекти коргоонун абалы.

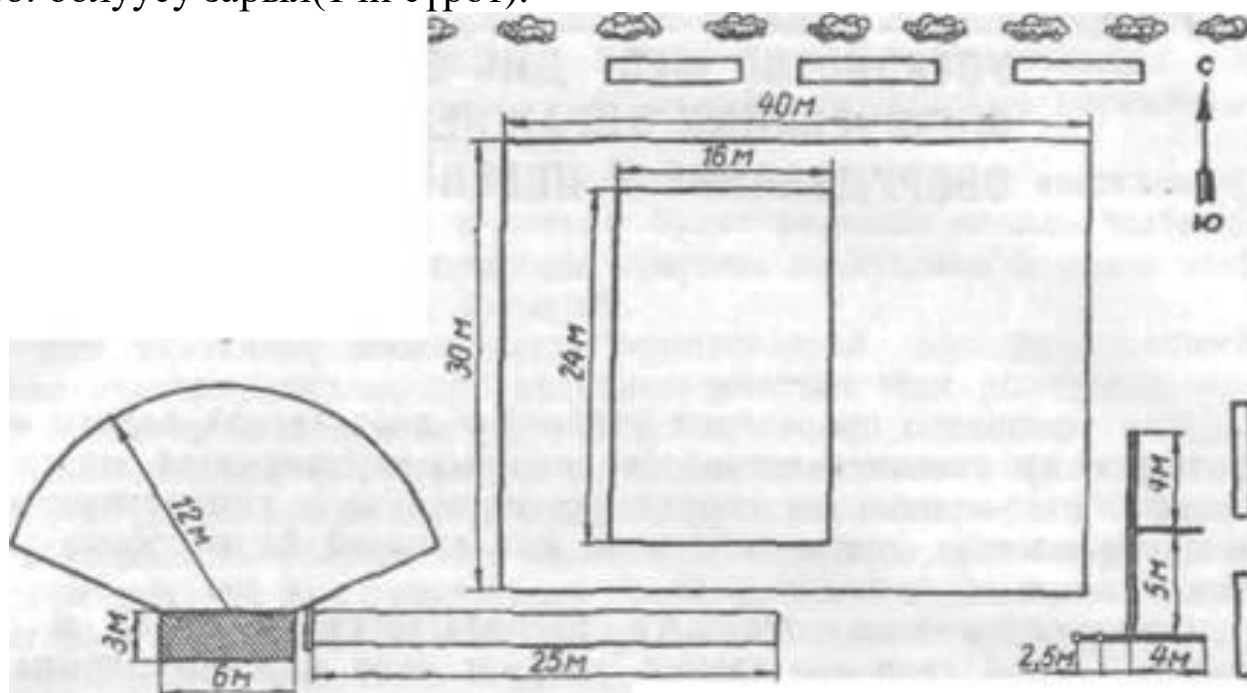
Спорттук сарайларда, эмгекти коргоого негизделген эрежелердин топтому журналы болуусу зарыл. Баардык спорттун түрлөрү боюнча коопсуздук эрежелерин сактоо боюнча атайын инструкциясы болуусу зарыл.

Спорттук сарайларда, даары дармек салынган кутуча, замбил жана журнал илинип туруусу зарыл. Ошондой эле медициналык тез жардамдын телефондору, ачык көрүнгөн жерде илинип турушу керек.

Дене тарбиясынын окуу жана окуудан сырткаркы иш чараларын өткөрүү үчүн материалдык базасынын мектепке ылайык келиши абзел (спорттук сарайы, спорттук аянтчасы жана анын талапка ылайык жабдылышы). Спорттук аянтча, мектептен 40-50 метр аралыкта жайгашышы керек. Окуучулардын кыйкырыгы, класска угулбашы керек.

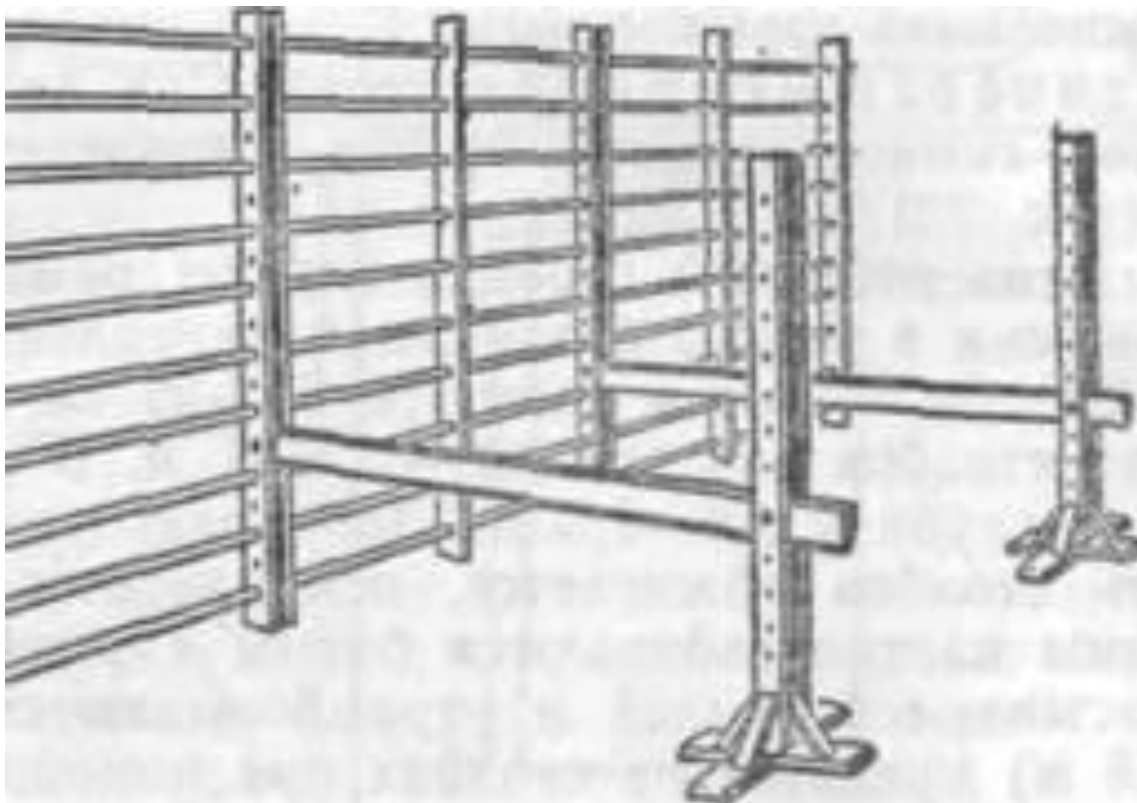
Спорттук аянтчанын тегерегинде, ангектер, ажааткана жана ахлат салынуучу идиштер болбошу эскертилет. Спорттук аянтчанын тегереги, жашылдандыруусу каралган. Алар, чаңды тосууга каралган жана абаны кыйла тазалоого жардам берет.

Спорттук аянтчада болушу керек: 60 метр узундуктагы жүгүрүүгө ылайыкташкан жол, узундукка жана бийиктикке секирүү үчүн жасалган сектор, гимнастика сабагына керектелүүчү шаарча, оюндар үчүн аянтча ж.б. болуусу зарыл(1чи сүрөт).



Жүгүрүү жолу, түз жана тегиз болуп, төрт бөлүктөн, ар бир бөлүгү 1,2 метрден турат. Сызыктын калыңдыгы 5 см болот. Андан тышкары, жүгүрүүнүн башаты жана аягы сызык менен белгиленет.

Узундукка секирүү сектору, күн нуру чагылбагандай болуу менен секирип түшкөн чуңкурча кум төгүлүшү талапка ылайык. Жүгүрүү жолунун узундугу 20-25 метр, туурасы 1-1.5 метр болууга тийиш.



Алтынчы лекциянын бышыктоочу суроолору:

1. Бир жылда, биринчи класстар үчүн канча саат жумасына дене тарбия сабагы окулат?
2. Бир жылда, 2-3 класстар үчүн канча саат жумасына дене тарбия сабагы окулат?
3. Окуу процессинин графигинин формасын түзүүдө, эмнелерди билүү зарыл?
4. Чейрекке түзүлгөн иш пландын иретин атагыла?
5. Дене тарбия сабагындагы даярдоо бөлүгүнүн каражатары кайсылар?
6. Окуучулардын жетишүүсүн жана өздөштүрүүсүн эсепке алууда кайсы ыкмалар колдонулат?
7. План конспекти жазуудагы сабактын милдеттери кайсылар?
8. Сабактын түрлөрү кайсылар жана түрлөрүн кайсы критерийлерге ылайык тандалат?
9. Сабак кайсы типтерден турат?
10. План конспектисиндеги мугалимдин уюштуруу-усулдук көрсөтмөлөрү деген графага эмнелер жазылат?

11. Башталгыч класстардагы дене сабагы өтүлүүчү спорттук сарайдын размерлерин атагыла?
12. Бир окуучуга ажыратылган спорттук сарайдын аянты канча (норма)?

Колдонулган адабияттар:

1. Гужаловский А.А., Ворсин Е.Н. Физическое воспитание в школе: Учеб пособие.- Мн.: Польша, 1988.
2. Качашкин В.М. Методика физического воспитания: Учеб. пособие для учащихся школьных пед. училищ. 5-е изд., испр. и доп.- М.: Просвещение, 1980.
3. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: Учебник для институтов физической культуры. - М.: ФиС, 1991.
4. Теория и методика физического воспитания/ Под ред. Б.А. Ашмарина. - М.: Просвещение, 1990.
5. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. 2-е изд., испр. и доп. - М.: Академия, 2001.-480с.

«Башталгыч класстардагы дене тарбиясынын назарияты жана усулу» предметин өздөштүрүүдөгү теориялык материалдарды балоо үчүн зачеттук суроолор

1. Дене тарбиясынын назарияты жана усулунун негизги түшүнүктөрү.
2. Дене тарбиясынын негизги куралы-бул физикалык көнүгүүлөр.
3. Дене тарбиясынын бирден-бир негизги куралы катары-гимнастика эсептелинет. Гимнастиканын түрлөрү.
4. Дене тарбиясындагы оюндар жана алардын орду. Спорттук жана кыймылдуу оюндардын тарбиялык мааниси.
5. Үйрөтүү ыкмасынын негизги талаптары. Үйрөтүү ыкмалар жөнүндөгү түшүнүктөр. Дене тарбиясындагы үйрөтүү ымалары.
6. Үйрөтүүнүн структурасы. Үйрөтүүнүн этаптары: максаты, өзгөчөлүктөрү, башталгыч класстын окуучулары үчүн окутуу ыкмаларынын мүнөзү.
7. Башталгыч класстардагы дене тарбиясы иш чараларынын формалары. Дене тарбиясы сабагына зарыл болгон шарттар. Дарыгердик көзөмөл, окуучуларды медициналык тайпаларга бөлүү.
8. Башталгыч класстардагы дене тарбиясы сабагынын программасын түзүү принциптери. Физикалык көнүгүүлөрдүн түрлөрү жана программанын негизги бөлүктөрүнө мүнөздөмө.
9. Окуу күн тартибиндеги дене тарбиясы иш чаралары.
10. Мектептеги дене тарбиясы сабагы – бул дене тарбиясы иш чараларынын негизги формасына кирет. Дене тарбиясы сабагынын милдети жана талабы.
11. Сабактын түзүлүшү. Сабактын ар бир бөлүгүнүн максаты жана милдети.
12. Сабактын план-конспекти. Мугалимди сабакка даярдоо.
13. Дене тарбиясы сабагынын тиби. Окуучулардын дене тарбиясы сабагын уюштуруу ыкмалары.
14. Физикалык жүктөмдөрдү жөндөө. Сабакта физикалык жүктөмдөрдүн туура берилүүсүнүн мааниси.
15. Сабактын тыгыздыгы жана аны аныктоо.
16. Сабактан тышкаркы дене тарбиясы иш чараларынын милдети жана мааниси.
17. Оюндардын программалары жана жоболору. Мелдештердин түрлөрү.
18. Дене тарбиясы иш чараларын туура пландаштыруунун мааниси.

19. Дене тарбиясы иш чараларынын эсебин алуунун мааниси анын түрлөрү.

20. Окуучулардын жетишүүсүн эсепке алуу жана анын ыкмалары.

21. Дене тарбиясы сабагын балоо критерийлери. Эсепке алуу иш кагаздары. Класстык журналды алып баруу.

22. Денени чыңдоо үчүн машыгуунун негизги түзүлүшү.

23. Ден соолукту чыңдоо багытындагы куралдардын мүнөздөмөсү: басуу, жүгүрүү, сууда сүзүү, велосипед тебүү, секиргич жип менен секирүү, ж.б.

Студенттердин өз алдынча иштеринин темалары

1. Дене тарбия жана спорт тармагындагы акыркы убактагы жаңылыктар тууралуу билдирүү даярдоо.

2. Дене тарбиясы туралуу адабияттарындагы макалаларга анатация жасоо(адабияттар жана статьялар мугалим тарабынан, же студент өзү тандап алат).

3. Физикалык сапаттарды өнүктүрүү үчүн, оюндарды жана физикалык көнүгүүлөрдү тандоо.

4. Сабакка чейинки гимнастика. Бөлөк сабактарга, физкультминутка көнүгүүлөр топтомун түзүү.

5. Башталгыч класстардын окуучулары үчүн, чоң танапистеги ойнолуучу кыймылдуу оюндардын топтомун түзүү.

6. Узартылган күн тайпасындагы спорттук саатка план-конспект түзүү.

7. 2-4 класстын окуучулары үчүн, эстафеталык оюндардын мелдешине жобо түзүү.

8. Студенттин үйүнө жакын жайгашкан мектептин дене тарбиясына тийешелүү иш кагаздары менен танышуу(пландаштыруу жана дене тарбиянын эсебин алуу). Класстык журналдарды толтуруу.

9. Жакын жерде жайгашкан мектептердеги, спорттук аянтча, спорттук сарайлары жана алардын жайгашуусу менен жакындан танышуу.

10. Таанышкан мектептин, материлдык-техникалык жабдылышы жөнүндө, жакшы жана жаман жактарын эсепке алуу менен, кыскача маалымат даярдоо.

11. 3-4 класстар үчүн, эстафеталык оюндар мелдешине программа иштеп чыгуу.

12.1-2 класстар үчүн «кыймылдуу оюндар саатына» сценарий даярдоо.

13. Гимнастика, жеңил атлетика, кыймылдуу оюндар жана улуттук оюндар бөлүктөрүндөгү физикалык көнүгүүлөрдү аткаруу техникасына ээ болуу.

ЖАЛПЫ ӨНҮКТҮРҮҮЧҮ КӨНҮГҮҮЛӨР

(САБАКТЫН ДАЯРДОО БӨЛҮГҮНДӨГҮ ЖАСАЛУУЧУ КӨНҮГҮҮЛӨР)

I класстар үчүн сабактын даярдоо бөлүгүндө буюмсуз аткарылуучу жалпы өнүктүрүүчү көнүгүүлөрдүн комплекси**1-көнүгүү:**

1-алгачкы абал (а.а.) – негизги туруш,

2-эки колду алга сунуу,

3-эки колду желкеге коюу,

4-эки колду алга сунуу,

5-а.а. келүү (жай темпте аткаруу).

2-көнүгүү:

1-алгачкы абал (а.а.) – буттун арасын ачып, ийин кеңдигинде туруу, эки колду артка кылуу,

2 – денени солго ийүү,

3 – а.а. келүү,

4 – денени оңго ийүү,

5 - а.а. келүү.

3-көнүгүү:

1-алгачкы абал (а.а.) – эки кол чыканактан бүгүлүп, алакан ылдый тарапка багытталган,

2 – оң тизени көтөрүп бүгүп, оң колдун алаканын тизенин башына тийгизүү,

3 – а.а. келүү,

4 – ошонун эле өзүн сол бут менен жасоо,

5-а.а. келүү (жай темпте аткаруу).

4-көнүгүү:

1-алгачкы абал (а.а.) – буттун арасын кең ачып, колду эки жакка сунуу,

2 – денени алдыга оң бут жакка ийип, оң шыйрактын артынан алакан чабуу,

3 – а.а. келүү,

4 – ошонун өзүн сол бутка ийилип жасоо,

5-а.а. келүү (жай темпте аткаруу).

5-көнүгүү:

1-алгачкы абал (а.а.) – негизги туруш,

2 – 1-2-толук таманга отуруп, эки колду алга сунуу,

3 – а.а. келүү,

4 - толук таманга отуруп, эки колду алга сунуу (8-10) жолу кайталоо,

5-а.а. келүү (жай темпте аткаруу).

6-көнүгүү:

1-алгачкы абал (а.а.) – эки колду белге алып, бирге коюу,

2- 1-4 – эки бут менен бирге ордуна өйдөгө секирүү (16 жолу секирүү).

7-көнүгүү:

Бара-бара акырындао менен 30-40 секунда басуу.

Сабактын даярдоо бөлүгүндө өтүлүүчү буюмсуз жалпы өнүктүрүүчү көнүгүүлөрдүн болжолдуу комплекси

1-көнүгүү. А.А. – негизги туруш. 1 – 2 – колду (дем алуу) алдыдан жогору көтөрүү, колдун учун кароо (дем алуу). 3 – 4 – колду каптал жактан ылдый түшүрүү (дем чыгаруу).

2-көнүгүү. А.А. – буттун арасын ачып туруу, эки кол белде. 1 – денени алдыга эңкейтип, тизени бүкпөй, буттун учуна эки кол менен жетүү (дем чыгаруу). 2 – түзөлүп а.а. келүү. 3 – 4 – ошонун өзүн улантуу.

3-көнүгүү. А.А. – буттун арасын ачып туруу, эки кол белде. 1 – денени оңго буруп, оң колдун алаканын өөдө каратып, оң тарапка жоюу (дем чыгаруу).

2 – а.а. келүү (дем алуу). 3 – 4 – ошонун өзүн сол кол менен сол жакка жасоо.

Жай темпте.

4-көнүгүү. А.А. – негизги туруш. 1 – оң буттун тизесин бүгүп көтөрүү менен колду эки жакка жаюу. 2 – а.а. келүү. 3 – 4 – ошонун өзүн сол бут менен жасоо.

5-көнүгүү. А.а. – негизги туруш, эки кол белде. 1 – тизелерди бүгүп, толук таманга отуруу, колду алдыга сунуу (дем чыгаруу). 2 – өйдө туруп, колду түшүрүү (дем алуу), 3-4 дегенде улантуу.

6-көнүгүү. А.а. – негизги туруш, эки кол белде. 1 – секирип, буттун арасын ачып, колду эки тарапка сунуу. 2 – секирип, бутту бирге коюп, колду ылдый түшүрүү. Терең дем алып, 10-15 жолу кайталоо.

7-көнүгүү. Бир орунда басуу.

