

К. МАҲКАМЖАНОВ, Ф. ХУЖАЕВ

ДЕНЕ ТАРБИЯ

*Ўзбекистан Республикасынын Элге билим
берүү министрлиги жалпы орто билим берүүчү
мектептердин 2-классы үчүн окуу колдонмо
катарында сунуш кылган*

Кайра иштелген бешинчи басылышы



ТАШКЕНТ
«O'ZBEKISTON»
2018

УЎК 796(075)
КБК 74.200.55я72
М 31

Рецензенттер: **Р.Мавлонова** – педагогика
илимдеринин доктору, профессор;
С.Омарғалиев – Ўзбекистан Респуб-
ликасында эмгек сиңирген элге би-
лим берүүнүн кызматкери;
И. Рузиева – Республикалык Билим
берүү борборунун теориялык пред-
меттери бөлүмүнүн дене тарбиясы
предмети методисти.

Шарттуу белгилер:

Б.к.: – Алгачкы абал

Н.т.т. – Негизги тик туруу

Т.т. – Тик туруу

М31 **Махкамжанов К., Хужаев Ф.** Дене тарбия. 2-класс
окуучулары үчүн окуу колдонмо — Т.: «O'zbekiston» БПЧУ,
2018. — 136 б.

ISBN 978-9943-01-198-4

УЎК 796(075)
КБК 74.200.55я72

Республикалык максаттуу китеп фондунун
каражаттары эсебинен басылды.

ISBN 978-9943-01-198-4

© К.Махкамжанов жана баш., 2014–2018
© «O'ZBEKISTON» БПЧУ, 2014–2018



Кымбаттуу окуучулар!

Силер 1-класста дене тарбиянын келип чыгышы, анын турмушта туткан орду жөнүндөгү маалыматтарга ээ болгонсуңар. Ар бир адам өз денесин чыныктыруу үчүн дене тарбиялык көнүгүүлөрдү аткаруу керектигин түшүнгөнсүңөр.

Дене тарбиясы аркылуу дене кыймылдарын аткаруу усулдарын үйрөнгөнсүңөр жана өз алдынча аткара ала турган болгонсуңар.

Силер ушул окуу жылында «Саламаттыкты чыңдоодо дене тарбиялык көнүгүүлөрдүн мааниси» жана «Окуучулардын күн тартиби» жөнүндө билимге ээ болосуңар. Алгачкы абалдар жана түрдүү кыймылдарды үйрөнөсүңөр. Булардан тышкары, сабак учурунда үйрө-



нүлө турган негизги кыймылдарды калыптандырып барасыңар.

Дене тарбиясы сабагына өзгөчө көңүл буруу жана аны менен достошуу керек. Анткени дене тарбия сабактарында силер турмушта зарыл болгон билим жана түрдүү көнүкмөлөргө ээ болосуңар. Кошумча машыгуулар жана спорт менен алектенүү аркылуу дене тарбиялык даярдыгыңарды жетилтиресиңер.

Кымбаттуу окуучулар! Ар дайым дени сак, күчтүү, акылдуу, адептүү болууга аракет кылгыла!



ТЕОРИЯЛЫК БИЛИМ НЕГИЗДЕРИ

Таза абада дене тарбия көнүгүүлөр менен машыгуу

Таза абада ар түрдүү көнүгүүлөр, оюндар, туристтик сейилдер өткөрүлөт. Алардын мааниси абдан чоң. Ошондуктан, туристтик сейилдерге даярдыкты бакча жашынан баштоо керек. Сейил жараянында балдар табият, андагы турмуш, бакча жана ушул тегеректеги өсүмдүктөр, дарактардын аты, ошондой эле кээ бир жаныбарлар дүйнөсү менен таанышышат. Балдарда тартиптүүлүк, катарда жүрүү, аралыкты сактап жүрүү жана башкалар калыптанып барат. Сейилде балдар гербарийлер жыйнашат, гүлдөр, дарактар отургузушат, аларга суу куюшат, мектептин айланасын тазалашат. Сейил жараянында балдардын кыймыл-аракети түрдүү кыймылдар (жүрүү, жүгүрүү, секирүү,



а



б



в



г

1-сурет.

ыргытуу), ошондой эле мелдештер жана оюндар менен байытып барышы мүмкүн.

Башталгыч класстарда сейилдер бир кыйла жакшыланып, аралыктар акырындык менен ашырып барылат. Туризмдин жөнөкөй билим жана көнүкмөлөрү: тайыз суу-



дан жылаңаяк өтүү (бакчадан муну жердин бетиндеги белгилүү кеңдик жана узундукта белгилөө мүмкүн), рюкзакка нерселерди жайгаштыруу (рюкзакты өздөрү даярдашы мүмкүн), рюкзак менен жоон жыгачтын үстүндө жана түрдүү жерлерде жүрүүнү үйрөнүү, түрдүү формадагы от жагуу (костёр), очок жасоо жана тамак даярдоо, чатырды (палатка) орнотуу (чатырды өздөрү даярдашат) көнүкмөсү калыптанып барат (1-сүрөт, а, б, в, г).

Суроолор

1. Таза абада сейил жараянында кандай оюндарды ойноо мүмкүн?
2. Силерге кандай оюндар жагат?
3. Туристтик сейилге чыгуу үчүн кандай даярдык керек?
4. Туристтик сейилге чыгуу кезинде окуучу эмнелер менен таанышат?
5. Туристтик сейилге чыгуу кезинде окуучу эмнелерди үйрөнөт?
6. Туристтик сейилдин кандай түрлөрүн билесиңер?



Тапшырмалар

1. Сейил кезинде кандай тажрыйбалар калыптанып барат?
2. Туристтик сейилге даярдык көрүү жөнүндө маалыматтар жазып бергиле.

СПОРТ ТҮРЛӨРҮ ЖӨНҮНДӨ КЫСКАЧА МААЛЫМАТ



Кымбаттуу окуучулар! Силер дене тарбиясы сабактарында өтүлө турган кээ бир спорт түрлөрүнүн элементтерин үйрөндүңөр жана спорттун түрлөрү менен тааныштыңар.

Алардан өзүңөргө жаккан спорттун түрү менен машыгышыңар мүмкүн.



Байыркы ата-бабаларыбыз дене кыймыл-аракеттерин, айрыкча аңчылык кылууну үйрөнүү доорунан баштап машыгууларды ким жакшы аткарат, аңчылык кылууда ким чакан, шамдагайлык менен ким жогору чыгат деген маселеге көп көңүл бөлгөн. Жөнөкөй сөз менен айтканда мелдешүүлөр болгон.

Амир Темурабабабыз доорунда эле аскерлерин ар тараптуу күчтүү, бакубат, шамдагай, эр жүрөк, баатыр кылып тарбиялоодо алардын дене тарбиялык даярдыгын сынап көрүү максатында түрдүү мелдештер уюштурулган. Мелдештер күрөш, ат байгеси, сууда сүзүү, аскаларга тырмышып чыгуу, дарыялардан аркан аркылуу өтүү, найза, кылыч өңдүү куралдар менен чабышуу, таш көтөрүү боюнча өткөрүлгөн. Мындай мелдештердин үзгүлтүксүз өткөрүп турулушу аскерлердин дени сак, бакубат болушун камсыздаган.

Амир Темурабабаларыбыздын аскерлери тек гана жалпы дене чыныктыруу менен гана



чектелип калбастан, «1000 аскер» оюндары, б.а. каратэге жакыныраак болгон спорттун түрү менен да үзгүлтүксүз машыгып турушкан жана мелдештер да өткөрүлүп турган.

Убакыт өткөн сайын спорттун түрлөрү да көбөйүп барды. Азыркы күндө Республика биринчилиги мелдештери менен бирге Азия, Дүйнөлүк чемпионаттар, Олимпиада оюндары өткөрүлүп, эң күчтүү спортчулар аныкталууда.

Жалпы орто билим берүү мамлекеттик Программасында мектептерде өтүлүүчү спорт элементтери негизинде төмөндөгү спорт түрлөрү көрсөтүлгөн.