Чоң топ менен аткарылуучу болжолдуу көнүгүүлөр

Сабак учурунда мугалимдин көргөзүүсүнөн кийин өз алдынча иштеле турган көнүгүүлөрдөн башка, чоң топ менен аткарылуучу көнүгүүлөрдү шеренгалар жана колонналар аркылуу болжолдуу киргизүүгө болот. Мисалы: ар бир шеренгага бирден чоң топ барилет. Мугалим айтып жана көрсөтүп жатканда эки топ катардын оң тарабындагы биринчи турган баланын жанында турат.

1-көнүгүү. А.а. – бир шеренгада, аралыгы бир кадамдан болуп, баштоочу бала топту кармап турат. Топту колдон-колго бирде өйдө, бирде ылдый жактан сол тарапка берүү менен, эң аяккы бала кайра кайра оң тарапка берет.

2-көнүгүү. А.а. – буттун арасын ачып туруу, бирден колоннада туруп, колдорун алга сунуп, араларын алыстатып, топту ылдый жактан кармоо. Топту солдон арка каптал аркылуу аягына чейин бир-бирине берип чыгып, мугалимдин сигналынан кийин, окуучулар ордунан секирип, тескерисинче туруп калышат да, кайра оңдон артка бере баштайт.

3-көнүгүү. А.а. – ошондой эле, бирок топту баштан артка берүү.

4-көнүгүү. А.а. – ошондой эле, бирок топту эки буттун ортосунан өткөзүп берүү.

5 - көнүгүү. А.а. – шеренгада отуруп, эки бутту бүгүп көтөрүп, топту оң тараптан бир-бирине бутка тийгизбей астынан өткөзүп берүү, акыркы бала топту алар замат сигнал берилет, сигналдан кийин тескери отура калышып, кайрадан уланта беришет.

Кичине топ менен аткарылуучу көнүгүүлөрдүн болжолдуу комплекси

1-көнүгүү. А.а. – негизги туруш. Топ сол колдо, колду каптал аркылуу жогору көтөрүп, топту оң колго берип (топту кармоо), колду каптал аркылуу түшүрүү.

2-көнүгүү. А.а. – бутту эки жакка кенен коюп, эки кол менен топту жогортон кармап туруу. 1 – денени ылдый эңкейтип, топту эки буттун ортосуна коюу (эңкейгенде тизени бүкпө). 2 – түзөлүү, колду көтөрүү. 3 – кайра эңкейип, топту колго алуу. 4 – а.а. келүү.

3-көнүгүү. А.а. – негизги туруш, топ оң колдо. Топту жерге уруп, эки колдоп тосуп алуу.

4-көнүгүү. А.а. – топту өйдө ыргытып, тосуп алып, кайра жерге уруп, эки колдоп тосуп алууну кезектештирүү.

5-көнүгүү. А.а. – негизги туруш, колду алдыга сунуп туруу, топ сл колдо. Акырындап отуруу менен, сол колду төмөн түшүрүп, бүгүлгөн тизелерди арткы тарабынан, оң колго өткөзүп берүү, кайра а.а. абалга келүү.

6-көнүгүү. Секирүү. А.а. – негизги туруш, топту сол бутуага, жерге коюп туруу. Үч жолу ордуна секирип, төртүнчүсүндө топтун үстүнөн сол тарапка ашып өтүп секирүү. Эки буттап секирүү.

Келбетти калыптандыруу үчүн болжолдуу көнүгүүлөрдүн комплекси

1- көнүгүү. А.а. – дубалда же гимнастикалык дубалда желкесин, аркасын жана согончогу тийгизип туруу. Турган алгачкы абалын бузбай дубалдан оолактап, бир кадам алга басып, кайра артка басып туруу (бир нече жолу кайталоо).

2- көнүгүү. А.а. ошонун өзү эле: а) толук жана жарым-жартылай отуруу; б) колдору алга, туш тарапка, өөдө көтөрүү.

3- көнүгүү. А.а. – негизги туруш. Оң бутту алдыга көтөрүп бүгүп, колду эки жакк сунуу. Аркадан, бүгүлгөн буттун астынан алакан чабуу, а.а. келүү. Ошонун эле өзүн сол бут менен жасоо.

4- көнүгүү. А.а. – негизги туруш. Тизени бир аз ажыратып, денени түз кармап, буттун учу менен жарым-жартылай жана толук отуруу, а.а. келүү.

5- көнүгүү. А.а. – негизги туруш. Колду артка коюп, жарым-жартылай отуруу менен, колду алдыга шилтеп, өйдө секирип жушак түшүп, тең салмакты сактап калуу, а.а. келүү.

6- Бийик секирүү. Алдыга секирүү. Онго солго айланып секирүүлөр.

II класстар үчүн сабактын даярдоо бөлүгүндө буюмсиз аткарылуучу жалпы өнүктүрүүчү көнүгүүлөрдүн болжолдуу комплекси

1-көнүгүү. А.а.-негизги туруш; 1-колду эки жакка сунуу; 2-колду өөдө көтөрүп, буттун башына көтөрүлүү (терең дем алуу); 3-колду эки жакка сунуп, толук таманга түшүү; 4-колду төмөн түшүрүү (дем чыгаруу);

2-көнүгүү. А.а.-эки бутту ийин кеңдигине коюп, эки колду ийинге алуу. 1-колду өөдө көтөрүп, денени солго буруу; 2-а.а. келүү; 3-ошондой эле сол жакка; 4-а.а. келүү.

3-көнүгүү. А.а.- эки бутту ийин кеңдигине коюп, эки колду көкүрөккө алуу. 1-денени солго ийип, чыканакты бир аз артка алуу. 2-а.а. келүү. 3-ошондой элесол жакка; 4-а.а. келүү.

4-көнүгүү. А.а.-негизги туруш, кол өөдө. 1- буттун башына отуруп колду алдыга сунуу; 2-а.а. келүү.

5-көнүгүү. А.а.-негизги туруш, эки кол белде. 1-денени артка ийип, колду эки жакка сунуу; 2-а.а. келүү; 3-4 ошонун өзүн жай темпте кайталоо.

6-көнүгүү. А.а. негизги туруш, колду эки жакка сунуу. 1-сол бутту алдыга өөдө шилтеп, колду алдыга сунуп, буттун башына жетүү; 2-а.а. келүү; 3-ошондой эле оң бут менен кайталоо.

7-көнүгүү. А.а. –негизги туруш, эки кол белде. 1-секирип эки бутту ажыратуу; 2-а.а. келүү. 3-4 деп секирүүнү уланта берүү (14-16 жолу секирүү). Ордунда басуу.

Буюмсуз аткарылуучу жалпы өнүкүүчү көнүгүүлөрдүн болжолдуу комплекси

1-көнүгүү. А.а.-эки бутту ийип кеңдигине коюп, эки колду ийинге алуу; 1-2-буттун башына көтөрүлүү менен колду өөдө көтөрүү (дем алуу); 3-4- а.а. келүү (дем чыгаруу).

2-көнүгүү. А.а.-негизги туруш. 1.сол бутту сол жакка өөдө шилтеп, колду эки жакка сунуу; 2-а.а. келүү; 3-оң бут менен жасоо; 4.-а.а. келүү.

3-көнүгүү. А.а.-негизги туруш, эки кол белде. 1-денени алдыга эңкейтип, белди түзөп, алдыга кароо; 2-а.а. келүү. 3-4 деп кайталоо.

4-көнүгүү.а.а.-негизги туруш, эки колду желкеге алуу. 1-2-буттун башына отуруу менен колду алдыга сунуу; 3-4-а.а. келүү.

5-көнүгүү. А.а.-негизги туруш, колду эки жакка сунуу; 1-оң бутту алдыга өөдө көтөрүп, буттун астынан алакандарды чапкылоо; 2-а.а. келүү; 3-ошонун эле өзүн сол бут менен жасоо; 4-а.а. келүү.

6-көнүгүү. А.а.-оң бутту алдыга ийип, сол буттун башына туруу. 1-2-3-4-сол бут менен секирүү; ошондой эле оң бут менен төрт жолу секирүү (12-14 жолу секирүү).

7-көнүгүү. 20-30 сек ордунда басуу.

Чоң топ менен аткарылуучу көнүгүүлөр

Эки шеренгага тизилүү. Бетме-бет турган шеренгалардын аралыгы 3-4 м. ал эми катардын аралыгы эки жакка сунулган колдун кенендигиндей болуп эркин турат. Төмөнкү көнүгүүлөрдү аткарышат.

1. Бетме-бет туруп, ылдыйтан ыргытып беришүү.
2. Топту бийигирээк ыргытып, эки колу менен тосуп алуу.
3. Топту баштан алыс ыргытып беришүү.
4. Топту бийигирээк ыргытып, жерге тийип секиргенден кийин тосуп алуу.
5. Ошондой эле эки-үч жолу алакан чаап тосуп алуу менен татаалдантуу.
6. Шеренгада туруп 4-5 м ге чейинки аралыктан топту оңго, солго ыргытып беришүү.
7. Топту шеренг боюнча оңго, солго беришүү.

Көнүгүүлөрдү колоннада аткаруу

1. Топту колоннада туруп солдон артка, оңдон артка беришүү.
2. Ошондой эле оңдон, солдон артка ыргытышуу, окуучулардын аралыгы 4 м.
3. Эки буттун арасынан астына ыргытып беришүү, аралыктары ошондой эле.
4. Топту баштан алыс артты көздөй беришүү, окуучулардын аралыгы 1 метрдей.
5. Топту колоннада оңдон, солдон алга ыргытышуу.

Көнүгүүлөрдү өз алдынча аткаруу

1. Топту дубалга уруп тосуп алуу.
2. Топту дубалга уруп, жерге тийип секиргенде тосуп алуу.
3. Топту ордунда туруп элөө.
4. Топту басып баратып элөө.

Кичине топ менен аткарылуучу көнүгүүлөрдүн болжолдуу комплекси

1-көнүгүү. А.а.-негизги туруш, колду эки жакка сунуу, топ оң колдо. 1-колду алдыга сунуп, оң колдон топту сол колго берүү. 2-а.а. келүү. 3-4-ошондой эле, сол колдон оң колго бир-бирине беришүү.

2-көнүгүү. А.а.-негизги туруш, кол өөдө, топ оң колдо. 1-денени ылдый алдыга эңкейтип, колду ылдыйтан буттун ар жагы менен топту сол колго берүү; 2-а.а. келүү; 3-4-ошонун эле өзүн.

3-көнүгүү.а.а. 1- топту өйдө ыргытуу; 2-топту бир колдоп тосуп алуу; 3-топту жерге уруу; 4-топту бир бир колдоп тосуп алуу.

4-көнүгүү. А.а.-эки бутту ийин кендигине коюу, топ оң колдо. 1- топту жерге уруу менен денени оң жакка тез буруп, эки колдун алканын чпкылап, топту эки кол менен тосуп алуу. 2-а.а. келүү, 3-ошонун өзүн сол жакка жасоо; 4-а.а. келүү.

5-көнүгүү. А.а. топту алдыда кармап туруу. 1-2-топту өйдө ыргытып, колду аркадан алаканды чапкылап, топту эки кол менен тосуп алуу.

6-көнүгүү. А.а.-негизги турмуш, колду алдыга сунуу, топ оң колдо. 1-топту оң колдон жерге түшүрүп жиберип, тез отура калып, секирген топту эки кол менен тосуп алуу; 2-а.а. келүү.

7- Секирүү. Топту ордунда жерге секиртип элөө менен эки буттап секирүү. Ордунда басуу.

Келбетти калыптандыруу үчүн көнүгүүлөрдүн болжолдуу комплекси

1. Спорт сарайынын дубалына жөлөнүп туруу. А.а. -дубалга желкесин, аркасын жана согончогун тийгизип туруу.

2. А.а.-эки бутту жан-жакка сунуп отуруп, колду өөдө көтөрүү. 1-эки кол менен буттардын учуна жетип, денени алдыга ийиүү, тизени бүкпө; 2-а.а. келүү.

3. А.а.-төрт аяктап тизелеп туруу. 1-тизени бүкпөй өөдө көтөрүп, буттун учуна таканчыктоо; 2-а.а. келүү; 3-4-ошонун өзүн эле кайталоо.

4. Кайра дубалга жөлөнүп туруу. Оң бутту алга көтөрүп, бүгүп туруп алга, туш тарапка түзөтүү. Ошондой эле сол бут менен жасоо.

5. Ошонун өзүн согочоктоп жасоо; ылдый эңкейип кол менен буттун учуна жетүү, дубалга жөлөнгөн боюнча денени оңго, солго ийүү; бүгүлгөн бутту алга көтөрүп, эки колдоп тизени көкүрөккө тартып, кайра а.а. келүү.

6. А.а.-негизги туруш. Эки кол алдыга сунулган. Оң колду каптал жак менен айлантуу (ылдый, артка, өөдө, алдыга жиберүү менен); ошондой эле сол кол менен жасоо.

7. Оң жакка бурулуп эки бут менен айланып секирүү. Ордунда басуу.

III-IV класс үчүн сабактын даярдоо бөлүгүндө буюмсуз аткарылуучу жалпы өнүктүрүүчү көнүгүүлөрдүн болжолдуу комплекси

1-көнүгүү. – а.а. – негизги туруш, эки колду көкүрөккө алуу. 1-колду эки жакка сунуу менен өөдө көтөрүү. 2-а.а. келүү. 3-ошонун эле өзүн жасоо. 4-а.а. келүү.

2-көнүгүү. -а.а.-буттун арасын ачып, ийин кендигинде туруу, колду белге коюу. 1-колду алдыга сунуп, толук таманга отуруу.2-а.а. 3-4-ошонун эле өзүн улантуу.

3-көнүгүү.А.а.-буттун арасын ачып туруу, эки колду жан-жакка сунуу. 1-денени алдыга эңкейтүү менен тизени бүгүү. 2-а.а. келүү. 3-4 –дегенде ошонун өзүн эле улантуу.

4-көнүгүү. –а.а.-буттун арасын ачып, эки колду белге коюу. 1-4-денени солдон оңго айлантып кыймылдатуу.

5-көнүгүү. – а.а.- буттун арасын ачып, эки колду желкеге алуу. 1 – колду өөдө көтөрүп, денени оң жакка буруу. 2-а.а. 3-ошонун эле өзүн солго жасоо. 4-а.а. келүү.

6-көнүгүү. – а.а. – негизги туруш, эки колду белге алуу. 1-4-ордунда эки буттун учу менен секирүү (10-12 жолу).

8- бир ордуна тизени бийик көтөрүп басуу.

Денени ар тараптан өнүктүрүүчү көнүгүүлөрдүн болжолдуу комплекси

1-көнүгүү. –а.а.- буттун арасын ачып туруу, эки колду төбөгө алуу. 1-2-колду өөдө көтөрүп, буттун учуна туруу (дем алуу). 3-4 – а.а. келүү (дем чыгаруу).

2-көнүгүү. А.а. – негизги туруш. 1-колду эки жакка сунуу; 2-эки колду ийинге алуу. 3-колду эки жакка сунуу; 4-а.а. келүү.

3-көнүгүү. А.а.-эки колду белге коюу. 1-таянып отуруу; 2-а.а. келүү.

4-көнүгүү. А.а. – буттун арасын ачып туруу, колду эки жакка сунуу; 1-3-колдун учун полго жетер-жетпес тийгизүү менен денени алдыга пружинадай эңкейтүү; 4-а.а. келүү.

5-көнүгүү. А.а.-эки колду белге коюу; 1-оң бутту бүгүп, алдыга өөдө көтөрүү; 2-алдыга сунуу; 3-4-а.а. 5-8-ошонун эле өзүн сол бут менен жасоо.

6-көнүгүү. –а.а.-буттун арасын ачып туруу, эки колду белге коюу; 1-оңго ийилип, эки колду ийинге алуу; 2-а.а. келүү. 3-4-ошонун эле өзүн сол жакка жасоо.

7-көнүгүү. –а.а. –негизги туруш. 4 жолу колду ийинге алуу менен бир орунда секирүү; 4 жолу колду эки жакка сунуу менен бутту ажыратып секирүү (20-24 жолу секирүү).

Гимнастикалык таяк менен аткарылуучу болжолдуу көнүгүүлөр

1-көнүгүү. –а.а. – таякты ылдый кармап, негизги туруш, 1-сол бутту артка, учуна коюп, таякты өөдө көтөрүү. 2-а.а. келүү. 3.-ошонун эле өзүн оң бут менен жасоо. 4-а.а. келүү.

2-көнүгүү. –а.а.-негизги туруш, таякты аркага кармоо. 1-солго ийилип, сол бутту сол жакка коюп, буттун учуна туруу. 2-а.а. келүү. 3-ошонун эле өзүн оң жакка аткаруу. 4-а.а. келүү.

3-көнүгүү. –а.а.-буттун арасын ачып туруп, таякты алга сунуу, дене сол тарапка бурулган. 1-4 дегенде денени оң жакка сол тарапка бурултуу.

4-көнүгүү. –а.а.-негизги туруш, таякты аркага кармап чыкканактын каруусуна кысп туруу. 1-жерге отуруп бутту сунуу, таяк менен колду жерге тийгизбөө. 2-а.а.-келүү.

5-көнүгүү. –А.а. –негизги туруш, таякты желкеге кармоо. 1-бутту бүкпөй, денени алга эңкейтүү, башты түз кармоо. 2-а.а. келүү. 3-4-дегенде улантуу.

6-көнүгүү. –а.а. –негизги туруш, таякты аркадан ылдый кармап, кол денеге тийбей аркадан артка сунулган. 1- буттун учуна отуруу менен таякты тизенин каруусуна кыпчып, колду алдыга сунуу. 2- а.а. келүү. 3-4-дегенде улантуу.

7-көнүгүү. –а.а. –негизги туруш, таякты ылдый кармоо. 1-4 дегенде эки бут менен секирүү; таякты көкүрөккө, өйдө, көкүрөккө, ылдый кармоо.

Эртең мененки гимнастикалык көнүгүүлөрдүн болжолдуу комплекси

1-көнүгүү:

1-алгачкы абал (а.а.) – негизги туруш,

2-эки колду алга сунуу,

3-эки колду желкеге коюу,

4-эки колду алга сунуу,

5-а.а. келүү (жай темпте аткаруу).

2-көнүгүү:

1-алгачкы абал (а.а.) – буттун арасын ачып, ийин кеңдигинде туруу, эки колду артка кылуу,

2 – денени солго ийүү,

3 – а.а. келүү,

4 – денени оңго ийүү,

5 - а.а. келүү.

3-көнүгүү:

1-алгачкы абал (а.а.) – эки кол чыканактан бүгүлүп, алакан ылдый тарапка багытталган,

2 – оң тизени көтөрүпбүгүп, оң колдун алаканын тизенин башына тийгизүү,

3 – а.а. келүү,

4 – ошонун эле өзүн сол бут менен жасоо,

5-а.а. келүү (жай темпте аткаруу).

4-көнүгүү:

1-алгачкы абал (а.а.) – буттун арасын кең ачып, колду эки жакка сунуу,

2 – денени алдыга оң бут жакка ийип, оң шыйрактын артынан алакан чабуу,

3 – а.а. келүү,,

4 – ошонун өзүн сол бутка ийилип жасоо,,

5-а.а. келүү (жай темпте аткаруу).

5-көнүгүү:

1-алгачкы абал (а.а.) – негизги туруш,

2 – 1-2-толук таманга отуруп, эки колду алга сунуу,

3 – а.а. келүү,

4 - толук таманга отуруп, эки колду алга сунуу (8-10) жолу кайталоо,

5-а.а. келүү (жай темпте аткаруу).

6-көнүгүү:

1-алгачкы абал (а.а.) – эки колду белге алып, бирге коюу,

2- 1-4 – эки бут менен бирге ордуан өйдөгө секирүү (16 жолу секирүү).

7-көнүгүү:

Бара-бара акырындао менен 30-40 секунда басуу.

**I-IV класстардагы дене тарбиясы сабагынын болжолдуу жылдык
календардык тематикалык пландары**

Бекитемин
№ __ орто мектептин директору

« __ » _____ 20__ г.

**20__/20__ окуу жылына дене тарбиясы сабагы боюнча
календардык – тематикалык
План**

1 класс

Башталгыч класстын мугалими:

Сааттардын саны:

- ✓ окуу жылына сааттардын саны: 66
- ✓ жумасына: 2
- ✓ бир жылда: 33 жума окуу күн

	Практика	Спорттун түрү
1 чейрек	17 саат	Жеңил атлетика, кыймылдуу оюндар
2 чейрек	16 саат	гимнастика
3 чейрек	18 саат	Кыймылдуу оюндар
4 чейрек	17 саат	Кыймылдуу оюндар, жеңил атлетика
Баары:	66 саат	

Пландаштыруу төмөнкү окуу программасынын негизинде түзүлдү:

10. Программа по физической культуре для учащихся 1-4 классов общеобразовательных учебных заведений: 1-ое изд. – Б.: «Билим», 2011.-20с.

Окуу куралы:

1. Акматов Ч. Башталгыч класстардагы физкультура сабактары. – Ф.: Мектеп, 1983.-121 б.

2. Анаркулов Х.Ф. Кыргызские народные подвижные игры и физические упражнения. – Б.: 2003. – 205 с.
3. Жороев Т, Мапаева Н, Кайымова П. Музжаргычтар. – Ош, 2008.- 27 б.
4. Матвеев А. П. и др. Физическая культура: Учеб. для 3 кл. – М., 2000
5. Панитков Ю.П., Идаев Б.Д. Айлампa машыгуу. – Ош, 2010. – 103б.
6. Пояснительная записка к базисным учебным планам общеобразовательных организаций Кыргызской Республики на 2016/2017 учебный год. 28 июль, 2016 года.
7. Сатиев Т., Идаев Б. Кыймылдуу оюндар. – Ош, 2004. – 102 б.
8. Лях, В. И. Физическая культура: 1-4 кл. – М.: Просвещение, 2013
9. Мектепте дене тарбияны өркүндөтүү: метод. Колдонмо /А.А. Мукамбетов, Н.С. Бервинова, К.Ч. Жанузаков, ж.б.; М.К.Саралаевдин ред. м-н. – Ф.: Мектеп, 1988. – 168 б.
10. Узакбаев И.С. Жалпы орто билим берүү мектептердин дене тарбия сабагы. Окуу куралы. – Ош.: 2011. – 132 б.

Тематикалык планды түзгөн:

Датасы:

Колу:

Кыскача түшүндүрмө каты

Дене маданиятынын өзгөчөлүгү, окуу предмети катары анын аткарган иш кызматынын мүнөзүнө жараша болот.

Максаты: бул жаш окуучунун дене маданияты тууралуу билүүсүн түптөө, дене тарбиясынын куралдарын колдоно билүүсү жана дене маданияты бул жалпы адамдын маданияты катары кабыл алуу болуп саналат. Окуу процессинин структурасы ар бир окуу бөлүктөрүнө жана максатына көз каранды. Ар бир окуу этаптары өзүнө физикалык көнүгүүлөрдү жана физикалык сапаттарды үйрөнүүнү камтыйт.

1 класстарга пландаштыруу төмөнкү документтерге негизделет:

1. Приказа Министерства образования и науки Кыргызский Республики от 28 июля 2016 г. № 1131/1 «Базисный учебный план на 2016-2017 учебный год», план и примерные учебные планы для образовательных учреждений Кыргызской Республики, реализующих программы общего образования» о введении в объем недельной учебной нагрузки общеобразовательных учреждений всех видов **двух** часа физической культуры;

11. Программа по физической культуре для учащихся 1-4 классов общеобразовательных учебных заведений: 1-ое изд. – Б.: «Билим», 2011.-20с.

«Дене тарбиясы» сабагына бир жылда (33 жумаХ 2 саат) 66 саат каралган.

Дене тарбиясы сабагынын темалары жана мазмуну мугалимдин ыктыярына

жараша, окуучулардын физикалык даярдыгына, мектептин материалдык-техникалык базасына жана жергиликтүү аба-ырайынын шартына байланыштуу тандалат. Дене тарбиясы мугалими окуу процессине кошумча темаларды киргизүүгө, окуу программасында каралган материалдарды кыскартууга жана жөнөкөйлөтүүгө укуктуу. Программанын мазмунун жоготпой, Мамлекеттик Стандарттын талаптарына ылайык, окуучуларга физикалык жүктөмүн ашыкча бербөө талап кылынат.

ДЕНЕ ТАРБИЯСЫ ТУУРАЛУУ БИЛҮҮНҮН НЕГИЗДЕРИ

к/н №	Маектешүүнүн темасы
1	Дене тарбиясы сабагындагы коопсуздук эрежелери.
2	Түшүнүк: кыска аралыкка чуркоо, ылдамдык менен чуркоо, чыдамдуулукка чуркоо.
3	Жеңил атлетиканын ден соолукка болгон таасири.
4	Жеңил атлетикадагы ыргытуугу арналган спорттук шаймандар.
5	Жеңил атлетикадагы секирүүдө колдонулуучу шаймандар.
6	Узундукка жана бийиктикке секирүү көнүгүүлөрүнүн аталышы.
7	Кыймылдуу жана спорттук оюндардын, окуучулардын ден соолугуна болгон таасири.
8	Оюндарды уюштуруу, оюнунун эрежелери жана аталыштары менен тааныштыруу.
9	Кыймылдуу оюндардын ден соолукка болгон таасири.
10	Ыргытуу көнүгүүсүндөгү коопсуздук эрежелери.
11	Гимнастика сабагындагы коопсуздук эрежелери.
12	Гимнастика сабагында колдонулуучу шаймандар.
13	Гимнастика сабагындагы кийимдерге болгон талаптар.
14	Туура дем алуунун өзгөчөлүктөрү.
15	Температуралык режимдин талаптары.
16	Дененин муздап калуу түшүнүгү.
17	Шамалдап калуунун алдын алуу.
18	Өздүк гигиена.
19	Мектептин күн тартиби.
20	Жалпак тамандулуктун алдын алуу.
21	Алыстан көрбөөнүн алдын алуу.
22	Жеңил атлетика сабагы учурундагы коопсуздук эрежелери.
23	Гимнастика сабагынын ден соолукка болгон таасири.

**1-класстар үчүн окуу материалдарын бөлүштүрүнүн жылдык
план-графиги**

к/н №	Программанын материалдарынын түрлөрү	сааттар	1 Чейрек	2 Чейрек	3 Чейрек	4 Чейрек
1	Билимдин негиздери		Сабак учурунда			
2	Жеңил атлетика	16	8			8
3	Кыймылдуу оюндар	34		8		18
4	Гимнастика	16		16		
	Баары:	66	16	16	18	16

Календардык-тематикалык план

к/н №	Сабактын №	Темалардын жана бөлүктөрдүн аттары	Сааттар	Сабак өтүлүүчү күн	Эскертмелер
		I ЧЕЙРЕК	16		
		ЖЕҢИЛ АТЛЕТИКА	8		
1	1	<i>Жеңил атлетика сабагындагы коопсуздук эрежелер. Саптык көнүгүүлөр. Басуу жана акырын жүгүрүү. Жалпы өнүктүрүүчү көнүгүүлөр. 30 метрге чуркоо. Жеңил атлетиканын негизинде кыймылдуу оюун уюштуруу.</i>	1		
2	2	<i>Саптык көнүгүүлөр. Басуу жана акырын жүгүрүү. Жалпы өнүктүрүүчү көнүгүүлөр. 30 метрге чуркоо. Жеңил атлетиканын негизинде кыймылдуу оюун уюштуруу.</i>	1		
3	3	<i>Саптык көнүгүүлөр. Басуу жана акырын жүгүрүү. Жалпы өнүктүрүүчү көнүгүүлөр. 30 метрге чуркоо. Жеңил атлетиканын негизинде кыймылдуу оюун уюштуруу.</i>	1		
4	4	<i>Саптык көнүгүүлөр. Басуу жана акырын жүгүрүү. Жалпы өнүктүрүүчү көнүгүүлөр. Узундукка ордунан турп секирүү.</i>	1		

		<i>Кичине турнике тартынуу. Жеңил атлетиканын негизинде кыймылдуу оюун уюштуруу.</i>			
5	5	<i>Саптык көнүгүүлөр. Басуу жана акырын жүгүрүү. Жалпы өнүктүрүүчү көнүгүүлөр. Узундукка ордунан турп секирүү. Кичине турнике тартынуу. Жеңил атлетиканын негизинде кыймылдуу оюун уюштуруу.</i>	1		
6	6	<i>Саптык көнүгүүлөр. Басуу жана акырын жүгүрүү. Жалпы өнүктүрүүчү көнүгүүлөр. Узундукка ордунан турп секирүү. Кичине турнике тартынуу. Жеңил атлетиканын негизинде кыймылдуу оюун уюштуруу.</i>	1		
7	7	<i>Саптык көнүгүүлөр. Басуу жана акырын жүгүрүү. Жалпы өнүктүрүүчү көнүгүүлөр. Кичине топту алыска ыргытуу. Жеңил атлетиканын негизинде кыймылдуу оюун уюштуруу.</i>	1		
8	8	<i>Саптык көнүгүүлөр. Акырын жүгүрүү. Жалпы өнүктүрүүчү көнүгүүлөр. Кичине топту алыска ыргытуу. Кичине турникте тартынуу. 3 X10 метрге токтоп жүгүрүү.</i>	1		

		КЫЙМЫЛДУУ ОЮУНДАР	8		
9	1	<i>Кыймылдуу оюундар сабагындагы коопсуздук эрежелери. Саптык көнүгүүлөр. Басуу жана акырын жүгүрүү. Жалпы өнүктүрүүчү көнүгүүлөр. Эстафеталык оюн уюштуруу.</i>	1		
10	2	<i>Саптык көнүгүүлөр. Басуу жана акырын жүгүрүү. Жалпы өнүктүрүүчү көнүгүүлөр. Топту ордунда жана кыймылда бири бирине берүү. Кыймылдуу оюун уюштуруу.</i>	1		
11	3	<i>Саптык көнүгүүлөр. Басуу</i>	1		

		<i>жана акырын жүгүрүү. Жалпы өнүктүрүүчү көнүгүүлөр. Топту ордунда туруп бири бирине ыргытып берүү. Эстафеталык оюун уюштуруу.</i>			
12	4	<i>Саптык көнүгүүлөр. Басуу жана акырын жүгүрүү. Жалпы өнүктүрүүчү көнүгүүлөр. Топту ордунда ыргытып жана кармап алуу. Кыймылдуу оюун уюштуруу.</i>	1		
13	5	<i>Саптык көнүгүүлөр. Басуу жана акырын жүгүрүү. Жалпы өнүктүрүүчү көнүгүүлөр. Топту ордунда жерге уруу. Эстафеталык оюн уюштуруу.</i>	1		
14	6	<i>Саптык көнүгүүлөр. Басуу жана акырын жүгүрүү. Жалпы өнүктүрүүчү көнүгүүлөр. Топту ордунда жерге уруу. Кыймылдуу оюун «Өрдөктөр жана мергенчилер» оюнун ойнотуу.</i>	1		
15	7	<i>Саптык көнүгүүлөр. Басуу жана акырын жүгүрүү. Жалпы өнүктүрүүчү көнүгүүлөр. Топту ордунда жерге уруу. Эстафеталык оюун уюштуруу.</i>	1		
16	8	<i>Саптык көнүгүүлөр. Басуу жана акырын жүгүрүү. Жалпы өнүктүрүүчү көнүгүүлөр. 30 секунда денени ийилтүү. Кыймылдуу оюун уюштуруу.</i>	1		

		II ЧЕЙРЕК	16		
		ГИМНАСТИКА	16		
17	1	<i>Гимнатика сабагындагы коопсуздук эрежелери. Саптык көнүгүүлөр. Акырын жүгүрүү. Жалпы өнүктүрүүчү көнүгүүлөр. Секиргич жип менен көнүгүү аткаруу.</i>	1		
18	2	<i>Саптык көнүгүүлөр. Акырын</i>	1		

		<i>жүгүрүү. Жалпы өнүктүрүүчү көнүгүүлөр. Секиргич жип менен көнүгүү аткаруу.</i>			
19	3	<i>Саптык көнүгүүлөр. Акырын жүгүрүү. Жалпы өнүктүрүүчү көнүгүүлөр. Акробатикалык көнүгүүлөр.</i>	1		
20	4	<i>Саптык көнүгүүлөр. Акырын жүгүрүү. Жалпы өнүктүрүүчү көнүгүүлөр. Акробатикалык көнүгүүлөр. Секиргич жип менен көнүгүү аткаруу.</i>	1		
21	5	<i>Саптык көнүгүүлөр. Акырын жүгүрүү. Жалпы өнүктүрүүчү көнүгүүлөр. Акробатикалык көнүгүүлөр. Гимнастикалык дубалга чыгуу.</i>	1		
22	6	<i>Саптык көнүгүүлөр. Акырын жүгүрүү. Жалпы өнүктүрүүчү көнүгүүлөр. Гимнастикалык дубалга чыгуу. Секиргич жип менен көнүгүү аткаруу.</i>	1		
23	7	<i>Саптык көнүгүүлөр. Акырын жүгүрүү. Жалпы өнүктүрүүчү көнүгүүлөр. Гимнастикалык дубалга чыгуу. Тең салмактуулукту сактоочу көнүгүүлөрдү аткаруу</i>	1		
24	8	<i>Саптык көнүгүүлөр. Акырын жүгүрүү. Жалпы өнүктүрүүчү көнүгүүлөр. Тең салмактуулукту сактоочу көнүгүүлөрдү аткаруу. Кичинекей турнике тартынуу.</i>	1		
25	9	<i>Саптык көнүгүүлөр. Акырын жүгүрүү. Жалпы өнүктүрүүчү көнүгүүлөр. Тең салмактуулукту сактоочу көнүгүүлөрдү аткаруу. Гимнастикалык кыйшайган отургучка жөрмөлөп чыгуу.</i>	1		
26	10	<i>Саптык көнүгүүлөр. Акырын жүгүрүү. Жалпы өнүктүрүүчү көнүгүүлөр. Гимнастикалык кыйшайган отургучка</i>	1		

		<i>жөрмөлөп чыгуу. Кичинекей турнике тартынуу.</i>			
27	11	<i>Саптык көнүгүүлөр. Акырын жүгүрүү. Жалпы өнүктүрүүчү көнүгүүлөр. Гимнастикалык кыйшайып турган отургучка жармашып чыгуу. Арканга эркинче жармашып чыгуу.</i>	1		
28	12	<i>Саптык көнүгүүлөр. Акырын жүгүрүү. Жалпы өнүктүрүүчү көнүгүүлөр. Арканга эркинче жармашып чыгуу. Турнике тартынуу.</i>	1		
29	13	<i>Саптык көнүгүүлөр. Акырын жүгүрүү. Жалпы өнүктүрүүчү көнүгүүлөр. Арканга эркинче жармашып чыгуу. Ийилчектикке багытталган көнүгүүлөрдү жасоо.</i>	1		
30	14	<i>Саптык көнүгүүлөр. Акырын жүгүрүү. Жалпы өнүктүрүүчү көнүгүүлөр. Ийилчектикке багытталган көнүгүүлөрдү жасоо.</i>	1		
31	15	<i>Саптык көнүгүүлөр. Акырын жүгүрүү. Жалпы өнүктүрүүчү көнүгүүлөр. Акробатикалык көнүгүүлөрдү жасоо. Ийилчектикке багытталган көнүгүүлөрдү жасоо.</i>	1		
32	16	<i>Саптык көнүгүүлөр. Акырын жүгүрүү. Жалпы өнүктүрүүчү көнүгүүлөр. Гимнастикалык кыйшайган отургучка жөрмөлөп чыгуу. Секиргич жип менен көнүгүү аткаруу.</i>	1		

		III ЧЕЙРЕК	18		
		КЫЙМЫЛДУУ ОЮУНДАР	18		
33	1	<i>Кыймылдуу оюундар сабагындагы коопсуздук эрежелери. Саптык көнүгүүлөр. Акырын жүгүрүү. Жалпы</i>	1		

		өнүктүрүүчү көнүгүүлөр. Эстафеталык оюн уюштуруу.			
34	2	Саптык көнүгүүлөр. Акырын жүгүрүү. Жалпы өнүктүрүүчү көнүгүүлөр. Топту жерге уруу менен кыймыл жасоо. Кыймылдуу оюнун уюштуруу.	1		
35	3	Саптык көнүгүүлөр. Акырын жүгүрүү. Жалпы өнүктүрүүчү көнүгүүлөр. Топту кыймылда алып жүрүү. Эстафеталык оюн уюштуруу.	1		
36	4	Саптык көнүгүүлөр. Акырын жүгүрүү. Жалпы өнүктүрүүчү көнүгүүлөр. Топту кыймылда алып жүрүү. Кыймылдуу оюнун уюштуруу.	1		
37	5	Саптык көнүгүүлөр. Акырын жүгүрүү. Жалпы өнүктүрүүчү көнүгүүлөр. 1 кг болгон топту ыргытуу. Эстафеталык оюн уюштуруу.	1		
38	6	Саптык көнүгүүлөр. Акырын жүгүрүү. Жалпы өнүктүрүүчү көнүгүүлөр. 1 кг болгон топту ыргытуу. Кыймылдуу оюнун уюштуруу.	1		
39	7	Саптык көнүгүүлөр. Акырын жүгүрүү. Жалпы өнүктүрүүчү көнүгүүлөр. Топту ордунда жана кыймылда алып жүрүү. Бири бирине топту ыргытып берүү. Эстафеталык оюн уюштуруу.	1		
40	8	Саптык көнүгүүлөр. Акырын жүгүрүү. Жалпы өнүктүрүүчү көнүгүүлөр. Топту ордунда жана кыймылда алып жүрүү. Бири бирине топту ыргытып берүү. Кыймылдуу оюнун уюштуруу.	1		
41	9	Саптык көнүгүүлөр. Акырын жүгүрүү. Жалпы өнүктүрүүчү көнүгүүлөр. Топту ордунда жана кыймылда алып жүрүү.	1		