Жеңил атлетика

Жеңил атлетика спортуна төмөнкү түрлөр кирет (2-сүрөт):

- а) төмөнкү стартка туруу;
- б) аралыкка жүгүрүү;
- в) марага жетип келүү;
- г) жүгүрүп келип бийиктикке секирүү;

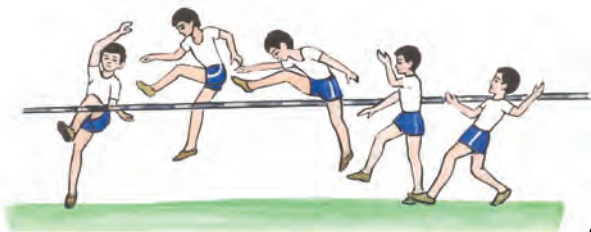


a

б



в



г



д



е

2-сүрөт.



Ж

2-сүрөт.

- д) теннис тобун ыргытуу;
- е) жүгүрүп келип узундукка секирүү;
- ж) эстафета жүгүрүү.

Мамлекетибиздин жеңил атлетика боюнча белгилүү спортчулары:

1. Светлана Радзивил – эл аралык спорт чебери, бийиктикке секирүү боюнча 2015-жылда Кытайда өткөрүлгөн Азия оюндарынын жеңүүчүсү.

2. Анвар Кучмурадов – эл аралык категориядагы спорт чебери, 100 метрге жүгүрүүдө эл аралык мелдештердин катышуучусу.



Суроолор

1. Жеңил атлетиканын кандай түрлөрүн билесиңер?
2. Силерге жеңил атлетиканын кайсы түрү жагат?
3. Жеңил атлетика спорт түрлөрүнүн кайсы бири мектептеги дене тарбия сабактарында өтүлөт?
4. Жеңил атлетика боюнча мектепте кандай натыйжаларга жетиштиңер?

Тапшырмалар

1. 30 м аралыкка тез жүгүрүү жөндөмдүүлүгүңөрдү сынап көргүлө.
2. Кичинекей топту алыска ыргытууда жетише турган натыйжаларыңарды аныктагыла.
3. Жеңил атлетиканын түрлөрүнүн атын жазгыла.

Спорт гимнастикасы

Гимнастика спорт гимнастикасы, көркөм гимнастика жана акробатиканы өз ичине алат.

Спорт гимнастикасы боюнча мамлекетибиздин белгилүү спортчулары:



1. Сергей Диамидов – эмгек сиңирген спорт чебери, дүйнөлүк чемпион.

2. Оксана Чусовитина – эмгек сиңирген спорт чебери, 7 жолу Олимпиада катышуучусу, дүйнөлүк чемпион.

3. Марат Каримов – спорт чебери.

4. Антон Фокин – эл аралык спорт чебери, Олимпиада жана дүйнөлүк чемпионаттарынын катышуучусу.

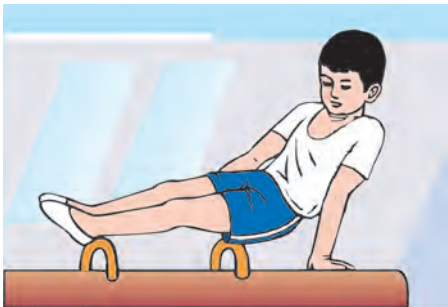
5. Аловуддин Атаханов – эл аралык категориядагы спорт чебери, эл аралык мелдешүүлөрдүн жеңүүчүсү.



3-сүрөт.



4-сүрөт.



5-сүрөт.



6-сүрөт.

Жеке устунда көнүгүү аткаруу (3-сүрөт).

Шакекте көнүгүү аткаруу (4-сүрөт).

Гимнастикалык кондо көнүгүү аткаруу (5-сүрөт).

Турникте көнүгүү аткаруу (6-сүрөт).

Суроолор

1. Спорт гимнастикасынын кандай түрлөрүн билесиңер?

2. Дене тарбия сабактарында гимнастика боюнча кандай спорт буюмдары колдонулат?

3. Спорт гимнастикасы боюнча дагы кандай атактуу спортчуларды билесиңер?



Футбол

Футбол жөнүндө абдан көп уккансыңар. Дүйнөнүн бардык мамлекеттеринде балдар да, чоңдор да жыргап футбол ойношот. Адамзаттын ал же бул даражадагы тоголок буюмдарды тоголотуу, сунуу жана ыргытуу мүмкүндүгүн аңдап жеткенине бир топ замандар болду.

Англиялыктарды футболго негиз салуучулар деп эсептешет; так ошол жерде бул оюн биринчи жолу футбол деп аталган. 1863-жылы Кембридж коллежинде футбол федерациясы уюштурулду жана футбол тоголок топ менен бутта ойноо оюну деп жарыя кылынды. Мына ошондуктан футболдун мекени Англия деп аталат. Футболдун биринчи эрежеси 1863-жылы декабрь айында басылып чыгарылды.

Футбол сөзү англисче болуп «fut» – бут, «bol» – топ, б.а. «бутта топ тебүү» маанисин билдирет (7-сүрөт).



7-сүрөт.

Футбол тобунун салмагы 400-450 г.
Футбол тобунун айланасы 65–68 см.

Өзбекстанда биринчи болуп футбол командасы 1912-жылы Кокон шаарында уюштурулган. Айрыкча, эгемендүүлүккө жетишкенибизден кийин балдардын арасында футбол оюнун өркүндөтүүгө чоң көңүл бурулууда.

«Пахтакор» командасы биринчи болуп Өзбекстанды дүйнөгө таанытты. Аталган командада Геннадий Красницкий, Хамид Рахматуллаев, Биродар Абдураимов, Тулаган Исхаков, Владимир Фёдоров, Миржалал Касымов сыяктуу мыкты спортчулар топ тебишкен.



Суроолор

1. Ар бир футбол командасында канча киши ойнойт?
2. Атактуу өзбек футболчуларынан кимдердин атын билесиңер?
3. Футбол оюну канча убакытка созулат?

Тапшырмалар

1. 7-сүрөттөгү футбол оюну жөнүндө сүйлөп бергиле.
2. Футбол тобун тээп, белгиленген жерге түшүрүштү үйрөнгүлө.

БАСКЕТБОЛ

Баскетболду 1891-жылы АКШ-тын Массачусетс штатындагы Спрингфилд коллежинин дене тарбиясы мугалими Жеймс Нейсмит «ойлоп» тапкан. Бул оюнду жаратууда Нейсмит узак убакыттардан бери кеңири таралган топ менен өткөрүлө турган жөнөкөй оюндар жөнүндөгү тарыхый маалыматтардан пайдаланган деп божомол кылуу мүмкүн.



Топ себетке түшүрүлө тургандыгы үчүн бул оюн баскетбол («basket» – себет, «bol» – топ) деп атала баштады.

Баскетболдо да башка көптөгөн оюндарда болгону сыяктуу, оюнчунун орду анын өзүнө мүнөздүү жөндөмү менен белгиленет. Өзүнүн анык болжолго ыргытышы менен упайлар келтирүүчүлөрдөн, адатта, качырган учурда пайдаланышат жана алар атаандашуучулардын себети тарапка кол салып турушат (8-сүрөт).

Ортодогу оюнчу, адатта, абдан бийик бойлуу болот. Ал топту биринчи ыргытканда эле жамаадагыларга сунууну билиши керек. Анын бою жамаага жардам берет, башкача айтканда топ анык эмес ыргытылгандан кийин себетке же шитке урулуп кайтканында, аны өз көңүлүндө тутуу керек.

Коргоочулар атаандашуучу кол салуучуларына упай утуштарына ар тараптан жолтоо кылуулары керек. Ошондуктан алар аракетчен, куу



8-сүрөт.



болуулары жана ошону менен бирге өз жамааларынын кол салууларында катышууга да үлгүрүүлөрү зарыл.

Бардык түрдөгү эркектердин мелдештери үчүн топтун айлана узундугу 74,9–78 см, салмагы 567–650 г. Аялдар үчүн топтун айлана узундугу 72,4–73,7 см, салмагы 510–567 г болушу керек.