		<i>Бири бирине топту ыргытып берүү. Эстафеталык оюун уюштуруу.</i>			
42	10	<i>Саптык көнүгүүлөр. Акырын жүгүрүү. Жалпы өнүктүрүүчү көнүгүүлөр. 1 кг болгон топту ыргытуу. Кыймылдуу оюунун уюштуруу.</i>	1		
43	11	<i>Саптык көнүгүүлөр. Акырын жүгүрүү. Жалпы өнүктүрүүчү көнүгүүлөр. Турникте тартынуу-30 сек.Кыймылдуу оюунун уюштуруу.</i>	1		
44	12	<i>Саптык көнүгүүлөр. Акырын жүгүрүү. Жалпы өнүктүрүүчү көнүгүүлөр. Кыймылдуу эстафеталык оюунун уюштуруу</i>	1		
45	13	<i>Саптык көнүгүүлөр. Акырын жүгүрүү. Жалпы өнүктүрүүчү көнүгүүлөр. Кыймылдуу оюундарын уюштуруу.</i>	1		
46	14	<i>Саптык көнүгүүлөр. Акырын жүгүрүү. Жалпы өнүктүрүүчү көнүгүүлөр. Кыймылдуу эстафеталык оюундарды уюштуруу.</i>	1		
47	15	<i>Саптык көнүгүүлөр. Акырын жүгүрүү. Жалпы өнүктүрүүчү көнүгүүлөр. Кыймылдуу оюундарды уюштуруу.</i>	1		
48	16	<i>Саптык көнүгүүлөр. Акырын жүгүрүү. Жалпы өнүктүрүүчү көнүгүүлөр. Кыймылдуу эстафеталык оюундарды уюштуруу.</i>	1		
49	17	<i>Саптык көнүгүүлөр. Акырын жүгүрүү. Жалпы өнүктүрүүчү көнүгүүлөр. Кыймылдуу оюундарды уюштуруу.</i>	1		
50	18	<i>Саптык көнүгүүлөр. Акырын жүгүрүү. Жалпы өнүктүрүүчү көнүгүүлөр. Кыймылдуу эстафеталык оюундарды уюштуруу.</i>	1		

		IV ЧЕЙРЕК	16		
		КЫЙМЫЛДУУ ОЮНДАР	8		
51	1	<i>Кыймылдуу оюндар сабагындагы коопсуздук эрежелери. Саптык көнүгүүлөр. Басуу жана акырын жүгүрүү. Жалпы өнүктүрүүчү көнүгүүлөр. Кыймылдуу оюн уюштуруу.</i>	1		
52	2	<i>Саптык көнүгүүлөр. Акырын жүгүрүү. Жалпы өнүктүрүүчү көнүгүүлөр. Топту кыймылда алып жүрүү. Эстафеталык оюн уюштуруу.</i>	1		
53	3	<i>Саптык көнүгүүлөр. Акырын жүгүрүү. Жалпы өнүктүрүүчү көнүгүүлөр. Топту кыймылда алып жүрүү. Кыймылдуу оюн уюштуруу.</i>	1		
54	4	<i>Саптык көнүгүүлөр. Акырын жүгүрүү. Жалпы өнүктүрүүчү көнүгүүлөр. Топту көкүрөктөн ары ыргытуу жана аны кармоо. Эстафеталык оюн уюштуруу.</i>	1		
55	5	<i>Саптык көнүгүүлөр. Акырын жүгүрүү. Жалпы өнүктүрүүчү көнүгүүлөр. Топту көкүрөктөн ары ыргытуу жана аны кармоо. Кыймылдуу оюн уюштуруу.</i>	1		
56	6	<i>Саптык көнүгүүлөр. Акырын жүгүрүү. Жалпы өнүктүрүүчү көнүгүүлөр. Топту жерге уруп басуу. Эстафеталык оюн уюштуруу.</i>	1		
57	7	<i>Саптык көнүгүүлөр. Акырын жүгүрүү. Жалпы өнүктүрүүчү көнүгүүлөр. Топту көкүрөктөн ары ыргытуу жана аны кармоо. Кыймылдуу оюн уюштуруу.</i>	1		
58	8	<i>Саптык көнүгүүлөр. Акырын жүгүрүү. Жалпы өнүктүрүүчү көнүгүүлөр. 1 кг болгон топту ыргытуу. Эстафеталык оюндарды уюштуруу.</i>	1		

		ЖЕҢИЛ АТЛЕТИКА	8		
59	1	<i>Жеңил атлетика сабагындагы коопсуздук эрежелер. Саптык көнүгүүлөр. Акырын жүгүрүү. Жалпы өнүктүрүүчү көнүгүүлөр. 30 метрге чуркоо. Жеңил атлетиканын элементтери менен кыймылдуу оюун уюштуруу.</i>	1		
60	2	<i>Саптык көнүгүүлөр. Акырын жүгүрүү. Жалпы өнүктүрүүчү көнүгүүлөр. Жүгүрүп барып узундукка секирүү. Жеңил атлетиканын элементтери менен кыймылдуу оюун уюштуруу.</i>	1		
61	3	<i>Саптык көнүгүүлөр. Акырын жүгүрүү. Жалпы өнүктүрүүчү көнүгүүлөр. Топту алыска ыргытуу. Жеңил атлетиканын элементтери менен кыймылдуу оюун уюштуруу.</i>	1		
62	4	<i>Саптык көнүгүүлөр. Акырын жүгүрүү. Жалпы өнүктүрүүчү көнүгүүлөр. 30 метрге чуркоо. Жеңил атлетиканын элементтери менен кыймылдуу оюун уюштуруу.</i>	1		
63	5	<i>Саптык көнүгүүлөр. Акырын жүгүрүү. Жалпы өнүктүрүүчү көнүгүүлөр. Жүгүрүп барып узундукка секирүү. Жеңил атлетиканын элементтери менен кыймылдуу оюун уюштуруу.</i>	1		
64	6	<i>Саптык көнүгүүлөр. Акырын жүгүрүү. Жалпы өнүктүрүүчү көнүгүүлөр. Топту алыска ыргытуу. Жеңил атлетиканын элементтери менен кыймылдуу оюун уюштуруу.</i>	1		
65	7	<i>Саптык көнүгүүлөр. Акырын жүгүрүү. Жалпы өнүктүрүүчү көнүгүүлөр. 1500 метр алыстыкка жүгүрүү.</i>	1		

66	8	<i>Саптык көнүгүүлөр. Акырын жүзгүрүү. Жалпы өнүктүрүүчү көнүгүүлөр. 30 метрге чуркоо. Жеңил атлетиканын элементтери менен кыймылдуу оюун уюштуруу.</i>	1		
----	---	---	---	--	--

Бекитемин
№ __ орто мектептин директору

« __ » _____ 20 __ г.

**20 __ /20 __ окуу жылына дене тарбиясы сабагы боюнча
календардык – тематикалык**

План

2 класс

Башталгыч класстын мугалими:

Сааттардын саны:

- ✓ окуу жылына сааттардын саны: 68
- ✓ жумасына: 2
- ✓ бир жылда: 34 жума окуу күн

	Практика	Спорттун түрү
1 чейрек	17	Жеңил атлетика, кыймылдуу оюндар
2 чейрек	16	гимнастика
3 чейрек	18	Кыймылдуу оюндар
4 чейрек	17	Кыймылдуу оюндар, жеңил атлетика
Баары:	68	

Пландаштыруу төмөнкү окуу программасынын негизинде түзүлдү:

1. Программа по физической культуре для учащихся 1-4 классов общеобразовательных учебных заведений: 1-ое изд. – Б.: «Билим», 2011.-20с.

Окуу куралы:

1. Акматов Ч. Башталгыч класстардагы физкультура сабактары. – Ф.: Мектеп, 1983.-121 б.
2. Анаркулов Х.Ф. Кыргызские народные подвижные игры и физические упражнения. – Б.: 2003. – 205 с.
3. Жороев Т, Мапаева Н, Кайымова П. Музжаргычтар. – Ош, 2008.- 27 б.
4. Матвеев А. П. и др. Физическая культура: Учеб. для 3 кл. – М., 2000
5. Панитков Ю.П., Идаев Б.Д. Айлампа машыгуу. – Ош, 2010. – 103б.
6. Пояснительная записка к базисным учебным планам общеобразовательных организаций Кыргызской Республики на 2016/2017 учебный год. 28 июль, 2016 года.
7. Сатиев Т., Идаев Б. Кыймылдуу оюндар. – Ош, 2004. – 102 б.
8. Лях, В. И. Физическая культура: 1-4 кл. – М.: Просвещение, 2013
9. Мектепте дене тарбияны өркүндөтүү: метод. Колдонмо /А.А. Мукамбетов, Н.С. Бервинова, К.Ч. Жанузаков, ж.б.; М.К.Саралаевдин ред. м-н. – Ф.: Мектеп, 1988. – 168 б.
10. Узакбаев И.С. Жалпы орто билим берүү мектептердин дене тарбия сабагы. Окуу куралы. – Ош.: 2011. – 132 б.

Тематикалык планды түзгөн:

Датасы:

Колу:

Кыскача түшүндүрмө каты

Дене маданиятынын өзгөчөлүгү, окуу предмети катары анын аткарган иш кызматынын мүнөзүнө жараша болот.

Максаты: бул жаш окуучунун дене маданияты тууралуу билүүсүн түптөө, дене тарбиясынын куралдарын колдоно билүүсү жана дене маданияты бул жалпы адамдын маданияты катары кабыл алуу болуп саналат. Окуу процессинин структурасы ар бир окуу бөлүктөрүнө жана максатына көз каранды. Ар бир окуу этаптары өзүнө физикалык көнүгүүлөрдү жана физикалык сапаттарды үйрөөнүнү камтыйт.

2 класстарга пландаштыруу төмөнкү документтерге негизделет:

1. Приказа Министерства образования и науки Кыргызский Республики от

28 июля 2016 г. № 1131/1 «Базисный учебный план на 2016-2017 учебный год», план и примерные учебные планы для образовательных учреждений Кыргызской Республики, реализующих программы общего образования» о введении в объем недельной учебной нагрузки общеобразовательных учреждений всех видов **двух** часа физической культуры;

12. Программа по физической культуре для учащихся 1-4 классов общеобразовательных учебных заведений: 1-ое изд. – Б.: «Билим», 2011.-20с.

«Дене тарбиясы» сабагына бир жылда (34 жумаХ 2 саат) 68 саат каралган.

Дене тарбиясы сабагынын темалары жана мазмуну мугалимдин ыктыярына жараша, окуучулардын физикалык даярдыгына, мектептин материалдык-техникалык базасына жана жергиликтүү аба-ырайынын шартына байланыштуу тандалат. Дене тарбиясы мугалими окуу процессине кошумча темаларды киргизүүгө, окуу программасында каралган материалдарды кыскартууга жана жөнөкөйлөтүүгө укуктуу. Программанын мазмунун жоготпой, Мамлекеттик Стандарттын талаптарына ылайык, окуучуларга физикалык жүктөмүн ашыкча бербөө талап кылынат.

ДЕНЕ ТАРБИЯСЫ ТУУРАЛУУ БИЛҮҮНҮН НЕГИЗДЕРИ

к/н №	Маектешүүнүн темасы
1	Дене тарбиясы сабагындагы коопсуздук эрежелери.
2	Түшүнүк: кыска аралыкка чуркоо, ылдамдык менен чуркоо, чыдамдуулукка чуркоо.
3	Жеңил атлетиканын ден соолукка болгон таасири.
4	Жеңил атлетикадагы ыргытуугу арналган спорттук шаймандар.
5	Жеңил атлетикадагы секирүүдө колдонулуучу шаймандар.
6	Узундукка жана бийиктикке секирүү көнүгүүлөрүнүн аталышы.
7	Кыймылдуу жана спорттук оюндардын, окуучулардын ден соолугуна болгон таасири.
8	Оюндарды уюштуруу, оюунунун эрежелери жана аталыштары менен тааныштыруу.
9	Кыймылдуу оюндардын ден соолукка болгон таасири.
10	Ыргытуу көнүгүүсүндөгү коопсуздук эрежелери.
11	Гимнастика сабагындагы коопсуздук эрежелери.
12	Гимнастика сабагында колдонулуучу эмеректер жана шаймандар.
13	Басуунун, жүгүрүүнүн, секирүүнүн жана тулку бойдун туура белгилери.
14	Тарамыштардын чыңалуусунун жана бошошунун мааниси.

15	Туура дем алуунун өзгөчөлүктөрү.
16	Температуралык режимдин талаптары.
17	Дененин муздап калуу түшүнүгү.
18	Шамалдап калуунун алдын алуу. Өздүк гигиена.
19	Мектептин күн тартиби.
20	Жалпак тамандулуктун алдын алуу.
21	Алыстан көрбөөнүн алдын алуу.
22	Жеңил атлетика сабагы учурундагы коопсуздук эрежелери.
23	Гимнастика сабагынын ден соолукка болгон таасири.

2-класстар үчүн окуу материалдарын бөлүштүрүнүн жылдык
план-графиги

к/н №	Программанын материалдарынын түрлөрү	саатта р	1 Чейрек	2 Чейрек	3 Чейрек	4 Чейрек
1	Билимдин негиздери		Сабак учурунда			
2	Жеңил атлетика	18	9			9
3	Кыймылдуу оюндар	34		8		18
4	Гимнастика	16		16		
	Баары:	68	17	16	18	17

Календардык-тематикалык план

к/н №	Саба к тын №	Темалардын жана бөлүктөрдүн аттары	Саат тар	Сабак өтүлүү чү күн	Эскертмелер
		І ЧЕЙРЕК	17		
		ЖЕҢИЛ АТЛЕТИКА	9		
1	1	<i>Жеңил атлетика сабагындагы коопсуздук эрежелер. Саптык көнүгүүлөр. Басуу жана акырын жүгүрүү. Жалпы өнүктүрүүчү көнүгүүлөр. 30 метрге чуркоо. Жеңил атлетиканын негизинде</i>	1		

		<i>кыймылдуу оюун уюштуруу.</i>			
2	2	<i>Саптык көнүгүүлөр. Басуу жана акырын жүгүрүү. Жалпы өнүктүрүүчү көнүгүүлөр. 30 метрге чуркоо. Жеңил атлетиканын негизинде кыймылдуу оюун уюштуруу.</i>	1		
3	3	<i>Саптык көнүгүүлөр. Басуу жана акырын жүгүрүү. Жалпы өнүктүрүүчү көнүгүүлөр. 4 минута чуркоо. Ордунан туруп узундукка секирүү.</i>	1		
4	4	<i>Саптык көнүгүүлөр. Басуу жана акырын жүгүрүү. Жалпы өнүктүрүүчү көнүгүүлөр. Кичине топту алыска ыргытуу. Бир буттап секирүү.</i>	1		
5	5	<i>Саптык көнүгүүлөр. Басуу жана акырын жүгүрүү. Жалпы өнүктүрүүчү көнүгүүлөр. 4 минута жүгүрүү. Кичине топту алыстыкка ыргытуу.</i>	1		
6	6	<i>Саптык көнүгүүлөр. Басуу жана акырын жүгүрүү. Жалпы өнүктүрүүчү көнүгүүлөр. Узундукка жүгүрүп барып секирүү. Бир буттап секирүү.</i>	1		
7	7	<i>Саптык көнүгүүлөр. Басуу жана акырын жүгүрүү. Жалпы өнүктүрүүчү көнүгүүлөр. 4 минута жүгүрүү. 30 метрге жүгүрүү.</i>	1		
8	8	<i>Саптык көнүгүүлөр. Акырын жүгүрүү. Жалпы өнүктүрүүчү көнүгүүлөр. Узундукка ордунда секирүү. Кичине топту алыстыкка ыргытуу.</i>	1		
9	9	<i>Саптык көнүгүүлөр. Акырын жүгүрүү. Жалпы өнүктүрүүчү көнүгүүлөр. Жерге отуруп, алдыга жана аркага ийилүү. 500 метрге жүгүрүү.</i>	1		

		КЫЙМЫЛДУУ ОЮУНДАР	8		
10	1	<i>Кыймылдуу оюундар сабагындагы коопсуздук эрежелери. Саптык көнүгүүлөр. Акырын жүгүрүү. Жалпы өнүктүрүүчү көнүгүүлөр. Топту жерге уруп, топту кайра кармоо. Эки экиден туруп бир бирине топту ыргытып берүү. Эстафеталык оюн уюштуруу.</i>	1		
11	2	<i>Саптык көнүгүүлөр. Акырын жүгүрүү. Жалпы өнүктүрүүчү көнүгүүлөр. Топту жерге уруп кайра кармап алуу. Кыймылдуу оюн уюштуруу.</i>	1		
12	3	<i>Саптык көнүгүүлөр. Басуу жана акырын жүгүрүү. Жалпы өнүктүрүүчү көнүгүүлөр. Топту жерге уруп кайра кармап алуу. Эки экиден туруп бир бирине топту ыргытып берүү. Эстафеталык оюн уюштуруу.</i>	1		
13	4	<i>Саптык көнүгүүлөр. Басуу жана акырын жүгүрүү. Жалпы өнүктүрүүчү көнүгүүлөр. Топту ордунда бири бирине ыргытып жана кармап алуу. Кыймылдуу оюн уюштуруу.</i>	1		
14	5	<i>Саптык көнүгүүлөр. Басуу жана акырын жүгүрүү. Жалпы өнүктүрүүчү көнүгүүлөр. Топту асманга ыргытып, эки колдоп кармап алуу.. Эстафеталык оюн уюштуруу.</i>	1		
15	6	<i>Саптык көнүгүүлөр. Басуу жана акырын жүгүрүү. Жалпы өнүктүрүүчү көнүгүүлөр. Топту ордунда жерге уруу. Топту асманга ыргытуу жана кармап алуу. Кыймылдуу оюн «Өрдөктөр жана мергенчилер» оюнун ойнотуу.</i>	1		
16	7	<i>Саптык көнүгүүлөр. Басуу жана акырын жүгүрүү. Жалпы өнүктүрүүчү көнүгүүлөр.</i>	1		

		<i>Топту бири бирине эки колдоп ыргутуу жана кармап алуу. Эстафеталык оюн уюштуруу.</i>			
17	8	<i>Саптык көнүгүүлөр. Басуу жана акырын жүгүрүү. Жалпы өнүктүрүүчү көнүгүүлөр. Топту асманга ыргытуу жана топту эки колдоп кармап алуу. Кыймылдуу оюн уюштуруу.</i>	1		