Өзбекстандын спортчуларынын арасында биринчи Олимпиада оюндарынын чемпиону болгондор:

Эркектер ортосунда – Алижан Жармухамедов.

Аялдар ортосунда – Татьяна Тарникиди.

Эң атактуу спортчуларыбыздан Рауилия Салимова үч жолу дүйнөлүк жана алты жолу Европа чемпиону наамына ээ болгон.

Суроолор

1. Баскетбол сөзү кандай маанини билдирет?

2. Баскетбол тобу кандай түзүлүшкө ээ?



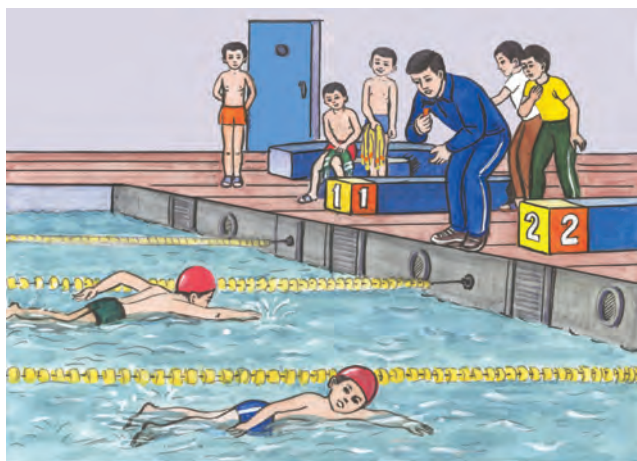
3. Ушул спорттун түрү боюнча дагы кандай атактуу спортчуларды билесиңер?

Тапшырма

Баскетбол тобун алга карай жана буюмдар арасынан бир кол менен жерге уруп жүрүүнү үйрөнгүлө.

СҮЗҮҮ

Чындыгында суу бул – өмүр. Өсүмдүктөр жана жаныбарлар дүйнөсү, инсандар үчүн суу негизги зарылдык. Ал организмди чыныктыра турган эң пайдалуу каражаттардан бири. Себеби ал дене, бут, ийин булчуңдарынын бир калыпта өнүгүшүнө мүмкүнчүлүк берет. Айрыкча, сүзүү жараянында өпкө абдан жакшы өнүгөт, дем алууда катышуучу булчуңдар чыңалат, дем алуу жана дем чыгаруу тереңдешет. Натыйжада сүзүүчү адамдын өпкөсүнүн ар тараптуу кеңейишине алып келет (9-сүрөт).

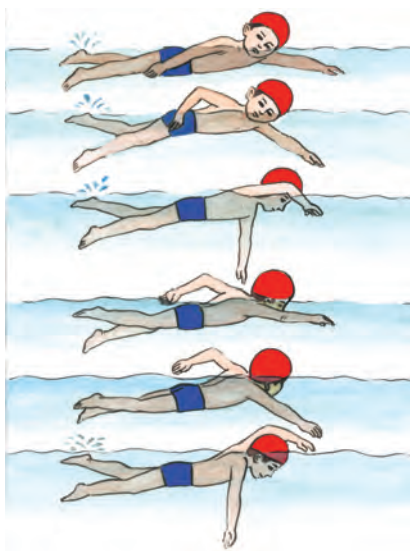


9-сүрөт.

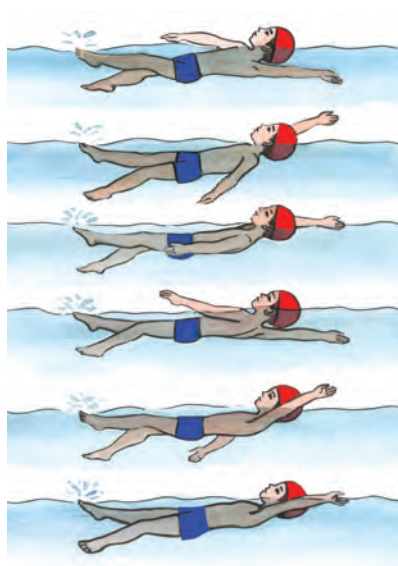
Мындан тышкары, суу өзүнүн басым күчү менен кандын айланышын, айрыкча венадагы кандын айланышын жакшылайт. Түрдүү аба-ырайы шарттарында, жогорү-төмөн температураларда сууда чөмүлүү организмди чыныктырат.

Мамлекетибизде бул спорттун түрү боюнча көптөгөн атактуу спортчулар жетишип чыккан:

1. Светлана Бабанина 100 м ге брасс усулунда сүзүү боюнча эки жолу дүйнөлүк рекордду орноткон. Япониянын Токио шаарында өткөрүлгөн олимпиадада ал 200 м ге брасс усулунда (2,28,6), 4 x 100



10-сүрөт.



11-сүрөт.

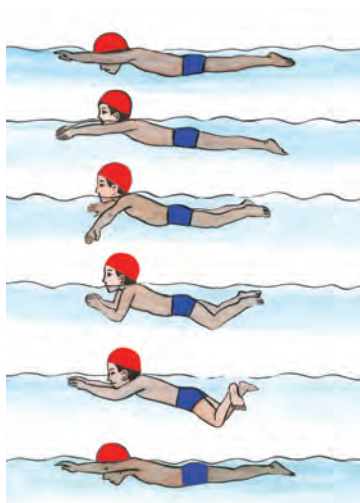
м ге комбинациялуу эстафетада сүзүп, эки бронза медалын жеңип алган.

2. Сергей Конов жана Сергей Зоболотновдор – мурдагы союз чемпиондору жана Олимпиада катышуучулары.

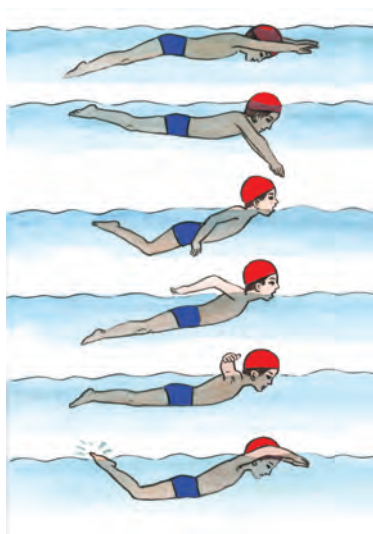
Сүзүү түрлөрү. Кроль усулунда көкүрөктө эркин сүзүү (10-сүрөт).

Чалкалап жатып кроль усулунда эркин сүзүү (11-сүрөт).

Брасс усулунда сүзүү (12-сүрөт).



12-сүрөт.



13-сүрөт.

Баттерфляй усулунда сүзүү
(13-сүрөт).

Суроолор

1. Силер сүзүүнү билесиңерби?
2. Силерге сүзүү спорту жагабы?
3. Сүзүүнүн кандай түрлөрүн билесиңер?

Тапшырмалар

1. Өзүңөргө жаккан усулда сүзүүнү үйрөнгүлө.
2. Сүзүү усулдарын жазып бергиле.



Улуттук «Туран» жеке күрөшү

Ар бир спорт түрүнүн өз аты бар. Туран наамы өзүнүн тарыхый маанисине ээ, башкача айтканда «Туран» термининин кадимки мааниси «эрдиги теңсиз, эр жүрөк жана балбан» деген маанини билдирет. Бул тарыхый булактарда Өзбекстан аймагы «Туран замин» деп көрсөтүлгөндүгү, бул аймакта ыйманы таза, руху күчтүү, адал турмуш кечирген эл жашагандыгын билдирет.

Мисалы, «Туран» спорту жеке күрөштүн мыйзам-эрежелерине не-



14-сүрөт.



гизинен, атаандашуучулар аянтка чыгышканда алгач колдорун жогоруга көтөрүп, бири-бирине алакандарын көрсөтүшкөн. Мындай усул улуттук күрөштөрдө да бар. Бул «көрүп кой, колумда эчтеке жок, адал күрөшөмүн» – деген маанини билдирет. Күрөшүүгө чыккан атаандашуучулар күрөш алдынан бири-бирине кол беришет. Мындан өзүмдүн эмнеге жөндөмдүүлүгүмдү билүүгө мүмкүнчүлүк бергениңер үчүн ыракмат деген маани келип чыгат. Демек, «Туран» күрөшүндө күрөшкө чыккан күрөшчүнүн биринчи милдети — атаандашуучуну жеңүү эмес, балким өз күч-кубатын, чебердигин толо ишке салуу, сыноо.

«Туран» күрөшүндө катышуучулар күжүрмөндүүлүк жана соккусуз түрдө мелдешишет. Катышуучулар эркин көнүгүүлөрдү көрсөтүүсү, жуптук, көргөзмөлүү чыгууларда күрөшүшөт (14-сүрөт). Таяк жана аркандан курал катарында пайдаланышат.



Суроолор

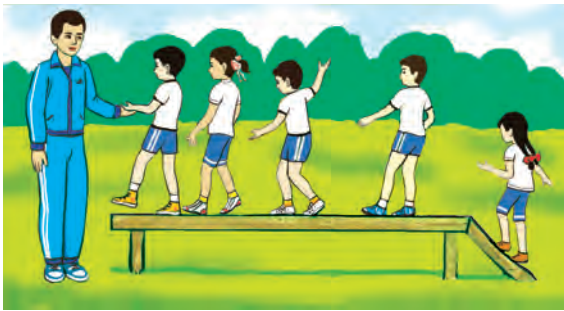
1. Күрөштүн дагы кандай түрлөрүн билесиңер?
2. «Туран» сөзүнүн мааниси кандай?

Тапшырма

Күрөштүн түрлөрүнө тиешелүү көнүгүүлөрдү үйрөнгүлө.

Саламаттыкты чыңдоого каратылган дене тарбия көнүгүүлөрү

Сүрөттөрдө көрсөтүлгөн кээ бир кыймылдар: жүрүү, тең салмактуулукту сактоо, жүгүрүү, секирүү жана башка дене тарбиялык көнүгүүлөрдүн түрлөрү менен машыгуу дененин чыңдыгын жана дене тарбиялык даярдыкты бекемдөө менен бирге инсан денесин толук өнүктүрөт (15, 16, 17-сүрөттөр). Дене тарбиялык көнүгүүлөр менен машыга тургандар шамдагай, чыдамкай, эрктүү, бакубат, сулуу жана аракетчен болот. Натыйжада жумуш жөндөмдүүлүгү жогору болот.



15-сүрөт.



16-сүрөт.

Ошондуктан ар бир кыймылды өз алдынча, жакшы жана аз күч сарп кылган абалда так жана туура аткарууну үйрөнгүлө. Ошондо силер дене тарбиялык көнүгүүлөрдү аткарганда аз чарчайсыңар.

Жогору жумуш жөндөмдүүлүгүнө ээ болуу — саламаттыктын биринчи белгиси болуп саналат.

Жаңы кыймыл көнүкмөлөрүнө ээ болуу, татаал көнүгүүлөрдү ат-



17-сүрөт.



каруунун натыйжасында адамдын баш мээ кабыгында жана денесинде кандын айланышы жакшыланат. Иштөө жөндөмдүүлүгү күчөйөт.

Ошондой эле, дене тарбиялык көнүгүүлөр менен үзгүлтүксүз машыгуу өпкө, тамак сиңирүү жана денебиздеги башка мүчөлөрдүн ишин жакшылайт. Эң негизгиси организмибиздин тышкы чөйрөнүн терс таасирлерине жана оору козготуучу микробдорго каршы чыдамдуулугун ашырат.

Дене тарбиялык көнүгүүлөр менен үзгүлтүксүз машыга турган адам өмүр бою кез келген ар кандай кыйынчылыктарды эрктүүлүк менен жеңип, дайыма руханий жактан жеткилең, дени сак, бакубат болот.

Дене тарбиялык көнүгүүлөр менен үзгүлтүксүз машыккан адамдын дене мүчөлөрүндө зат алмашуусунун активдешүүсү себептүү анын клетка ткандары өсүп, жаңыланып барат. Жалпы өнүгүү пайда болот жана натыйжада адам денесинде



кан-тамыр иши мыктыланып барат.

Дене тарбиялык даярдыкка ээ болгон адамдын денесинин картаюусу акырындайт, себеби мындай адамдын дене мүчөлөрү тынч абалда да, иштөө убагында да бир калыпта иш-аракет көрсөтөт.

Мындай адам дем алуу убагында тез уйкуга кетет жана күнү бою арттырган чарчоолору тез жоюлат. Анын табити жакшырат. Тамак сиңирүү органдары бир калыпта иштейт, көңүлү дайыма көтөрүңкү болот.

Мыкты дене тарбиялык даярдыкка ээ болгон адам аз ооруйт. Эгер ооруп калса, ооруну жеңил жана толук жеңет, иш жөндөмдүүлүгү тез калыбына келет.

Демек, дене тарбиялык көнүгүүлөр менен үзгүлтүксүз машыгуу адам саламаттыгына оң таасир этип, аны өнүктүрүп, бакубат кылат. Ден соолугун чыңдайт жана өмүрүнүн жаңы кырларын ачууга мүмкүнчүлүк жаратат.



Суроолор

1. Саламаттыкты чыңдоодо дене тарбиясы кандай мааниге ээ?
2. Оорубастык үчүн эмне кылуу керек?

Күн тартиби жана өздүк гигиена

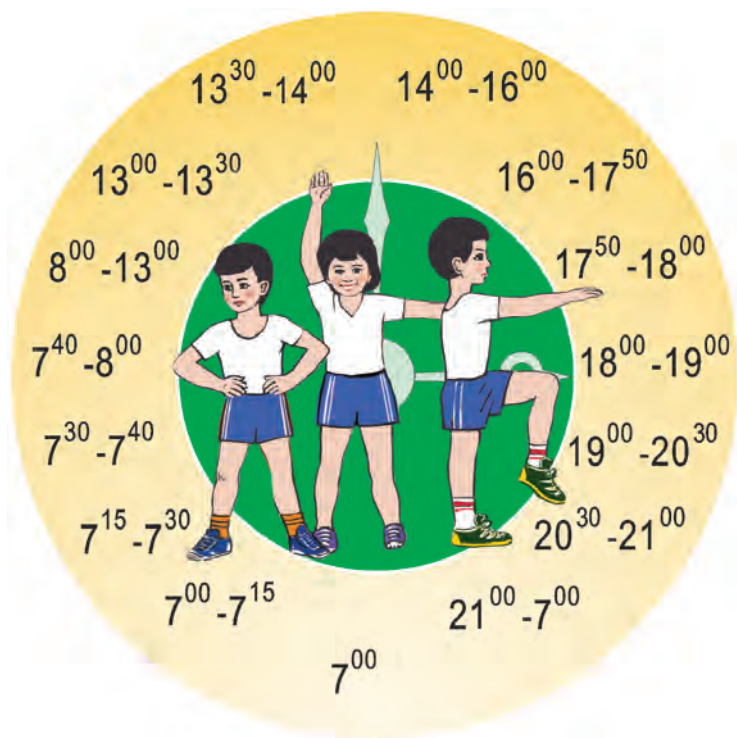
Дене тарбиясы жана спорт менен машыгууда өз күн тартибиңерди түзүшүңөр, ошондой эле күн тартибине жана өздүк гигиенага сөзсүз амал кылышыңар керек.

Өздүк гигиена дегенде эмне түшүнүлөт? Бул, адегенде күн тартиби, аларда кыймыл-аракеттин активдүүлүгү, тери жана денени күтүү, убагында эс алып уктоо, убагында туура тамактануу, зыяндуу адаттардан өзүн тыюу, үйрөнүлгөн болсо андан качуу, кийим-кечектерди таза тутуу, зарыл болгон талап жана шарттарга амал кылуудан турат.