		II ЧЕЙРЕК	16		
		АКРОБАТИКАНЫН ЭЛЕМЕНТТЕРИ МЕНЕН ГИМНАСТИКА САБАГЫ	16		
18	1	<i>Гимнатика сабагындагы коопсуздук эрежелери. Саптык көнүгүүлөр. Акырын жүгүрүү. Жалпы өнүктүрүүчү көнүгүүлөр. Акробатикалык көнүгүүлөр. Секиргич жип менен көнүгүүлөрдү аткаруу.</i>	1		
19	2	<i>Саптык көнүгүүлөр. Акырын жүгүрүү. Жалпы өнүктүрүүчү көнүгүүлөр. Гимнастикалык отургучта жөрмөлөө. Гимнастикалык отургучтун үстүндө басуу.</i>	1		
20	3	<i>Саптык көнүгүүлөр. Акырын жүгүрүү. Жалпы өнүктүрүүчү көнүгүүлөр. Гимнастикалык шатыга чыгуу жана түшүү. Гимнастикалык шатыда көнүгүүлөрдү аткаруу.</i>	1		
21	4	<i>Саптык көнүгүүлөр. Акырын жүгүрүү. Жалпы өнүктүрүүчү көнүгүүлөр. Гимнастикалык отургучта сойлоо. Арканга жармашып чыгуу жана түшүү.</i>	1		
22	5	<i>Саптык көнүгүүлөр. Акырын жүгүрүү. Жалпы өнүктүрүүчү көнүгүүлөр. Гимнастикалык шатыга чыгуу жана көнүгүү аткаруу. Гимнастикалык отургучта сойлоо.</i>	1		
23	6	<i>Саптык көнүгүүлөр. Акырын жүгүрүү. Жалпы өнүктүрүүчү</i>	1		

		<i>көнүгүүлөр. Секиргич жип менен көнүгүү аткаруу. Кичине турникке тартынуу.</i>			
24	7	<i>Саптык көнүгүүлөр. Акырын жүгүрүү. Жалпы өнүктүрүүчү көнүгүүлөр. Гимнастикалык отургучтун үстү менен басуу. Арканга эркинче жармашып чыгуу жана түшүү.</i>	1		
25	8	<i>Саптык көнүгүүлөр. Акырын жүгүрүү. Жалпы өнүктүрүүчү көнүгүүлөр. Акробатикалык көнүгүүлөр. Гимнастикалык шатыда көнүгүүлөрдү аткаруу.</i>	1		
26	9	<i>Саптык көнүгүүлөр. Акырын жүгүрүү. Жалпы өнүктүрүүчү көнүгүүлөр. Гимнастикалык шатыга чыгуу жана ар түрдүү көнүгүүлөрдү аткаруу. Гимнастикалык отургучтун үстүндө басуу.</i>	1		
27	10	<i>Саптык көнүгүүлөр. Акырын жүгүрүү. Жалпы өнүктүрүүчү көнүгүүлөр. Гимнастикалык отургучтун үстүндө соолоо. Секиргич жип менен секирүү көнүгүүлөрүн аткаруу.</i>	1		
28	11	<i>Саптык көнүгүүлөр. Акырын жүгүрүү. Жалпы өнүктүрүүчү көнүгүүлөр. Гимнастикалык отургучтун үстүндө бауу. Гимнастикалык шатыга чыгып көнүгүү аткаруу.</i>	1		
29	12	<i>Саптык көнүгүүлөр. Акырын жүгүрүү. Жалпы өнүктүрүүчү көнүгүүлөр. Арканга эркинче жармашып чыгуу. Турнике тартынуу.</i>	1		
30	13	<i>Саптык көнүгүүлөр. Акырын жүгүрүү. Жалпы өнүктүрүүчү көнүгүүлөр. Арканга эркинче жармашып чыгуу. Ийилчектикке багытталган көнүгүүлөрдү жасоо.</i>	1		
31	14	<i>Саптык көнүгүүлөр. Акырын</i>	1		

		<i>жүгүрүү. Жалпы өнүктүрүүчү көнүгүүлөр. Гимнастикалык отургучта басуу жана сойлоо.</i>			
32	15	<i>Саптык көнүгүүлөр. Акырын жүгүрүү. Жалпы өнүктүрүүчү көнүгүүлөр. Акробатикалык көнүгүүлөрдү жасоо. Ийилчектикке багытталган көнүгүүлөрдү жасоо.</i>	1		
33	16	<i>Саптык көнүгүүлөр. Акырын жүгүрүү. Жалпы өнүктүрүүчү көнүгүүлөр. Гимнастикалык кыйшайган отургучка жөрмөлөп чыгуу. Секиргич жип менен көнүгүү аткаруу.</i>	1		

		III Чейрек	18		
		КЫЙМЫЛДУУ ОЮУНДАР	18		
34	1	<i>Кыймылдуу оюндар сабагындагы коопсуздук эрежелери. Саптык көнүгүүлөр. Акырын жүгүрүү. Жалпы өнүктүрүүчү көнүгүүлөр. Жерге топту уруу жана аны кармап алуу. Топту асманга ыргытуу жана аны кармап алуу. Кыймылдуу оюн уюштуруу.</i>	1		
35	2	<i>Саптык көнүгүүлөр. Акырын жүгүрүү. Жалпы өнүктүрүүчү көнүгүүлөр. Топту жерге уруу менен кыймыл жасоо. Этафеталык оюн уюштуруу.</i>	1		
36	3	<i>Саптык көнүгүүлөр. Акырын жүгүрүү. Жалпы өнүктүрүүчү көнүгүүлөр. Топту жерге уруп кайра кармап алуу. Бири бирине топту ыргытып берүү жана аны кармоо. Кыймылдуу оюн уюштуруу.</i>	1		
37	4	<i>Саптык көнүгүүлөр. Акырын жүгүрүү. Жалпы өнүктүрүүчү көнүгүүлөр. Топту бир колдоп жерге уруу жана аны кармап</i>	1		

		<i>алуу. Эстафеталык оюн уюштуруу.</i>			
38	5	<i>Саптык көнүгүүлөр. Акырын жүгүрүү. Жалпы өнүктүрүүчү көнүгүүлөр. Топту бирколдоп жерге уруу жана кармоо. Топту эки экиден бири бирине ыргытып берүү. Кыймылдуу оюн уюштуруу.</i>	1		
39	6	<i>Саптык көнүгүүлөр. Акырын жүгүрүү. Жалпы өнүктүрүүчү көнүгүүлөр. Топту бири бирине кыймылда ыргытып берүү жана аны кармоо. Эстафеталык оюн уюштуруу.</i>	1		
40	7	<i>Саптык көнүгүүлөр. Акырын жүгүрүү. Жалпы өнүктүрүүчү көнүгүүлөр. Топту ордунда жана кыймылда алып жүрүү. Бири бирине топту ыргытып берүү. Кыймылдуу оюн уюштуруу.</i>	1		
41	8	<i>Саптык көнүгүүлөр. Акырын жүгүрүү. Жалпы өнүктүрүүчү көнүгүүлөр. Топту ордунда жана кыймылда алып жүрүү. Бири бирине топту ыргытып берүү. Эстафеталык оюн уюштуруу.</i>	1		
42	9	<i>Саптык көнүгүүлөр. Акырын жүгүрүү. Жалпы өнүктүрүүчү көнүгүүлөр. Топту ордунда жана кыймылда алып жүрүү. Бири бирине топту ыргытып берүү. Кыймылдуу оюн уюштуруу.</i>	1		
43	10	<i>Саптык көнүгүүлөр. Акырын жүгүрүү. Жалпы өнүктүрүүчү көнүгүүлөр. 1 кг болгон топту ыргытуу. Кыймылдуу оюнун уюштуруу.</i>	1		
44	11	<i>Саптык көнүгүүлөр. Акырын жүгүрүү. Жалпы өнүктүрүүчү көнүгүүлөр. Жерге топту уруу жана аны кармоо. Эки экиден</i>	1		

		<i>бири бирине топту берүү жана кармап алуу. Эстафеталык оюн уюштуруу.</i>			
45	12	<i>Саптык көнүгүүлөр. Акырын жүгүрүү. Жалпы өнүктүрүүчү көнүгүүлөр. Кыймылдуу эстафеталык оюнун уюштуруу</i>	1		
46	13	<i>Саптык көнүгүүлөр. Акырын жүгүрүү. Жалпы өнүктүрүүчү көнүгүүлөр. Топту асманга ыргытуу жана аны кармоо. Кыймылдуу оюндарын уюштуруу.</i>	1		
47	14	<i>Саптык көнүгүүлөр. Акырын жүгүрүү. Жалпы өнүктүрүүчү көнүгүүлөр. Бир колдоп топту жерге уруу жана аны кармоо. Бир колдоп топту асманга ыргытуу жана аны кармоо. Кыймылдуу эстафеталык оюндарды уюштуруу.</i>	1		
48	15	<i>Саптык көнүгүүлөр. Акырын жүгүрүү. Жалпы өнүктүрүүчү көнүгүүлөр. Кичине топту алыска ыргытуу. Топту бир колдоп жерге уруу жана аны кармоо. Кыймылдуу оюндарды уюштуруу.</i>	1		
49	16	<i>Саптык көнүгүүлөр. Акырын жүгүрүү. Жалпы өнүктүрүүчү көнүгүүлөр. Топту бутага ыргытып тийгизүү. Кыймылдуу эстафеталык оюндарды уюштуруу.</i>	1		
50	17	<i>Саптык көнүгүүлөр. Акырын жүгүрүү. Жалпы өнүктүрүүчү көнүгүүлөр. Топту корзинага ыргытып салуу. Кыймылдуу оюндарды уюштуруу.</i>	1		
51	18	<i>Саптык көнүгүүлөр. Акырын жүгүрүү. Жалпы өнүктүрүүчү көнүгүүлөр. Топту бутага тийгизүү жана корзинага салуу. Кыймылдуу</i>	1		

		<i>эстафеталык оюндарды уюштуруу.</i>			
--	--	---------------------------------------	--	--	--

		IV ЧЕЙРЕК	17		
		КЫЙМЫЛДУУ ОЮНДАР	8		
52	1	<i>Кыймылдуу оюндар сабагындагы коопсуздук эрежелери. Саптык көнүгүүлөр. Басуу жана акырын жүгүрүү. Жалпы өнүктүрүүчү көнүгүүлөр. Дубалга топту ыргытып кармап алуу. Кыймылдуу оюн уюштуруу.</i>	1		
53	2	<i>Саптык көнүгүүлөр. Акырын жүгүрүү. Жалпы өнүктүрүүчү көнүгүүлөр. Топту кыймылда алып жүрүү. Эстафеталык оюн уюштуруу.</i>	1		
54	3	<i>Саптык көнүгүүлөр. Акырын жүгүрүү. Жалпы өнүктүрүүчү көнүгүүлөр. Топту кыймылда бири бирине берүү. Кыймылдуу оюн уюштуруу.</i>	1		
55	4	<i>Саптык көнүгүүлөр. Акырын жүгүрүү. Жалпы өнүктүрүүчү көнүгүүлөр. Топту көкүрөктөн ары ыргытуу жана аны кармоо. Эстафеталык оюн уюштуруу.</i>	1		
56	5	<i>Саптык көнүгүүлөр. Акырын жүгүрүү. Жалпы өнүктүрүүчү көнүгүүлөр. Топту жерге уруу жана аны кармоо. Кыймылдуу оюн уюштуруу.</i>	1		
57	6	<i>Саптык көнүгүүлөр. Акырын жүгүрүү. Жалпы өнүктүрүүчү көнүгүүлөр. Топту жерге уруп басуу. Эстафеталык оюн уюштуруу.</i>	1		
58	7	<i>Саптык көнүгүүлөр. Акырын жүгүрүү. Жалпы өнүктүрүүчү көнүгүүлөр. Топту көкүрөктөн ары ыргытуу жана аны кармоо. Кыймылдуу оюн уюштуруу.</i>	1		
59	8	<i>Саптык көнүгүүлөр. Акырын</i>	1		

		<i>жүгүрүү. Жалпы өнүктүрүүчү көнүгүүлөр. 1 кг болгон топту ыргытуу. Эстафеталык оюндарды уюштуруу.</i>			
		ЖЕҢИЛ АТЛЕТИКА	9		
60	1	<i>Жеңил атлетика сабагындагы коопсуздук эрежелер. Саптык көнүгүүлөр. Акырын жүгүрүү. Жалпы өнүктүрүүчү көнүгүүлөр. 30 метрге чуркоо. Жеңил атлетиканын элементтери менен кыймылдуу оюун уюштуруу.</i>	1		
61	2	<i>Саптык көнүгүүлөр. Акырын жүгүрүү. Жалпы өнүктүрүүчү көнүгүүлөр. 30 метрге чуркоо. Жеңил атлетиканын элементтери менен кыймылдуу оюун уюштуруу.</i>	1		
62	3	<i>Саптык көнүгүүлөр. Акырын жүгүрүү. Жалпы өнүктүрүүчү көнүгүүлөр. 4 минута жүгүрүү. Ордунан туруп узундукка секирүү. Жеңил атлетиканын элементтери менен кыймылдуу оюун уюштуруу.</i>	1		
63	4	<i>Саптык көнүгүүлөр. Акырын жүгүрүү. Жалпы өнүктүрүүчү көнүгүүлөр. Топту алыска ыргытуу. Бир буттап алмак салмак секирүү. Жеңил атлетиканын элементтери менен кыймылдуу оюун уюштуруу.</i>	1		
64	5	<i>Саптык көнүгүүлөр. Акырын жүгүрүү. Жалпы өнүктүрүүчү көнүгүүлөр. 4 минута чуркоо. Топту алыска ыргытуу. Жеңил атлетиканын элементтери менен кыймылдуу оюун уюштуруу.</i>	1		
65	6	<i>Саптык көнүгүүлөр. Акырын жүгүрүү. Жалпы өнүктүрүүчү көнүгүүлөр. Жүгүрүп барып узундукка секирүү. Бир буттап</i>	1		

		<i>секирүү. Жеңил атлетиканын элементтери менен кыймылдуу оюн уюштуруу.</i>			
66	7	<i>Саптык көнүгүүлөр. Акырын жүгүрүү. Жалпы өнүктүрүүчү көнүгүүлөр. 4 минута лык убакытта чуркоо. 30 метрге тике туруп старт алып чуркоо.</i>	1		
67	8	<i>Саптык көнүгүүлөр. Акырын жүгүрүү. Жалпы өнүктүрүүчү көнүгүүлөр. 30 метрге чуркоо. Жеңил атлетиканын элементтери менен кыймылдуу оюн уюштуруу.</i>	1		
68	9	<i>Саптык көнүгүүлөр. Акырын жүгүрүү. Жалпы өнүктүрүүчү көнүгүүлөр. Ордунан узундукка секирүү. Кичине топту алыска ыргытуу.</i>	1		

**20__/20__ окуу жылына дене тарбиясы сабагы боюнча
календардык – тематикалык**

План

3 класс

Башталгыч класстын мугалими:

Сааттардын саны:

- ✓ окуу жылына сааттардын саны: 68
- ✓ жумасына: 2
- ✓ бир жылда: 34 жума окуу күн

	Практика	Спорттун түрү
1 чейрек	18	Жеңил атлетика, кыймылдуу оюундар
2 чейрек	16	гимнастика
3 чейрек	18	Кыймылдуу оюундар
4 чейрек	16	Кыймылдуу оюундар, жеңил атлетика
Баары:	68	

Пландаштыруу төмөнкү окуу программасынын негизинде түзүлдү:

1.Программа по физической культуре для учащихся 1-4 классов общеобразовательных учебных заведений: 1-ое изд. – Б.: «Билим», 2011.-20с.

Окуу куралы:

1. Акматов Ч. Башталгыч класстардагы физкультура сабактары. – Ф.: Мектеп, 1983.-121 б.
- 2.Анаркулов Х.Ф. Кыргызские народные подвижные игры и физические упражнения. – Б.: 2003. – 205 с.
- 3.Жороев Т, Мапаева Н, Кайымова П. Музжаргычтар. – Ош, 2008.- 27 б.
13. Матвеев А. П. и др. Физическая культура: Учеб. для 3 кл. – М., 2000
14. Панитков Ю.П., Идаев Б.Д. Айлампa машыгуу. – Ош, 2010. – 103б.

15. Пояснительная записка к базисным учебным планам общеобразовательных организаций Кыргызской Республики на 2016/2017 учебный год. 28 июль, 2016 года.

16. Сатиев Т., Идаев Б. Кыймылдуу оюндар. – Ош, 2004. – 102 б.

17. Лях, В. И. Физическая культура: 1-4 кл. – М.: Просвещение, 2013

18. Мектепте дене тарбияны өркүндөтүү: метод. Колдонмо /А.А. Мукамбетов, Н.С. Бервинова, К.Ч. Жанузаков, ж.б.; М.К.Саралаевдин ред. м-н. – Ф.: Мектеп, 1988. – 168 б.

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

Тематикалык планды түзгөн:

Датасы:

Колу:

Кыскача түшүндүрмө каты

Дене маданиятынын өзгөчөлүгү, окуу предмети катары анын аткарган иш кызматынын мүнөзүнө жараша болот.

Максаты: бул жаш окуучунун дене маданияты тууралуу билүүсүн түптөө, дене тарбиясынын куралдарын колдоно билүүсү жана дене маданияты бул жалпы адамдын маданияты катары кабыл алуу болуп саналат. Окуу процессинин структурасы ар бир окуу бөлүктөрүнө жана максатына көз каранды. Ар бир окуу этаптары өзүнө физикалык көнүгүүлөрдү жана физикалык сапаттарды үйрөнүүнү камтыйт.

3 класстарга пландаштыруу төмөнкү документтерге негизделет:

1. Приказа Министерства образования и науки Кыргызский Республики от 28 июля 2016 г. № 1131/1 «Базисный учебный план на 2016-2017 учебный год», план и примерные учебные планы для образовательных учреждений Кыргызской Республики, реализующих программы общего образования» о введении в объем недельной учебной нагрузки общеобразовательных учреждений всех видов **двух** часа физической культуры;

20. Программа по физической культуре для учащихся 1-4 классов общеобразовательных учебных заведений: 1-ое изд. – Б.: «Билим», 2011.-20с.

«Дене тарбиясы» сабагына бир жылда (34 жумаХ 2 саат) 68 саат каралган.

Дене тарбиясы сабагынын темалары жана мазмуну мугалимдин ыктыярына жараша, окуучулардын физикалык даярдыгына, мектептин материалдык-техникалык базасына жана жергиликтүү аба-ырайынын шартына байланыштуу тандалат. Дене тарбиясы мугалими окуу процессине кошумча темаларды

киргизүүгө, окуу программасында каралган материалдарды кыскартууга жана жөнөкөйлөтүүгө укуктуу. Программанын мазмунун жоготпой, Мамлекеттик Стандарттын талаптарына ылайык, окуучуларга физикалык жүктөмүн ашыкча бербөө талап кылынат.