Күн тартиби эмнени билдирет? Ар бир окуучу күн тартибинде көптөгөн түрдүү-түркүн өнүмдүү аракеттер менен машыгат: мектепке барат, үй жумуштарын аткарууда ата-энесине көмөктөшөт. Курбулары менен түрдүү дене тарбиялык көнүгүүлөрдү аткарат, кыймылдуу оюндар ойнойт, сабак даярдайт жана башкалар. Ошон үчүн окуучу өзү аткара турган күндөлүк бардык негизги жумуштарды пландаштырышы керек. Ушул жумуштардын ар бири менен качан машыгуусу керектигин өзүнө белгилеп алышы жана аны убагында толук аткарууга адаттануусу зарыл. Бул — күн тартиби болот (18-сүрөт).

Күн тартибине амал кылууда дене тарбиялык көнүгүүлөрдүн мааниси абдан чоң. Анткени эң жөнөкөй кыймылдан соң да мээге абдан көп негизги нерв сигналдары (импульстар) жетип барат. Мээ аларга жооп берип, дем алуу, кан-



18-сүрөт.

дын айланышы жана башка органдарга өзүнүн атайын буйруктарын багыттайт. Натыйжада дем алуу, кандын айланышы тездешип, бардык органдар көбүрөөк кычкылтек алат жана иш-аракети жакшыланат. Инсан өзүн тетик, күчтүү, сергек сезип, жумуш жөндөмдүүлүгү ашат.



2-класс окуучусунун болжолдуу күн тартиби

7 ⁰⁰	Уйкудан ойгонуу
7 ⁰⁰ – 7 ¹⁵	Дене тарбиялык көнүгүүлөр, жуунуу, орунду жыйноо
7 ¹⁵ – 7 ³⁰	Эртең мененки тамак
7 ³⁰ – 7 ⁴⁰	Мектепке даярдык
7 ⁴⁰ – 8 ⁰⁰	Мектепке баруу
8 ⁰⁰ – 13 ⁰⁰	Мектептеги окуу убагы
13 ⁰⁰ – 13 ³⁰	Мектептен үйгө кайтуу
13 ³⁰ – 14 ⁰⁰	Түшкү тамак
14 ⁰⁰ – 16 ⁰⁰	Түшкү тамактан кийинки уйку, дем алуу, кыймылдуу оюндар
16 ⁰⁰ – 17 ⁵⁰	Сабак даярдоо, жумуш ордун жыйноо
17 ⁵⁰ – 18 ⁰⁰	Жеңил тамактануу
18 ⁰⁰ – 19 ⁰⁰	Таза абада болуу, үй жумуштарына жардам берүү



19 ⁰⁰ – 20 ³⁰	Кечки тамак жана эркин машыгуулар
20 ³⁰ – 21 ⁰⁰	Кечки уйкуга даярдык
21 ⁰⁰ – 7 ⁰⁰	Кечки уйку

Суроолор

1. Өздүк гигиена дегенде эмнени түшүнөсүңөр?
2. Күн тартиби эмнени билдирет?

Тапшырмалар

1. Өзүңөрдүн күн тартибиңерди түзүп келгиле.
2. Эң сүйүктүү улуттук кыймылдуу оюндардын аттарын жазып келгиле.

Дене тарбия

Дене тарбия жараянында дене тарбияны туура уюштуруу организмди чыныктыруу жана өнүктүрүүдө чоң мааниге ээ.

Адам турмушунда дене тарбиясы маанилүү роль ойнойт. Турмушта ар ким дени сак, күчтүү болууну каалайт. Ден соолук ой-



пикирдин тунуктугуна жана руханий тазалыкка алып келет. Пикир жана ахлак менен ден соолук арасында күчтүү бир байланыш бар.

Дене тарбиясын аткаруудан максат бүтүн дене мүчөлөрүнүн өз милдеттерин толук аткарууларын камсыздоодон турат. Органдарыбыздын кээ бирлеринин кубатын ашырып, кээ бирлерин болсо кубатсыз абалда калтыруу максатты жүзөгө ашыруу мүмкүнчүлүгүн бербейт. Дене мүчөлөрүнүн түрдүү кыймылдарынан турган гимнастикалык көнүгүүлөр, ат минүү, сууда сүзүү, футбол оюну сыяктуу түрдүү көнүгүүлөр дене тарбиясы үчүн өтө зарыл.

Ата-бабаларыбыздын «Аракетте берекет» — деп айткандарындай, активдүү эмгек жана дене тарбиясы ден соолуктун кепили. Ушулардын катарында ар түрдүү спорттун түрлөрү менен үзгүлтүксүз машыгып баруу дени сак болуп өсүү мүмкүнчүлүгүн берет.



Силер өзүңөргө жаккан спорттун бир түрүн тандап алып, өз алдынча жана үзгүлтүксүз түрдө машыгып барсаңар, араңардан атактуу спортчулар жетишип чыгып, Өзбекстандын туусун жогору көтөрүшүңөргө ишенчибиз шексиз. Бул силердин колуңардан келет.

Суроолор

1. Дене тарбиясы эмне үчүн керек?
2. Күндөлүк дене тарбия жараянында оюндар кандай роль ойнойт?

Көңүлдүү минуталар

Балдар, көп убакыт аракетсиз отуруу, органдарыбыздын төмөнкү бөлүктөрүндө, карында кандын жүрбөй калышына, баш мээнин кан менен толо камсыздалбастыгына себеп болот. Бул болсо, өз кезегинде нерв клеткаларынын жашоо аракетине зыян жеткирет. Натыйжада ынтааңар да туруксуздашат. Мындан тышкары,



көп убакыт бир орунда кыймылдабай отурганыңарда, белиңер чарчайт, ручканы көп убакыт колдо кармаганыңардан бармактарыңар катып калат. Натыйжада тез чарчай турган болуп каласыңар, жумушка болгон жөндөмдүүлүгүңөр төмөндөйт. Бат-бат сабактан алаксып каласыңар.

Мындай чарчоолорду жоюу үчүн 1–2 минутанын ичинде 3–4 дене тарбиялык көнүгүүлөр аткарылат. Бул көнүгүүлөр «Көңүлдүү минуталар» деп аталат.

1-көнүгүү. А.а.: колдор алдыда, партанын үстүнө сунулган. Колдорду жогоруга көтөрүү, созулуу, колдорго карап, алгачкы абалга кайтуу (19-сүрөт).

2-көнүгүү. А.а.: колдор баштын аркасында. Оң тарапка бурулуп, оң колду оң тарапка сунуу жана алгачкы абалга кайтуу. Ушунун өзүн башка тарапка сол кол менен аткаруу (20-сүрөт).

3-көнүгүү. А.а.: бармактарды чиркештирген абалда колдор баш-



19-сүрөт.



20-сүрөт.



21-сүрөт.

тын аркасында, колдорду жогору-га көтөрүп созулуу, колдорго кароо жана алгачкы абалга кайтуу (21-сүрөт).

4-көнүгүү. А.а.: бармактарды учкаштырган абалда колдор баштын аркасында, чыканак парта-нын үстүндө. Акырын түздөнүп, чыканакты каптал тарапка коюу, ачуу жана алгачкы абалга кайтуу (22-сүрөт).

5-көнүгүү. А.а.: колдор менен орундуктун артын кармап отуруу.



22-сүрөт.



23-сүрөт.

Буттарды алдыга сунуу, алгачкы абалга кайтуу (23-сүрөт).

6-көнүгүү. А.а.: буттар алдыга сунулуп, колдор партанын отургучунан арткы четине коюлган. Буттарды полдон көтөргөн абалда, ийиндерди артка керүү, алгачкы абалга кайтуу (24-сүрөт).

7-көнүгүү. А.а.: колдор белде.

Колдорду жогоруга көтөрүп, артка ийилип созулуу жана алгачкы абалга кайтуу (25-сүрөт).

8-көнүгүү. А.а.: колдор ийинде.

Партада отуруп, колдорду алдыга сунуу жана алгачкы абалга кайтуу (26-сүрөт).

9-көнүгүү. А.а.: колдор белде.

Оң тарапка бурулуп, алгачкы абалга кайтуу. Солго бурулуп, алгачкы абалга кайтуу (27-сүрөт).



24-сүрөт.



25-сүрөт.



26-сүрөт.



27-сүрөт.

ГИМНАСТИКА

Катарга тизилүү көнүгүүлөрү

Ар кандай машыгуу катарга тизилүү көнүгүүлөрүнөн башталат.

Катарга тизилүү көнүгүүлөрү окуучулардын тулку боюн калыптандырууга, көңүлүн бурууга, тартиптүү болушуна жардам берет. Алар мугалимдин буйругуна карап аткарылат (28-сүрөт).

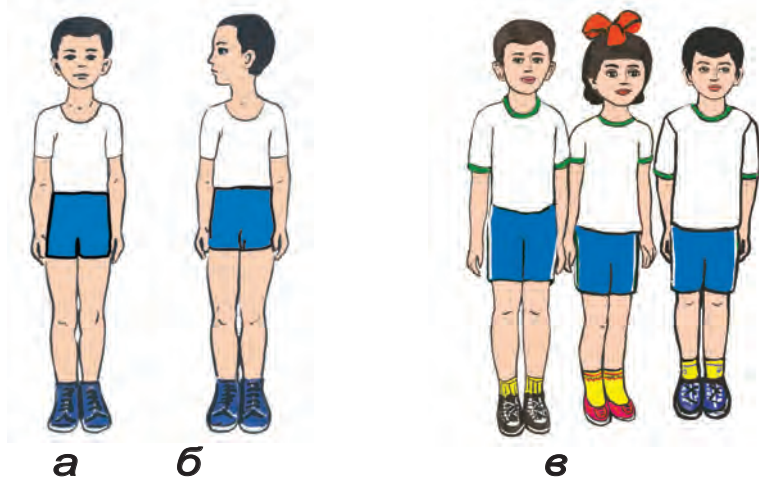


1. «Бир катар болуп сапка тизил!» буйругуна негизинен окуучулар сызык бойлоп сапка турушат (28-сүрөт, а).

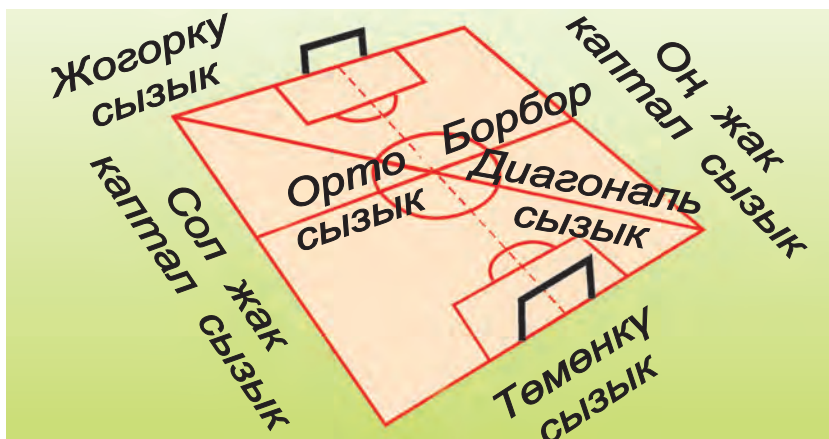
2. «Боюңду оңдоп, түз тур!» — деп айтылышы менен буттарды бир тегиздикке коюп, баш оң тарапка бурулат (28-сүрөт, б).

3. «Түздөнгүлө!» буйругу боюнча окуучулар катарда тик туруу абалын алышат (28-сүрөт, в).

4. «Эркин!» буйругу берилгенден кийин окуучулар өз жайларында эркин турушат, башкача айтканда бир буттары тизеден азыраак бүгүлгөн абалда болот.



28-сүрөт.



29-сүрөт.

Катарга тизилүүлөр дене тарбиясы мугалиминин көрсөтмөсү боюнча спорт аянтчасы же спорт залынын түрдүү сызыктарында аткарылат (29-сүрөт).

Суроолор

1. Спорт залы, спорт аянтчасынын кандай тараптарын билесиңер?
2. Эмне үчүн дээрлик бардык сабактар жана машыгуулар катарга тизилүүдөн башталат?
3. Кандай катарга тизилүү көнүгүүлөрүн билесиңер?
4. Катарга тизилүү көнүгүүлөрү жараянында кандай буйруктар колдонулат?

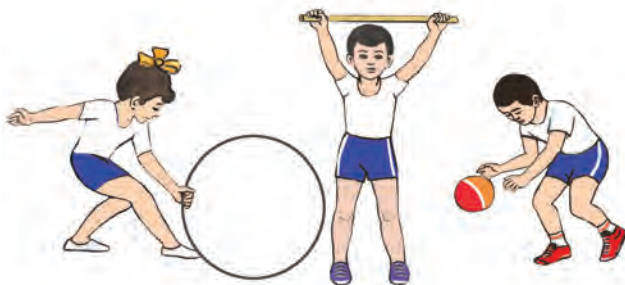


Тапшырмалар

1. Досторуңар менен төрт бурчтук аянтча сызып орто, диагональ, төмөнкү жана жогорку сызыктарды белгилегиле.

2. Катарга тизилүүнүн түрлөрү — бир катарлуу сапка тизилүү жана бир катарга биринин артынан бири турууну үйрөнүп алуу.

ЖАЛПЫ ӨНҮКТҮРҮҮЧҮ КӨНҮГҮҮЛӨР



Алгачкы абал

Турмуш үчүн зарыл болгон негизги кыймылдарга жүрүү, жүгүрүү, секирүү, тырмышып жогору жакка чыгуу жана тосмону ашып өтүү, топту атуу жана илип алуу, тең салмактуулукту сактоо, тоңкочук атуу жана башкалар кирет. Кый-



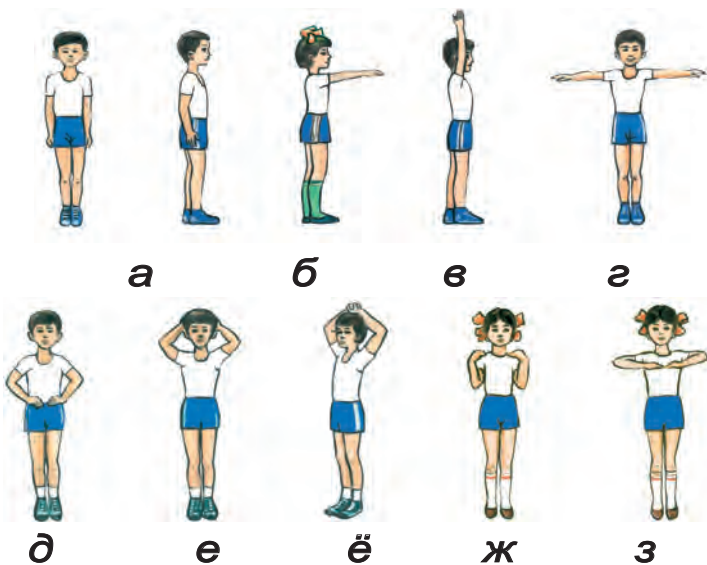
мылдын мына ушул түрлөрү организмдин өнүгүшүндө чоң мааниге ээ болуп, турмуш үчүн зарыл кыймыл, көнүкмө жана шыктарды калыптандыруу, өнүктүрүү мүмкүнчүлүгүн берет. Ар кандай кыймыл кол, бут, дененин белгилүү алгачкы абалынан башталат жана бул абал сунуш кылынган көнүгүүнү аткаруу үчүн эң ыңгайлуу болот.

Силер алгачкы абалдарды жана алардын аттарын билишиңер керек. Бул силерге оюн убагында каалагандай аракеттерди жана дене тарбиялык көнүгүүлөрдү аткарууда досторуңар менен спорт тилинде сүйлөшүүдө жардам берет.

Төмөндө кол, бут, дененин негизги алгачкы абалдары жана кыймылдар келтирилген (30-сүрөт).

1. А. а. – т.т., тамандар жупташкан, буттун учтары бир аз ачылган, колдор дене бойлоп төмөнгө түшүрүлгөн, баш туурага караган (30-сүрөт, а).