ДЕНЕ ТАРБИЯСЫ ТУУРАЛУУ БИЛУҮНҮН НЕГИЗДЕРИ

к/н №	Маектешүүнүн темасы
1	Дене тарбиясы сабагындагы коопсуздук эрежелери.
2 3	Түшүнүк: кыска аралыкка чуркоо, ылдамдык менен чуркоо, чыдамдуулукка чуркоо.
4	Жеңил атлетиканын ден соолукка болгон таасири.
5	Жеңил атлетикадагы ыргытуугу арналган спорттук шаймандар.
6	Жеңил атлетикадагы секирүүдө колдонулуучу шаймандар.
7	Узундукка жана бийиктикке секирүү көнүгүүлөрүнүн аталышы.
8	Кыймылдуу жана спорттук оюндардын, окуучулардын ден соолугуна болгон таасири.
9	Спорттук футбол оюунунун эрежелери жана аталышы.
19	Гимнастика сабагы учурундагы коопсуздук эрежелери.
11	Гимнастика сабагындагы шаймандардын аталышы.
12	Тулку бойду туура алып жүрүү, туура басуу, туура жүгүрүү жана туура секирүү.
13	Булчуңдардын бошошу жана чыңалуусунун мааниси.
14	Дене тарбиясы сабагындагы кийимдерге болгон талаптар.
15	Туура дем алуунун негиздери.
16	Температуралык режимдин талаптары.
17	Дененин муздап калуу түшүнүгү.
18	Шамалдап калуунун алдын алуу.
19	Өздүк гигиена.
20	Күн тартип.
21	Жалпак тамандулуктун алдын алуу.
22	Алыстан көрбөөнүн алдын алуу.
23	Жеңил атлетика сабагы учурундагы коопсуздук эрежелери.

3-класстар үчүн окуу материалдарын бөлүштүрүнүн жылдык
план-графиги

к/н №	Программанын материалдарынын түрлөрү	сааттар	1 Чейрек	2 Чейрек	3 Чейрек	4 Чейрек
1	Билимдин негиздери		Сабак учурунда			
2	Жеңил атлетика	17	9			8
3	Кыймылдуу оюндар	35	9		18	8
4	Гимнастика	16		16		
	Баары:	68	18	16	18	16

КАЛЕНДАРДЫК-ТЕМАТИКАЛЫК ПЛАН

к/н №	Сабактын №	Темалардын жана бөлүктөрдүн аттары	Сааттар	Сабак өтүлүүчү күн	Эскертмелер
		I ЧЕЙРЕК	18		
		ЖЕҢИЛ АТЛЕТИКА	9		
1	1	<i>Жеңил атлетика сабагындагы коопсуздук эрежелер. Саптык көнүгүүлөр. Акырын жүгүрүү. Жалпы өнүктүрүүчү көнүгүүлөр. 30 метрге чуркоо.</i>	1		
2	2	<i>Саптык көнүгүүлөр. Акырын жүгүрүү. Жалпы өнүктүрүүчү көнүгүүлөр. 30 метрге чуркоо. Ордунан туруп узундукка с секирүү.</i>	1		
3	3	<i>Саптык көнүгүүлөр. Акырын жүгүрүү. Жалпы өнүктүрүүчү көнүгүүлөр. 60 метрге чуркоо. Топту алыска ыргытуу.</i>	1		
4	4	<i>Саптык көнүгүүлөр. Акырын жүгүрүү. Жалпы өнүктүрүүчү көнүгүүлөр. 60 метрге чуркоо. Топту алыска ыргытуу. Тулку бой менен отуру жана туру, 30 секунда.</i>	1		
5	5	<i>Саптык көнүгүүлөр. Акырын жүгүрүү. Жалпы өнүктүрүүчү көнүгүүлөр. Отуруп денени алдыга, артка бүгүү жана кол менен жерге таянып көнүгүү</i>	1		

		<i>жасатуу. 500 метрге жүгүрүү.</i>			
6	6	<i>Саптык көнүгүүлөр. Акырын жүгүрүү. Жалпы өнүктүрүүчү көнүгүүлөр. 60 метрге чуркоо. Топту алыска ыргытуу. Тулку бой менен отуру жана туру, 30 секундда Отуруп денени алдыга, артка бүгүү жана кол менен жерге таянып көнүгүү жасатуу.</i>	1		
7	7	<i>Саптык көнүгүүлөр. Акырын жүгүрүү. Жалпы өнүктүрүүчү көнүгүүлөр. 30 метрге чуркоо. Жүгүрүп келип узундукка с секирүү. 500 метрге жүгүрүү.</i>	1		
8	8	<i>Саптык көнүгүүлөр. Акырын жүгүрүү. Жалпы өнүктүрүүчү көнүгүүлөр. Жүгүрүп келип узундукка с секирүү. Жеңил атлетиканын элементтери менен кыймылдуу оюндар</i>	1		
9	9	<i>Саптык көнүгүүлөр. Акырын жүгүрүү. Жалпы өнүктүрүүчү көнүгүүлөр. 1500 метрге жүгүрүү.</i>	1		

		КЫЙМЫЛДУУ ОЮУНДАР	9		
10	1	<i>Кыймылдуу оюндар сабагындагы коопсуздук эрежелери. Саптык көнүгүүлөр. Акырын жүгүрүү. Жалпы өнүктүрүүчү көнүгүүлөр. Топту ордунда жана кыймылда алып жүрүү. Топту бири бирине ыргытып берүү жана кармоо. Эстафеталык оюн уюштуруу.</i>	1		
11	2	<i>Саптык көнүгүүлөр. Акырын жүгүрүү. Жалпы өнүктүрүүчү көнүгүүлөр. Топту ордунда жана кыймылда алып жүрүү. Бири бирине топту ыргытып берүү кыймылдуу оюнун уюштуруу.</i>	1		
12	3	<i>Саптык көнүгүүлөр. Акырын жүгүрүү. Жалпы өнүктүрүүчү</i>	1		

		<i>көнүгүүлөр. Топту ордунда жана кыймылда алып жүрүү. Бири бирине топту ыргытып берүү кыймылдуу оюнун уюштуруу. Багытты өзгөртүү менен топту кыймылда алып жүрүү. Эстафеталык оюн уюштуруу.</i>			
13	4	<i>Саптык көнүгүүлөр. Акырын жүгүрүү. Жалпы өнүктүрүүчү көнүгүүлөр. Топту ордунда жана кыймылда алып жүрүү. Бири бирине топту ыргытып берүү кыймылдуу оюнун уюштуруу. Багытты өзгөртүү менен топту кыймылда алып жүрүү. Эстафеталык оюн уюштуруу. Ордунда жана кыймылда топту кармоо. Топ менен кыймылдуу оюн уюштуруу.</i>	1		
14	5	<i>Саптык көнүгүүлөр. Акырын жүгүрүү. Жалпы өнүктүрүүчү көнүгүүлөр. Топту ордунда жана кыймылда багытты өзгөртүп алып жүрүү. Баскетбол тобун эки колдоп алдынан тегерекке ыргытып түшүрүү. Эстафеталык оюн уюштуруу.</i>	1		
15	6	<i>Саптык көнүгүүлөр. Акырын жүгүрүү. Жалпы өнүктүрүүчү көнүгүүлөр. Топту ордунда жана кыймылда багытты өзгөртүп алып жүрүү. Баскетбол тобун бир колдоп желкеден ары тегерекке ыргытып түшүрүү. «Өрдөктөр жана мергенчилер» оюнун ойнотуу.</i>	1		
16	7	<i>Саптык көнүгүүлөр. Акырын жүгүрүү. Жалпы өнүктүрүүчү көнүгүүлөр. Топту ордунда жана кыймылда багытты өзгөртүп алып жүрүү.</i>	1		

		<i>Баскетбол тобун бир колдон желкеден ары тегерекке ыргытып түшүрүү. Эстафеталык оюун уюштуруу.</i>			
17	8	<i>Саптык көнүгүүлөр. Акырын жүгүрүү. Жалпы өнүктүрүүчү көнүгүүлөр. Топту ордунда жана кыймылда багытты өзгөртүп алып жүрүү. Баскетбол тобун бир колдон желкеден ары тегерекке ыргытып түшүрүү. Баскетбол тобун эки колдон алдынан тегерекке ыргытып түшүрүү. Эстафеталык оюун уюштуруу.</i>	1		
18	9	<i>Саптык көнүгүүлөр. Акырын жүгүрүү. Жалпы өнүктүрүүчү көнүгүүлөр. Топту ордунда жана кыймылда алып жүрүү. Бири бирине топту ыргытып берүү кыймылдуу оюнун уюштуруу. Кыймылдуу оюндарды уюштуруу.</i>	1		

		II ЧЕЙРЕК	16		
		ГИМНАСТИКА	16		
19	1	<i>Гимнатика сабагындагы коопсуздук эрежелери. Саптык көнүгүүлөр. Акырын жүгүрүү. Жалпы өнүктүрүүчү көнүгүүлөр. Акробатикалык көнүгүүлөр.</i>	1		
20	2	<i>Саптык көнүгүүлөр. Акырын жүгүрүү. Жалпы өнүктүрүүчү көнүгүүлөр. Арканга жармашып чыгуу. Асылып туруу жана көмкөрөсүнөн жаткан абалдагы көнүгүүлөрдү аткаруу.</i>	1		
21	3	<i>Саптык көнүгүүлөр. Акырын жүгүрүү. Жалпы өнүктүрүүчү көнүгүүлөр. Гимнастикалык кыйшайып турган отургучка жармашып чыгуу. Асылып туруу жана көмкөрөсүнөн жаткан абалдагы көнүгүүлөрдү аткаруу. Турнике асылып тартынуу</i>	1		

		<i>(эркектер). Жатып алып тартынуу (кыздар).</i>			
22	4	<i>Саптык көнүгүүлөр. Акырын жүгүрүү. Жалпы өнүктүрүүчү көнүгүүлөр. Акробатикалык көнүгүүлөр. Асылып туруу жана көмкөрөсүнөн жаткан абалдагы көнүгүүлөрдү аткаруу.</i>	1		
23	5	<i>Саптык көнүгүүлөр. Акырын жүгүрүү. Жалпы өнүктүрүүчү көнүгүүлөр. Гимнастикалык кыйшайып турган отургучка жармашып чыгуу. Секиргич жип аркылуу секирүү.</i>	1		
24	6	<i>Саптык көнүгүүлөр. Акырын жүгүрүү. Жалпы өнүктүрүүчү көнүгүүлөр. Арканга жармашып чыгуу. Асылып туруу жана көмкөрөсүнөн жаткан абалдагы көнүгүүлөрдү аткаруу.</i>	1		
25	7	<i>Саптык көнүгүүлөр. Акырын жүгүрүү. Жалпы өнүктүрүүчү көнүгүүлөр. Гимнастикалык кыйшайып турган отургучка жармашып чыгуу. Акробатикалык көнүгүүлөр. Секиргич жип аркылуу секирүү.</i>	1		
26	8	<i>Саптык көнүгүүлөр. Акырын жүгүрүү. Жалпы өнүктүрүүчү көнүгүүлөр. Гимнастикалык кыйшайып турган отургучка жармашып чыгуу. Асылып туруу жана көмкөрөсүнөн жаткан абалдагы көнүгүүлөрдү аткаруу.</i>	1		
27	9	<i>Саптык көнүгүүлөр. Акырын жүгүрүү. Жалпы өнүктүрүүчү көнүгүүлөр. Арканга жармашып чыгуу. Асылып туруу жана көмкөрөсүнөн жаткан абалдагы көнүгүүлөрдү аткаруу. Тулку бой менен отуруп жана туруу (30 сек.)</i>	1		
28	10	<i>Саптык көнүгүүлөр. Акырын жүгүрүү. Жалпы өнүктүрүүчү</i>	1		

		<i>көнүгүүлөр. Акробатикалык көнүгүүлөр. Тең салмактуулукту сактоо көнүгүүлөрүн аткаруу(жоон жыгач устундун үстүндө).</i>			
29	11	<i>Саптык көнүгүүлөр. Акырын жүгүрүү. Жалпы өнүктүрүүчү көнүгүүлөр. Гимнастикалык кыйшайып турган отургучка жармашып чыгуу..Секиргич жип аркылуу секирүү.</i>	1		
30	12	<i>Саптык көнүгүүлөр. Акырын жүгүрүү. Жалпы өнүктүрүүчү көнүгүүлөр. Арканга жармашып чыгуу. Тең салмактуулукту сактоо көнүгүүлөрүн аткаруу(жоон жыгач устун).</i>	1		
31	13	<i>Саптык көнүгүүлөр. Акырын жүгүрүү. Жалпы өнүктүрүүчү көнүгүүлөр. Гимнастикалык дубалдадагы көнүгүүлөр. Асылып туруу абалдагы көнүгүүлөрдү аткаруу. Турнике асылып тартынуу (эркектер). Жатып алып тартынуу (кыздар).</i>	1		
32	14	<i>Саптык көнүгүүлөр. Акырын жүгүрүү. Жалпы өнүктүрүүчү көнүгүүлөр. Гимнастикалык кыйшайып турган отургучка жармашып чыгуу. Тең салмактуулукту сактоо көнүгүүлөрүн аткаруу(жоон жыгач устундун үстүндө).</i>	1		
33	15	<i>Саптык көнүгүүлөр. Акырын жүгүрүү. Жалпы өнүктүрүүчү көнүгүүлөр. Гимнастикалык дубалдадагы көнүгүүлөр. Тулку бой менен отуруп жана туруу (30 сек.).</i>	1		
34	16	<i>Саптык көнүгүүлөр. Акырын жүгүрүү. Жалпы өнүктүрүүчү көнүгүүлөр. Гимнастикалык кыйшайып турган отургучка жармашып чыгуу. Тең салмактуулукту сактоо</i>	1		

		<i>көнүгүүлөрүн аткаруу(жөөн жыгач устундун үстүндө). 3x10 метрге токтоп чуркоо.</i>			
		III ЧЕЙРЕК	18		
		КЫЙМЫЛДУУ ОЮНДАР	18		
35	1	<i>Кыймылдуу оюндар сабагындагы коопсуздук эрежелери. Саптык көнүгүүлөр. Акырын жүгүрүү. Жалпы өнүктүрүүчү көнүгүүлөр. Топту ордунда жана кыймылда алып жүрүү. Топту бири бирине ыргытып берүү жана кармоо. Эстафеталык оюн уюштуруу.</i>	1		
36	2	<i>Саптык көнүгүүлөр. Акырын жүгүрүү. Жалпы өнүктүрүүчү көнүгүүлөр. Топту ордунда жана кыймылда алып жүрүү. Бири бирине топту ыргытып берүү. Кыймылдуу оюнун уюштуруу.</i>	1		
37	3	<i>Саптык көнүгүүлөр. Акырын жүгүрүү. Жалпы өнүктүрүүчү көнүгүүлөр. Топту ордунда жана кыймылда алып жүрүү. Бири бирине топту ыргытып берүү. Кыймылдуу оюнун уюштуруу.</i>	1		
38	4	<i>Саптык көнүгүүлөр. Акырын жүгүрүү. Жалпы өнүктүрүүчү көнүгүүлөр. Топту ордунда жана кыймылда алып жүрүү. Бири бирине топту ыргытып берүү. Эки колдоп астынан топту тегерекке ыргытуу. Кыймылдуу оюнун уюштуруу.</i>	1		
39	5	<i>Саптык көнүгүүлөр. Акырын жүгүрүү. Жалпы өнүктүрүүчү көнүгүүлөр. Топту ордунда жана кыймылда алып жүрүү. Бири бирине топту ыргытып берүү. Эки колдоп астынан топту тегерекке ыргытуу. Кыймылдуу оюнун уюштуруу.</i>	1		
40	6	<i>Саптык көнүгүүлөр. Акырын жүгүрүү. Жалпы өнүктүрүүчү көнүгүүлөр. Топту ордунда жана</i>	1		

		<i>кыймылда алып жүрүү. Бири бирине топту ыргытып берүү. Эки колдоп астынан топту тегерекке ыргытуу. Топту бир колдоп желкеден ары тегерекке ыргытуу.Кыймылдуу оюнун уюштуруу.</i>			
41	7	<i>Саптык көнүгүүлөр. Акырын жүгүрүү. Жалпы өнүктүрүүчү көнүгүүлөр. Топту ордунда жана кыймылда алып жүрүү. Бири бирине топту ыргытып берүү. Эки колдоп астынан топту тегерекке ыргытуу. Топту бир колдоп желкеден ары тегерекке ыргытуу.Кыймылдуу оюнун уюштуруу</i>	1		
42	8	<i>Саптык көнүгүүлөр. Акырын жүгүрүү. Жалпы өнүктүрүүчү көнүгүүлөр. Топту ордунда жана кыймылда алып жүрүү. Бири бирине топту ыргытып берүү. Эки колдоп астынан топту тегерекке ыргытуу. Топту бир колдоп желкеден ары тегерекке ыргытуу.Кыймылдуу оюнун уюштуруу</i>	1		
43	9	<i>Саптык көнүгүүлөр. Акырын жүгүрүү. Жалпы өнүктүрүүчү көнүгүүлөр. Топту ордунда жана кыймылда алып жүрүү. Бири бирине топту ыргытып берүү. Эки колдоп астынан топту тегерекке ыргытуу. Топту бир колдоп желкеден ары тегерекке ыргытуу.Кыймылдуу оюнун уюштуруу.</i>	1		
44	10	<i>Саптык көнүгүүлөр. Акырын жүгүрүү. Жалпы өнүктүрүүчү көнүгүүлөр. Топту ордунда жана кыймылда алып жүрүү. Бири бирине топту ыргытып берүү. Эки колдоп астынан топту тегерекке ыргытуу. Топту бир колдоп желкеден ары тегерекке</i>	1		

		<i>ыргытуу.Кыймылдуу оюнун уюштуруу.</i>			
45	11	<i>Саптык көнүгүүлөр. Акырын жүгүрүү. Жалпы өнүктүрүүчү көнүгүүлөр. Топту ордунда жана кыймылда алып жүрүү. Бири бирине топту ыргытып берүү. Эки колдоп астынан топту тегерекке ыргытуу. Топту бир колдоп желкеден ары тегерекке ыргытуу.Кыймылдуу оюнун уюштуруу.</i>	1		
46	12	<i>Саптык көнүгүүлөр. Акырын жүгүрүү. Жалпы өнүктүрүүчү көнүгүүлөр. Кыймылдуу эстафеталык оюнун уюштуруу</i>	1		
47	13	<i>Саптык көнүгүүлөр. Акырын жүгүрүү. Жалпы өнүктүрүүчү көнүгүүлөр. Кыймылдуу эстафеталык оюндарын уюштуруу.</i>	1		
48	14	<i>Саптык көнүгүүлөр. Акырын жүгүрүү. Жалпы өнүктүрүүчү көнүгүүлөр. Кыймылдуу эстафеталык оюндарды уюштуруу.</i>	1		
49	15	<i>Саптык көнүгүүлөр. Акырын жүгүрүү. Жалпы өнүктүрүүчү көнүгүүлөр. Кыймылдуу эстафеталык оюндарды уюштуруу.</i>	1		
50	16	<i>Саптык көнүгүүлөр. Акырын жүгүрүү. Жалпы өнүктүрүүчү көнүгүүлөр. Кыймылдуу эстафеталык оюндарды уюштуруу.</i>	1		
51	17	<i>Саптык көнүгүүлөр. Акырын жүгүрүү. Жалпы өнүктүрүүчү көнүгүүлөр. Кыймылдуу эстафеталык оюндарды уюштуруу.</i>	1		
52	18	<i>Саптык көнүгүүлөр. Акырын жүгүрүү. Жалпы өнүктүрүүчү көнүгүүлөр. Кыймылдуу эстафеталык оюндарды</i>	1		