2. А. а. – т.т., колдор алды тарапка сунулган (30-сүрөт, б).



30-сүрөт.

3. А. а. – т.т., колдор жогоруга көтөрүлгөн (30-сүрөт, в).

4. А. а. – т.т., колдор каптал тарапка сунулган (30-сүрөт, г).

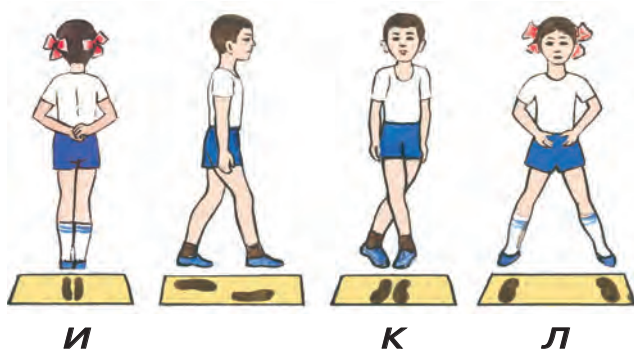
5. А. а. – т.т., колдор белде (30-сүрөт, д).

6. А. а. – т.т., колдор баштын аркасында (30-сүрөт, е).

7. А. а. — т.т., колдор баш үстүндө (30-сүрөт, ё).

8. А. а. – т.т., колдор ийинде (30-сүрөт, ж).

9. А. а. – т.т., колдор көкүрөк алдыда, чыканактар бүгүлгөн (30-сүрөт, з).



30-сүрөт.

10. А. а. – т.т., колдор артта (30-сүрөт, и).

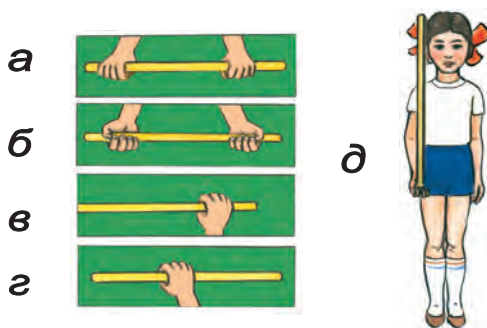
11. А. а. – т.т., буттар ийин кендигинде, оң (сол) бут алдыда. Буттар учкаштырылган, колдор төмөнгө түшүрүлгөн (30-сүрөт, к).

12. А. а. – т.т., буттар кененирээк ачылган, колдор белде (30-сүрөт, л).

Гимнастикалык таякчалар менен көнүгүүлөр

1. Таякчанын учтарынын үстүнөн эки кол менен кармоо (31-сүрөт, а).

2. Таякчанын учтарынын астынан эки кол менен кармоо (31-сүрөт, б).



31-сүрөт.

3. Таякчанын үстүнөн бир кол менен кармоо (31-сүрөт, в).

4. Таякчанын ортосунан бир кол менен кармоо (31-сүрөт, г).

5. Н.т.т. таякча ийин алдыда (31-сүрөт, д).

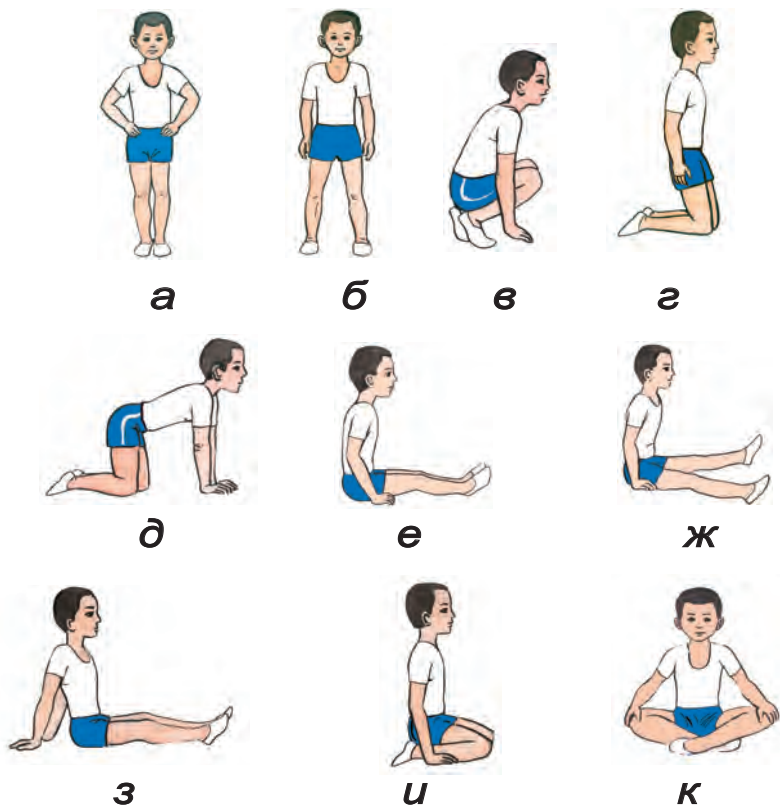
Тик туруу, отуруу

1. Колдорду белге коюп, тик туруу (32-сүрөт, а).

2. Буттарды ийин кендигинде ачып, колдорду ылдыйга түшүрүү (32-сүрөт, б).

3. Колдорго таянган абалда чөгөлөп отуруу (32-сүрөт, в).

4. Тизелерде тик турган абалда колдорду дене бойлоп ылдыйга түшүрүү (32-сүрөт, г).



32-сүрөт.

5. Колдорго таянган абалда тизелерде туруу, баш көтөрүлгөн (32-сүрөт, д).

6. Отуруп, буттарды жуптаган абалда алдыга сунуу, колдор ылдыйга түшүрүлгөн, баш жогоруга көтөрүлгөн (32-сүрөт, е).

7. Отурган абалда буттарды ачып алдыга сунуу, колдор ылдый-



га түшүрүлгөн, баш бир аз жогоруга көтөрүлгөн (32-сүрөт, ж).

8. Колдорду артка коюп, ага таянган абалда буттарды жупташтырып, алдыга сунуп отуруу (32-сүрөт, з).

9. Колдорду ылдыйга түшүргөн абалда тамандарга отуруу, баш бир аз жогоруга көтөрүлгөн. Чөгөлөп отуруу үчүн буттун тамандарын бир аз ачуу мүмкүн (32-сүрөт, и).

10. Колдорду тизелерге коюп, мандаш токунуп отуруу (32-сүрөт, к).

Жаткан абалда аткарыла турган көнүгүүлөр

1. Чалкасынан жатуу (33-сүрөт, а).
2. Курсакта жатуу (33-сүрөт, б).
3. Колдорго таянган абалда жатуу (33-сүрөт, в).



а



б



в

33-сүрөт.



Суроолор

1. Кандай негизги алгачкы абалдарды билесиңер?
2. Эмне үчүн бардык көнүгүүлөрдү алгачкы абалдан баштоо керек?
3. Гимнастикалык таякчаларды кармоонун кандай усулдарын жана алгачкы абалдарын билесиңер?

Тапшырмалар

1. Негизги алгачкы абалдардын аттарын эсте сактай билүүгө жана аларды аткарууга үйрөнгүлө.
2. Тулку бойдун алгачкы абалын туура аткарууга үйрөнүп алгыла.

БУТ ЖАНА ТУЛКУ БОЙДУН НЕГИЗГИ КЫЙМЫЛДАРЫ

Кымбаттуу окуучулар! Силер үйрөнгөн негизги алгачкы абалдардан ар түрдүү кыймылдар аткарылат. Алар бут, кол жана тулку бойдун кыймылдары (34-сүрөт):

1. Тулку бойду алдыга, артка, оңго, солго аракеттендирүү (34-сүрөт, а).



2. Тулку бойду оңго, солго буруу (34-сүрөт, б).

3. Буттарды алдыга, каптал тарапка, артка карай кыймылдатуу (34-сүрөт, в).

4. Тизени бүгүп, бутту жогору көтөрүү (34-сүрөт, г).