		уюштуруу.			
		IV ЧЕЙРЕК	16		
		КЫЙМЫЛДУУ ОЮНДАР	8		
53	1	<i>Кыймылдуу оюндар сабагындагы коопсуздук эрежелери. Саптык көнүгүүлөр. Акырын жүгүрүү. Жалпы өнүктүрүүчү көнүгүүлөр. Топту ордунда жана кыймылда алып жүрүү. Топту бири бирине ыргытып берүү жана кармоо. Эстафеталык оюн уюштуруу.</i>	1		
54	2	<i>Саптык көнүгүүлөр. Акырын жүгүрүү. Жалпы өнүктүрүүчү көнүгүүлөр. Топту ордунда жана кыймылда алып жүрүү. Топту бири бирине ыргытып берүү жана кармоо. Эстафеталык оюн уюштуруу.</i>	1		
55	3	<i>Саптык көнүгүүлөр. Акырын жүгүрүү. Жалпы өнүктүрүүчү көнүгүүлөр. Эки колдоп астынан топту тегерекке ыргытуу. Топту бир колдоп желкеден ары тегерекке ыргытуу. Эстафеталык оюн уюштуруу.</i>	1		
56	4	<i>Саптык көнүгүүлөр. Акырын жүгүрүү. Жалпы өнүктүрүүчү көнүгүүлөр. Топту ордунда жана кыймылда алып жүрүү. Топту бири бирине ыргытып берүү жана кармоо. Эстафеталык оюн уюштуруу.</i>	1		
57	5	<i>Саптык көнүгүүлөр. Акырын жүгүрүү. Жалпы өнүктүрүүчү көнүгүүлөр. Эки колдоп астынан топту тегерекке ыргытуу. Топту бир колдоп желкеден ары тегерекке ыргытуу. Эстафеталык оюн уюштуруу.</i>	1		
58	6	<i>Саптык көнүгүүлөр. Акырын жүгүрүү. Жалпы өнүктүрүүчү көнүгүүлөр. Эки колдоп астынан</i>	1		

		<i>топту тегерекке ыргытуу. Топту бир колдоп желкеден ары тегерекке ыргытуу. Эстафеталык оюн уюштуруу</i>			
59	7	<i>Саптык көнүгүүлөр. Акырын жүгүрүү. Жалпы өнүктүрүүчү көнүгүүлөр. Эки колдоп астынан топту тегерекке ыргытуу. Топту бир колдоп желкеден ары тегерекке ыргытуу. «Мергенчи жана өрдөктөр» оюнун уюштуруу.</i>	1		
60	8	<i>Саптык көнүгүүлөр. Акырын жүгүрүү. Жалпы өнүктүрүүчү көнүгүүлөр. Эки колдоп астынан топту тегерекке ыргытуу. Топту бир колдоп желкеден ары тегерекке ыргытуу. Баскетбол тобу менен эстафеталык оюндарды уюштуруу.</i>	1		
ЖЕҢИЛ АТЛЕТИКА			8		
61	1	<i>Жеңил атлетика сабагындагы коопсуздук эрежелер. Саптык көнүгүүлөр. Акырын жүгүрүү. Жалпы өнүктүрүүчү көнүгүүлөр. 30 метрге чуркоо. Тулку бой менен отуруп жана туруу (30 сек.)</i>	1		
62	2	<i>Саптык көнүгүүлөр. Акырын жүгүрүү. Жалпы өнүктүрүүчү көнүгүүлөр. 30 метрге чуркоо. Ордунан туруп узундукка секирүү.</i>	1		
63	3	<i>Саптык көнүгүүлөр. Акырын жүгүрүү. Жалпы өнүктүрүүчү көнүгүүлөр. 60 метрге чуркоо. Топту алыска ыргытуу.</i>	1		
64	4	<i>Саптык көнүгүүлөр. Акырын жүгүрүү. Жалпы өнүктүрүүчү көнүгүүлөр. 60 метрге чуркоо. Жүгүрүп барып узундукка секирүү.</i>	1		
65	5	<i>Саптык көнүгүүлөр. Акырын жүгүрүү. Жалпы өнүктүрүүчү</i>	1		

		<i>көнүгүүлөр. 60 метрге чуркоо. Топту алыска ыргытуу. Тулку бой менен отуруп жана туруу (30 сек.).</i>			
66	6	<i>Саптык көнүгүүлөр. Акырын жүгүрүү. Жалпы өнүктүрүүчү көнүгүүлөр. 30 метрге чуркоо. 500 метрге жүгүрүү.</i>	1		
67	7	<i>Саптык көнүгүүлөр. Акырын жүгүрүү. Жалпы өнүктүрүүчү көнүгүүлөр. 60 метрге чуркоо. Жүгүрүп барып узундукка секирүү. Топту алыска ыргытуу.</i>	1		
68	8	<i>Саптык көнүгүүлөр. Акырын жүгүрүү. Жалпы өнүктүрүүчү көнүгүүлөр. 1500 метрге жүгүрүү.</i>	1		

Бекитемин

№ __ орто мектептин директору

« __ » _____ 20 __ г.

20 __ / 20 __ окуу жылына дене тарбиясы сабагы боюнча календардык – тематикалык

**План
4 класс**

Башталгыч класстын мугалими:

Сааттардын саны:

- ✓ окуу жылына сааттардын саны: 68
- ✓ жумасына: 2
- ✓ бир жылда: 34 жума окуу күн

	Практика	Спорттун түрү
1 чейрек	18	Жеңил атлетика, кыймылдуу оюндар
2 чейрек	16	гимнастика
3 чейрек	18	Кыймылдуу оюндар
4 чейрек	16	Кыймылдуу оюндар, жеңил атлетика

Баары:	68	
--------	----	--

Пландаштыруу төмөнкү окуу программасынын негизинде түзүлдү:

1. Программа по физической культуре для учащихся 1-4 классов общеобразовательных учебных заведений: 1-ое изд. – Б.: «Билим», 2011.-20с.

Окуу куралы:

1. Акматов Ч. Башталгыч класстардагы физкультура сабактары. – Ф.: Мектеп, 1983.-121 б.

2. Анаркулов Х.Ф. Кыргызские народные подвижные игры и физические упражнения. – Б.: 2003. – 205 с.

3. Жороев Т, Мапаева Н, Кайымова П. Музжаргычтар. – Ош, 2008.- 27 б.

4. Матвеев А. П. и др. Физическая культура: Учеб. для 3 кл. – М., 2000

5. Панитков Ю.П., Идаев Б.Д. Айлампа машыгуу. – Ош, 2010. – 103б.

6. Пояснительная записка к базисным учебным планам общеобразовательных организаций Кыргызской Республики на 2016/2017 учебный год. 28 июль, 2016 года.

7. Сатиев Т., Идаев Б. Кыймылдуу оюндар. – Ош, 2004. – 102 б.

8. Лях, В. И. Физическая культура: 1-4 кл. – М.: Просвещение, 2013

9. Мектепте дене тарбияны өркүндөтүү: метод. Колдонмо /А.А. Мукамбетов, Н.С. Бервинова, К.Ч. Жанузаков, ж.б.; М.К.Саралаевдин ред. м-н. – Ф.: Мектеп, 1988. – 168 б.

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

Тематикалык планды түзгөн:

Датасы:

Колу:

Кыскача түшүндүрмө каты

Дене маданиятынын өзгөчөлүгү, окуу предмети катары анын аткарган иш кызматынын мүнөзүнө жараша болот.

Максаты: бул жаш окуучунун дене маданияты тууралуу билүүсүн түптөө, дене тарбиясынын куралдарын колодоно билүүсү жана дене маданияты бул жалпы адамдын маданияты катары кабыл алуу болуп саналат. Окуу процессинин структурасы ар бир окуу бөлүктөрүнө жана максатына көз каранды. Ар бир окуу этаптары өзүнө физикалык көнүгүүлөрдү жана физикалык сапаттарды үйрөнүүнү камтыйт.

4 класстарга пландаштыруу төмөнкү документтерге негизделет:

1. Приказа Министерства образования и науки Кыргызский Республики от 28 июля 2016 г. № 1131/1 «Базисный учебный план на 2016-2017 учебный год», план и примерные учебные планы для образовательных учреждений Кыргызской Республики, реализующих программы общего образования» о введении в объем недельной учебной нагрузки общеобразовательных учреждений всех видов двух часа физической культуры;

21. Программа по физической культуре для учащихся 1-4 классов общеобразовательных учебных заведений: 1-ое изд. – Б.: «Билим», 2011.-20с.

«Дене тарбиясы» сабагына бир жылда (34 жумаХ 2 саат) 68 саат каралган.

Дене тарбиясы сабагынын темалары жана мазмуну мугалимдин ыктыярына жараша, окуучулардын физикалык даярдыгына, мектептин материалдык-техникалык базасына жана жергиликтүү аба-ырайынын шартына байланыштуу тандалат. Дене тарбиясы мугалими окуу процессине кошумча темаларды киргизүүгө, окуу программасында каралган материалдарды кыскартууга жана жөнөкөйлөтүүгө укуктуу. Программанын мазмунун жоготпой, Мамлекеттик Стандарттын талаптарына ылайык, окуучуларга физикалык жүктөмүн ашыкча бербөө талап кылынат.

ДЕНЕ ТАРБИЯСЫ ТУУРАЛУУ БИЛУУНҮН НЕГИЗДЕРИ

п/н №	Маектешүүнүн темасы
1	Дене тарбиясы сабагындагы коопсуздук эрежелери.
2	Түшүнүк: кыска аралыкка чуркоо, ылдамдык менен чуркоо, чыдамдуулукка чуркоо.
4	Жеңил атлетиканын ден соолукка болгон таасири.
5	Жеңил атлетикадагы ыргытуугу арналган спорттук шаймандар.
6	Жеңил атлетикадагы секирүүдө колдонулуучу шаймандар.
7	Узундукка жана бийиктикке секирүү көнүгүүлөрүнүн аталышы.
8	Кыймылдуу жана спорттук оюндардын, окуучулардын ден соолугуна болгон таасири.
9	Спорттук футбол оюунунун эрежелери жана аталышы.
19	Гимнастика сабагы учурундагы коопсуздук эрежелери.
11	Гимнастика сабагындагы шаймандардын аталышы.
12	Тулку бойду туура алып жүрүү, туура басуу, туура жүгүрүү жана туура секирүү.
13	Булчундардын бошошу жана чыңалуусунун мааниси.
14	Дене тарбиясы сабагындагы кийимдерге болгон талаптар.
15	Туура дем алуунун негиздери.
16	Температуралык режимдин талаптары.
17	Дененин муздап калуу түшүнүгү.

18	Шамалдап калуунун алдын алуу.
19	Өздүк гигиена.
20	Мектептеги күн тартип.
21	Жалпак тамандулуктун алдын алуу.
22	Алыстан көрбөөнүн алдын алуу.
23	Жеңил атлетика сабагы учурундагы коопсуздук эрежелери.
24	Коопсуздук эрежелери жана гигиена эрежелери.
25	Өзгөчө кырдаал убагы пайда болгон учурдагы иш аракеттер.

4-класстар үчүн окуу материалдарын бөлүштүрүнүн жылдык план-графиги

к/н №	Программанын материалдарынын түрлөрү	сааттар	1 Чейрек	2 Чейрек	3 Чейрек	4 Чейрек
1	Билимдин негиздери		Сабак учурунда			
2	Жеңил атлетика	17	9			8
3	Спорттук оюндардын элементтери менен кыймылдуу оюндар	35		9		18 8
4	Гимнастика	16		16		
	Баары:	68	18	16	18	16

Календардык-тематикалык план

к/н №	Сабактын №	Темалардын жана бөлүктөрдүн аттары	Сааттар	Сабак өтүлүүчү күн	Эскертмелер
		1 ЧЕЙРЕК	18		
		ЖЕҢИЛ АТЛЕТИКА	9		
1	1	Жеңил атлетика сабагындагы коопсуздук эрежелер. Саптык көнүгүүлөр. Акырын жүгүрүү. Жалпы өнүктүрүүчү көнүгүүлөр. Тик туруп 30 метрге чуркоо.	1		

2	2	<i>Саптык көнүгүүлөр. Акырын жүгүрүү. Жалпы өнүктүрүүчү көнүгүүлөр. 5-6 минута бир калыпта чуркоо. 60 метрге чуркоо.</i>	1		
3	3	<i>Саптык көнүгүүлөр. Акырын жүгүрүү. Жалпы өнүктүрүүчү көнүгүүлөр. Торпту бутага атып тийгизүү көнүгүүсү. Торпту алыска ыргытуу көнүгүүсүн аткаруу.</i>	1		
4	4	<i>Саптык көнүгүүлөр. Акырын жүгүрүү. Жалпы өнүктүрүүчү көнүгүүлөр. 60 метрге чуркоо. Старттан ылдамдык алуу.</i>	1		
5	5	<i>Саптык көнүгүүлөр. Акырын жүгүрүү. Жалпы өнүктүрүүчү көнүгүүлөр. Бутту бүгүп узундукка секирүү. Эстафеталык оюн уюштуруу.</i>	1		
6	6	<i>Саптык көнүгүүлөр. Акырын жүгүрүү. Жалпы өнүктүрүүчү көнүгүүлөр. Бутту бүгүп узундукка секирүү. Үч аттап узундукка секирүү.</i>	1		
7	7	<i>Саптык көнүгүүлөр. Акырын жүгүрүү. Жалпы өнүктүрүүчү көнүгүүлөр. Бир калыпта 5-6 минута чуркоо. Үч аттап узундукка секирүү.</i>	1		
8	8	<i>Саптык көнүгүүлөр. Акырын жүгүрүү. Жалпы өнүктүрүүчү көнүгүүлөр. Бутту бүгүп узундукка секирүү. жеңил атлетика сабагынын элементтери менен эстафеталык оюн уюштуруу.</i>	1		
9	9	<i>Саптык көнүгүүлөр. Акырын жүгүрүү. Жалпы өнүктүрүүчү көнүгүүлөр. 1500 метрге чуркоо. Эстафеталык оюн уюштуруу.</i>	1		

		КЫЙМЫЛДУУ ОЮУНДАР	9		
10	10	<i>Кыймылдуу оюундар сабагындагы коопсуздук эрежелери. Саптык көнүгүүлөр. Акырын жүгүрүү. Жалпы өнүктүрүүчү көнүгүүлөр. Топту ордунда жана кыймылда алып жүрүү. Топту бири бирине ыргытып берүү жана кармоо. Эстафеталык оюн уюштуруу.</i>	1		
11	11	<i>Саптык көнүгүүлөр. Акырын жүгүрүү. Жалпы өнүктүрүүчү көнүгүүлөр. Топту ордунда жана кыймылда алып жүрүү багытын өзгөртүү. Бири бирине топту ыргытып берүү. Кыймылдуу оюнун уюштуруу.</i>	1		
12	12	<i>Саптык көнүгүүлөр. Акырын жүгүрүү. Жалпы өнүктүрүүчү көнүгүүлөр. Топту ордунда жана кыймылда алып жүрүү. Багытты өзгөртүү менен топту кыймылда алып жүрүү. Эстафеталык оюн уюштуруу.</i>	1		
13	13	<i>Саптык көнүгүүлөр. Акырын жүгүрүү. Жалпы өнүктүрүүчү көнүгүүлөр. Топту ордунда жана кыймылда алып жүрүү. Бири бирине топту ыргытып берүү Топ менен кыймылдуу оюн уюштуруу.</i>	1		
14	14	<i>Саптык көнүгүүлөр. Акырын жүгүрүү. Жалпы өнүктүрүүчү көнүгүүлөр. Топту ордунда жана кыймылда багытты өзгөртүп алып жүрүү. Баскетбол тобун эки колдоп алдынан тегерекке ыргытып түшүрүү. Эстафеталык оюн уюштуруу.</i>	1		
15	15	<i>Саптык көнүгүүлөр. Акырын жүгүрүү. Жалпы өнүктүрүүчү көнүгүүлөр. Топту ордунда</i>	1		

		<i>жана кыймылда багытты өзгөртүп алып жүрүү. Баскетбол тобун эки колдоп астынан колцоого ыргытып түшүрүү. «Өрдөктөр жана мергенчилер» оюнун ойнотуу.</i>			
16	16	<i>Саптык көнүгүүлөр. Акырын жүгүрүү. Жалпы өнүктүрүүчү көнүгүүлөр. Топту ордунда жана кыймылда багытты өзгөртүп алып жүрүү. Баскетбол тобун бир колдоп желкеден ары тегерекке ыргытып түшүрүү. Эстафеталык оюн уюштуруу.</i>	1		
17	17	<i>Саптык көнүгүүлөр. Акырын жүгүрүү. Жалпы өнүктүрүүчү көнүгүүлөр. Топту ордунда жана кыймылда багытты өзгөртүп алып жүрүү. Баскетбол тобун бир колдоп желкеден ары тегерекке ыргытып түшүрүү. Баскетбол тобун эки колдоп алдынан тегерекке ыргытып түшүрүү. Кыймылдуу оюн уюштуруу.</i>	1		
18	18	<i>Саптык көнүгүүлөр. Акырын жүгүрүү. Жалпы өнүктүрүүчү көнүгүүлөр. Топту ордунда жана кыймылда алып жүрүү. Бири бирине топту ыргытып берүү. Эстафеталык оюн уюштуруу.</i>	1		

		II ЧЕЙРЕК	16		
		АКРОБАТИКАНЫН ЭЛЕМЕНТТЕРИ МЕНЕН ГИМНАСТИКА САБАГЫ	16		
19	1	<i>Гимнатика сабагындагы коопсуздук эрежелери. Саптык көнүгүүлөр. Акырын жүгүрүү. Жалпы өнүктүрүүчү көнүгүүлөр. Акробатикалык көнүгүүлөр. Асылуу жана тартынуу.</i>	1		
20	2	<i>Саптык көнүгүүлөр. Акырын жүгүрүү.</i>	1		

		<i>Жалпы өнүктүрүүчү көнүгүүлөр. Арканга жармашып чыгуу. Тең салмактуулукту сактоо көнүгүүлөрү(на бревне)</i>			
21	3	<i>Саптык көнүгүүлөр. Акырын жүгүрүү. Жалпы өнүктүрүүчү көнүгүүлөр. Тосколдуктардан жүгүрүп өтүү. Асылуу жана таяуу.</i>	1		
22	4	<i>Саптык көнүгүүлөр. Акырын жүгүрүү. Жалпы өнүктүрүүчү көнүгүүлөр. Акробатикалык көнүгүүлөр. Тең салмактуулукту сактоо көнүгүүлөрү(на бревне).</i>	1		
23	5	<i>Саптык көнүгүүлөр. Акырын жүгүрүү. Жалпы өнүктүрүүчү көнүгүүлөр. Тосколдуктардан жүгүрүп өтүү. Асылуу жана таяуу.</i>	1		
24	6	<i>Саптык көнүгүүлөр. Акырын жүгүрүү. Жалпы өнүктүрүүчү көнүгүүлөр. Арканга жармашып чыгуу. Таянып туруп секирүү.</i>	1		
25	7	<i>Саптык көнүгүүлөр. Акырын жүгүрүү. Жалпы өнүктүрүүчү көнүгүүлөр. Тосколдуктардан жүгүрүп өтүү. Асылуу жана таяуу.</i>	1		
26	8	<i>Саптык көнүгүүлөр. Акырын жүгүрүү. Жалпы өнүктүрүүчү көнүгүүлөр. Акробатикалык көнүгүүлөр. Асылуу жана таяуу.</i>	1		
27	9	<i>Саптык көнүгүүлөр. Акырын жүгүрүү. Жалпы өнүктүрүүчү көнүгүүлөр. Тең салмактуулукту сактоо көнүгүүлөрү(на бревне). Таянып секирүү.</i>	1		
28	10	<i>Саптык көнүгүүлөр. Акырын жүгүрүү. Жалпы өнүктүрүүчү көнүгүүлөр. Акробатикалык көнүгүүлөр. Тең салмактуулукту сактоо көнүгүүлөрүн аткаруу(жоон жыгач устундун үстүндө).</i>	1		
29	11	<i>Саптык көнүгүүлөр. Акырын жүгүрүү. Жалпы өнүктүрүүчү көнүгүүлөр. Тосколдуктардан жүгүрүп өтүү көнүгүүлөрү..Секиргич жип аркылуу секирүү.</i>	1		

30	12	<i>Саптык көнүгүүлөр. Акырын жүгүрүү. Жалпы өнүктүрүүчү көнүгүүлөр. Арканга жармашып чыгуу. Тең салмактуулукту сактоо көнүгүүлөрүн аткаруу(жоон жыгач устун).</i>	1		
31	13	<i>Саптык көнүгүүлөр. Акырын жүгүрүү. Жалпы өнүктүрүүчү көнүгүүлөр. Гимнастикалык дубалдадагы көнүгүүлөр. Асылып туруу абалдагы көнүгүүлөрдү аткаруу. Турнике асылып тартынуу (эркектер). Тулку бойду чыңдоочу көнүгүүлөрдү аткаруу (кыздар).</i>	1		
32	14	<i>Саптык көнүгүүлөр. Акырын жүгүрүү. Жалпы өнүктүрүүчү көнүгүүлөр. Арканга жармашып чыгуужана түшүү көнүгүүсү. Тең салмактуулукту сактоо көнүгүүлөрүн аткаруу(жоон жыгач устундун үстүндө).</i>	1		
33	15	<i>Саптык көнүгүүлөр. Акырын жүгүрүү. Жалпы өнүктүрүүчү көнүгүүлөр. Гимнастикалык дубалдадагы көнүгүүлөр. Тулку бой менен отуруп жана туруу (30 сек.).</i>	1		
34	16	<i>Саптык көнүгүүлөр. Акырын жүгүрүү. Жалпы өнүктүрүүчү көнүгүүлөр. Гимнастикалык кыйшайып турган отургучка жармашып чыгуу. Тең салмактуулукту сактоо көнүгүүлөрүн аткаруу(жоон жыгач устундун үстүндө).</i>	1		

		III Чейрек	18		
		КЫЙМЫЛДУУ ОЮУНДАР	18		
35	1	<i>Кыймылдуу оюундар сабагындагы коопсуздук эрежелери. Саптык көнүгүүлөр. Акырын жүгүрүү. Жалпы өнүктүрүүчү көнүгүүлөр. Топту ордунда жана кыймылда алып жүрүү. Топту бири бирине ыргытып берүү жана кармоо. Эстафеталык оюн уюштуруу.</i>	1		
36	2	<i>Саптык көнүгүүлөр. Акырын</i>	1		

		<i>жүгүрүү. Жалпы өнүктүрүүчү көнүгүүлөр. Топту ордунда жана кыймылда алып жүрүү. Топту тегерекчеге ыргытып түшүрүү. Кыймылдуу оюнун уюштуруу.</i>			
37	3	<i>Саптык көнүгүүлөр. Акырын жүгүрүү. Жалпы өнүктүрүүчү көнүгүүлөр. Топту ордунда жана кыймылда алып жүрүү. Бири бирине топту ыргытып берүү. Кыймылдуу оюнун уюштуруу.</i>	1		
38	4	<i>Саптык көнүгүүлөр. Акырын жүгүрүү. Жалпы өнүктүрүүчү көнүгүүлөр. Топту ордунда жана кыймылда алып жүрүү. Эки колдоп астынан топту тегерекке ыргытуу. Топту тегерекчеге ыргытып түшүрүү. Кыймылдуу оюнун уюштуруу.</i>	1		
39	5	<i>Саптык көнүгүүлөр. Акырын жүгүрүү. Жалпы өнүктүрүүчү көнүгүүлөр. Топту ордунда жана кыймылда алып жүрүү. Бири бирине топту ыргытып берүү. Кыймылдуу оюнун уюштуруу.</i>	1		
40	6	<i>Саптык көнүгүүлөр. Акырын жүгүрүү. Жалпы өнүктүрүүчү көнүгүүлөр. Топту ордунда жана кыймылда алып жүрүү. Бири бирине топту ыргытып берүү. Эки колдоп астынан топту тегерекке ыргытуу. Топту бир колдоп желкеден ары тегерекке ыргытуу. Кыймылдуу оюнун уюштуруу.</i>	1		
41	7	<i>Саптык көнүгүүлөр. Акырын жүгүрүү. Жалпы өнүктүрүүчү көнүгүүлөр. Топту ордунда жана кыймылда алып жүрүү. Тегерекчеге топту ыргытып түшүрүү. Кыймылдуу оюнун</i>	1		

		<i>уюштуруу</i>			
42	8	<i>Саптык көнүгүүлөр. Акырын жүгүрүү. Жалпы өнүктүрүүчү көнүгүүлөр. Топту ордунда жана кыймылда алып жүрүү. Бири бирине топту ыргытып берүү. Эки колдоп астынан топту тегерекке ыргытуу. Топту бир колдоп желкеден ары тегерекке ыргытуу. Кыймылдуу оюнун уюштуруу</i>	1		
43	9	<i>Саптык көнүгүүлөр. Акырын жүгүрүү. Жалпы өнүктүрүүчү көнүгүүлөр. Топту ордунда жана кыймылда алып жүрүү. Бири бирине топту ыргытып берүү. Эки колдоп астынан топту тегерекке ыргытуу. Топту бир колдоп желкеден ары тегерекке ыргытуу. Кыймылдуу оюнун уюштуруу.</i>	1		
44	10	<i>Саптык көнүгүүлөр. Акырын жүгүрүү. Жалпы өнүктүрүүчү көнүгүүлөр. Топту ордунда жана кыймылда алып жүрүү. Топту бутага ыргытып тийгизүү. Кыймылдуу оюнун уюштуруу.</i>	1		
45	11	<i>Саптык көнүгүүлөр. Акырын жүгүрүү. Жалпы өнүктүрүүчү көнүгүүлөр. Топту ордунда жана кыймылда алып жүрүү. Бири бирине топту ыргытып берүү. Эки колдоп астынан топту тегерекке ыргытуу. Топту бир колдоп желкеден ары тегерекке ыргытуу.</i>	1		
46	12	<i>Саптык көнүгүүлөр. Акырын жүгүрүү. Жалпы өнүктүрүүчү көнүгүүлөр. Кыймылдуу эстафеталык оюнун уюштуруу</i>	1		
47	13	<i>Саптык көнүгүүлөр. Акырын</i>	1		

		<i>жүгүрүү. Жалпы өнүктүрүүчү көнүгүүлөр. Кыймылдуу эстафеталык оюндарын уюштуруу.</i>			
48	14	<i>Саптык көнүгүүлөр. Акырын жүгүрүү. Жалпы өнүктүрүүчү көнүгүүлөр. Кыймылдуу эстафеталык оюндарды уюштуруу.</i>	1		
49	15	<i>Саптык көнүгүүлөр. Акырын жүгүрүү. Жалпы өнүктүрүүчү көнүгүүлөр. Кыймылдуу эстафеталык оюндарды уюштуруу.</i>	1		
50	16	<i>Саптык көнүгүүлөр. Акырын жүгүрүү. Жалпы өнүктүрүүчү көнүгүүлөр. Кыймылдуу эстафеталык оюндарды уюштуруу.</i>	1		
51	17	<i>Саптык көнүгүүлөр. Акырын жүгүрүү. Жалпы өнүктүрүүчү көнүгүүлөр. Кыймылдуу эстафеталык оюндарды уюштуруу.</i>	1		
52	18	<i>Саптык көнүгүүлөр. Акырын жүгүрүү. Жалпы өнүктүрүүчү көнүгүүлөр. Кыймылдуу эстафеталык оюндарды уюштуруу.</i>	1		

		IV ЧЕЙРЕК	16		
		КЫЙМЫЛДУУ ОЮНДАР	8		
53	1	<i>Кыймылдуу оюндар сабагындагы коопсуздук эрежелери. Саптык көнүгүүлөр. Акырын жүгүрүү. Жалпы өнүктүрүүчү көнүгүүлөр. Топту ордунда жана кыймылда алып жүрүү. Топту бири бирине ыргытып берүү жана кармоо. Эстафеталык оюн уюштуруу.</i>	1		
54	2	<i>Саптык көнүгүүлөр. Акырын</i>	1		

		<i>жүгүрүү. Жалпы өнүктүрүүчү көнүгүүлөр. Топту ордунда жана кыймылда алып жүрүү. Топту бири бирине ыргытып берүү жана кармоо. Эстафеталык оюн уюштуруу.</i>			
55	3	<i>Саптык көнүгүүлөр. Акырын жүгүрүү. Жалпы өнүктүрүүчү көнүгүүлөр. Эки колдоп астынан топту тегерекке ыргытуу. Топту бир колдоп желкеден ары тегерекке ыргытуу. Эстафеталык оюн уюштуруу.</i>	1		
56	4	<i>Саптык көнүгүүлөр. Акырын жүгүрүү. Жалпы өнүктүрүүчү көнүгүүлөр. Топту ордунда жана кыймылда алып жүрүү. Топту бири бирине ыргытып берүү жана кармоо. Эстафеталык оюн уюштуруу.</i>	1		
57	5	<i>Саптык көнүгүүлөр. Акырын жүгүрүү. Жалпы өнүктүрүүчү көнүгүүлөр. Эки колдоп астынан топту тегерекке ыргытуу. Топту бир колдоп желкеден ары тегерекке ыргытуу. Эстафеталык оюн уюштуруу.</i>	1		
58	6	<i>Саптык көнүгүүлөр. Акырын жүгүрүү. Жалпы өнүктүрүүчү көнүгүүлөр. Эки колдоп астынан топту тегерекке ыргытуу. Топту бир колдоп желкеден ары тегерекке ыргытуу. Эстафеталык оюн уюштуруу.</i>	1		
59	7	<i>Саптык көнүгүүлөр. Акырын жүгүрүү. Жалпы өнүктүрүүчү көнүгүүлөр. Эки колдоп астынан топту тегерекке ыргытуу. Топту бир колдоп желкеден ары тегерекке ыргытуу. «Мергенчи жана өрдөктөр» оюнунун уюштуруу.</i>	1		

60	8	<i>Саптык көнүгүүлөр. Акырын жүгүрүү. Жалпы өнүктүрүүчү көнүгүүлөр. Эки колдоп астынан топту тегерекке ыргытуу. Топту бир колдоп желкеден ары тегерекке ыргытуу. Баскетбол тобу менен эстафеталык оюндарды уюштуруу.</i>	1		
ЖЕҢИЛ АТЛЕТИКА			8		
61	1	<i>Жеңил атлетика сабагындагы коопсуздук эрежелер. Саптык көнүгүүлөр. Акырын жүгүрүү. Жалпы өнүктүрүүчү көнүгүүлөр.30 метрге чуркоо. Тулку бой менен отуруп жана туруу (30 сек.)</i>	1		
62	2	<i>Саптык көнүгүүлөр. Акырын жүгүрүү. Жалпы өнүктүрүүчү көнүгүүлөр.30 метрге чуркоо. Ордунан туруп узундукка секирүү.</i>	1		
63	3	<i>Саптык көнүгүүлөр. Акырын жүгүрүү. Жалпы өнүктүрүүчү көнүгүүлөр. 60 метрге чуркоо. Топту алыска ыргытуу.</i>	1		
64	4	<i>Саптык көнүгүүлөр. Акырын жүгүрүү. Жалпы өнүктүрүүчү көнүгүүлөр. 60 метрге чуркоо. Жүгүрүп барып узундукка секирүү.</i>	1		
65	5	<i>Саптык көнүгүүлөр. Акырын жүгүрүү. Жалпы өнүктүрүүчү көнүгүүлөр. 60 метрге чуркоо. Топту алыска ыргытуу. Тулку бой менен отуруп жана туруу (30 сек.).</i>	1		
66	6	<i>Саптык көнүгүүлөр. Акырын жүгүрүү. Жалпы өнүктүрүүчү көнүгүүлөр.30 метрге чуркоо. 500 метрге жүгүрүү.</i>	1		
67	7	<i>Саптык көнүгүүлөр. Акырын жүгүрүү. Жалпы өнүктүрүүчү көнүгүүлөр. 60 метрге чуркоо. Жүгүрүп барып узундукка</i>	1		

		<i>секирүү. Топту алыска ыргытуу.</i>			
68	8	<i>Саптык көнүгүүлөр. Акырын жүгүрүү. Жалпы өнүктүрүүчү көнүгүүлөр.1500 метрге жүгүрүү.</i>	1		

Колдонулган адабияттар

А. Негизгиси:

1. Абдуллаев М., Кийзбаев М., Акматов Ч. Улуттук оюндар. Б., 2011 ж.
2. Видякин М. В. Внеклассные мероприятия по физической культуре в средней школе [Текст] / М. В. Видякин – Волгоград: Издательство Учитель. - 2004. –154с.
3. Дене-тарбия сабагын педагогикалык жактан талдоо (түзгөндөр: п.и.к.доценттери Мамытов А.М.,
12. Егоров Б.Б., Пересади́на Ю.Е. Физическая культура: учеб. Для начальной школы, книга 1 (1-2 кл.), книга 2 (3-4кл.). – М: Изд. «Балас». – 2009.
4. Мамытов А. Дене маданиятынын теориясы. Б., 2012 ж.
5. Масленников С.М., Кузнецова Г. А. Зачем нужна утренняя гигиеническая гимнастика [Текст] / С.М. Масленникова, Г.А. Кузнецова, // Физкультура в школе. - 2000, № 3. - С.29-31.
13. Матвеева А.П. Методика физического воспитания с основами теории. М. 2007 г.
14. Мектепте дене тарбияны өркүндөтүү: метод. Колдонмо /А.А. Мукамбетов, Н.С. Бервинова, К.Ч. Жанузаков, ж.б.; М.К.Саралаевдин ред. м-н. – Ф.: Мектеп, 1988. – 168 б.
6. Попова Е.Г. Общеразвивающие упражнения в гимнастике [Текст] / Е.Г. Попова – Москва: Издательство Терра-Спорт. - 2000. - 72 с.
7. Программа по физическому воспитанию учащихся 1-4 классов. Бишкек: Изд. «Билим». – 2011.- 20 с.
8. Разаков М. Башталгыч класстардагы дене тарбия сабагын окутуунун назарияты жана усулу. (башталгыч класстын мугалимдерине методикалык жардам). Жалал-Абад, 2015 ж.
9. Саралаев М.К. Мектепте дене тарбияны өркүндөтүү. Ф., 1988
10. Сатиев Т., Идаев Б. Кыймылдуу оюндар. Ош, 2004 ж.
15. Тамошин Ю.М. Внеурочная воспитательная работа: измеримые и конкретные результаты [Текст] Ю.М.Тамошин // Директор школы. - 2001. - № 8. - С. 21-25.
16. Узакбаев И.С. Жалпы орто билим берүү мектептердин дене тарбия сабагы. Окуу куралы. – Ош.: 2011. – 132 б.

17. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Практикум по теории и методике физического воспитания и спорта. –М.: Изд. центр «Академия». – 2007. – 144 с.

Б. Кошумчалары:

1. Яковлев В.Г. Игры для детей. М., 2002
2. Яковлев В.Г. Организация занятий физкультурой и спортом в группах продленного дня. М., 2000
3. Шурухина В.К. Физкультурно-спортивная работа в режиме учебного дня. 2009.

МАЗМУНУ

КИРИШҮҮ	3
1-лекция. Башталгыч класстардагы дене тарбия	7
2-лекция. Башталгыч класстардагы дене тарбиясы сабагынын окуу программасы.....	21
3-лекция. Дене тарбия сабагын окутуудагы колдонуучу куралдар жана ыкмалар	67
4-лекция. Башталгыч класстардын мектептеги дене тарбия иш чараларынын формалары	82
5-лекция. Башталгыч класстардагы дене тарбиясы сабагы	94
6-лекция. Дене тарбиясы процессин пландаштыруу.....	122
Корутунду.....	145
«Башталгыч класстардагы дене тарбиясынын назариаты жана усулу» предметин өздөштүрүүдөгү теориялык материалдарды балоо үчүн зачеттук суроолор	151
Студенттердин өз алдынча иштеринин темалары	152
Тиркеме I. Жалпы ёнщктщрщщщ кёнщгщщлёр.....	155
Тиркеме II. Эртең мененки гимнастикалык көнүгүүлөрдүн болжолдуу комплекси	162
Тиркеме III. I-IV класстардагы дене тарбиясы сабагынын болжолдуу жылдык календардык тематикалык пландары.....	163
Колдонулган адабиятта.....	218

М. РАЗАКОВ

**Башталгыч класстардагы дене тарбиясы
сабагынын назарияты жана усулу**

Лекциялык курс

Көлөмү 14,75 шарттуу басма табак. 1/16
Жалал-Абаддагы жеке басмада басылды. Токтогул көчөсү, 20-3.
Нускасы 100 дана.