5. Тизени бүгүп, бутту артка карай көтөрүү (34-сүрөт, д).

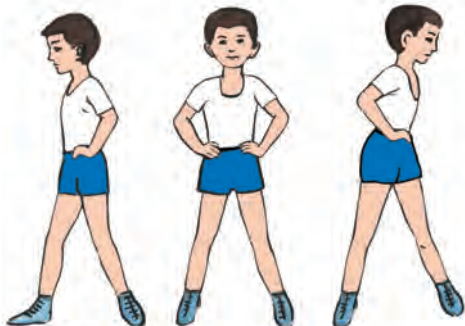
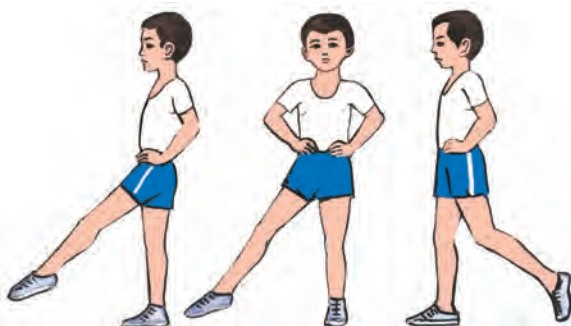
6. Колдорду белге коюп, сол бутта тик туруу жана оң бутту алдыга сунуп, буттун учун жерге тийгизүү (34-сүрөт, е).

7. Колдорду белге коюп, жарым отуруу (34-сүрөт, ж).

8. Тизелерди бүгүп, колдорду каптал тарапты көздөй сунуу (34-сүрөт, з).

Ушул көнүгүүлөрдөн жогору даражада пайда алуу үчүн анык пландын негизинде көнүгүүлөрдү тандоо керек. Көбүнчө дене тарбиялык көнүгүүлөрдүн комплекси төмөнкү тартипте тандалат, мисал катарында:

9. Буттар ийин кеңдигинде ачылган, колдор ийинде, керилүү

**а****б****в****г****д****е****ж****з****34-сурет.**



көнүгүүлөрү(35-сүрөт, а) –а.а. га кайтуу.

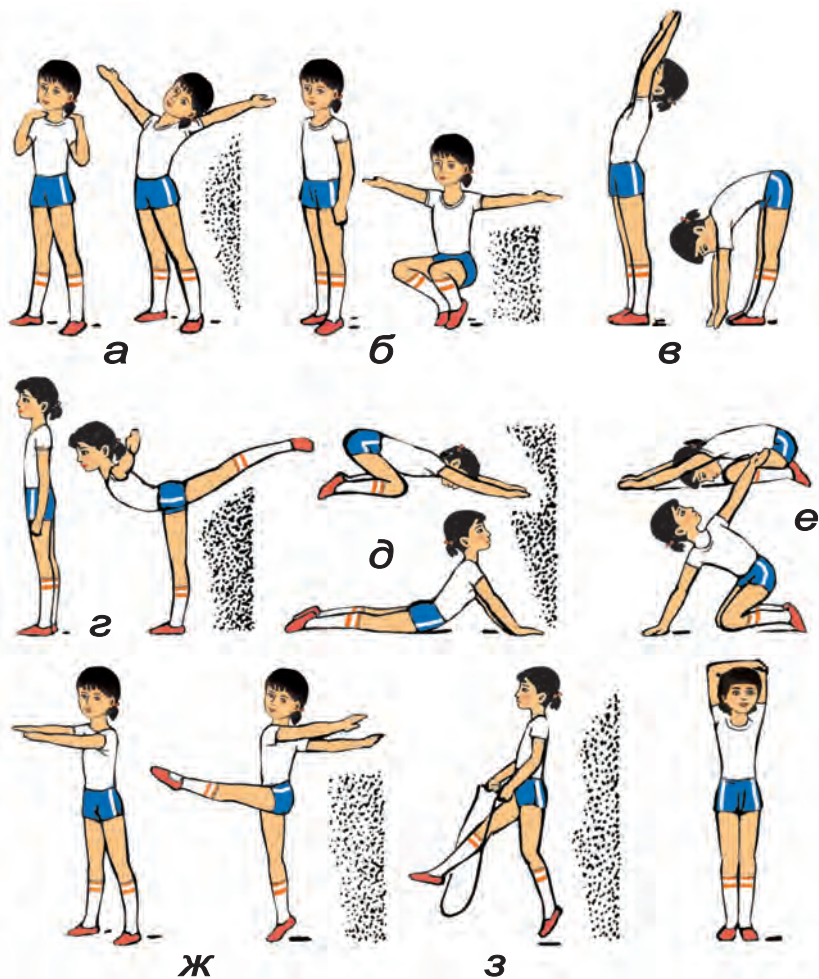
10.Тик турган абалда тизелерди бүгүп отуруу, колдорду каптал тарапты көздөй сунуу (35-сүрөт,б). а. а. га кайтуу.

11. Тик турган абалда колдорду жогоруга көтөрүү, андан соң алдыга ийилүү (35-сүрөт, в)–а. а. га кайтуу.

12. Тик турган абалда алдыга ийилүү, сол бутту артка көтөрүү, колдорду каптал тарапты көздөй сунуу. Андан соң ушул көнүгүүнү оң бутту көтөрүү менен аткарылат (35-сүрөт, г) – а.а. га кайтуу.

13. Колдорго таянып жаткан абалда тизелерди бүгүп артка тартылып, ага отурууга аракет кылуу (35-сүрөт, д) – а. а. га кайтуу.

14. Тизелерде отуруп, алдыга болушунча ийилип, колдорду алдыга сунуу. Тулку бойду көтөрүп сол тарапка бурулуп, колдорду каптал тарапка сунуу, андан соң ушул көнүгүү оң тарапта аткарылат (35-сүрөт, е) – а. а. га кайтуу.



35-сүрөт.

15. Буттарды ийин кеңдигинде ачып, колдорду алдыга сунуу. Колдорду сол тарапка сунуп, сол бут алдыга сунулган, учтары түздөлгөн. Ушул көнүгүүнүн өзүн оң тарапта



аткаруу (35-сүрөт, ж) – а.а. га кайтуу.

16. Секиргич жип менен секирүү (35-сүрөт, з) – (30- 35 жолу).

17. Дем тартуу көнүгүүлөрү – буттун учтарында туруп, колдорду жогоруга көтөрүп, дем тартуу жана колдорду капталдан ылдыйга түшүрүп, ийилип демди чыгаруу (35-сүрөт, и).

Ар бир көнүгүүнү (аркан менен секирүүдөн тышкары) 4-6 жолу кайталоо.

ТАЯНЫП СЕКИРҮҮ

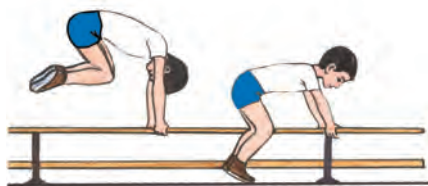
Таянып секирүү окуучуларда координациялык шыктарын, шамдагайлыкты, ылдамдыкты жана башка сапаттарды тарбиялайт. Таянып секирүүнүн түрлөрү:

Гимнастикалык орундукта эки колдо таянып жупташкан бут менен жерди тепкилеп тапылдатуу, сол жана оң тараптарга секирип өтүү (36-сүрөт).

Жүгүрүп келип гимнастикалык көпүрөнүн (козёл) үстүнө таянып



36-сүрөт.



37-сүрөт.



38-сүрөт.

секирип тизелерде түшүү, андан кийин колдор менен түрсүлдөтүп керилип секирип жумшак конуу (37-сүрөт).

Удаалаштыкта коюлган баллондордон колдорго таянып, буттарды керип секирүү (38-сүрөт).

АСЫЛУУ, ЖӨРМӨЛӨӨ ЖАНА ТЫРМЫШЫП ЧЫГУУ

Жөрмөлөп жүрүү жөрмөлөп өтүү, ашып өтүү, гимнастикалык дубал жана аркан бойлоп тырмышып чыгуу силер үчүн өтө пай-

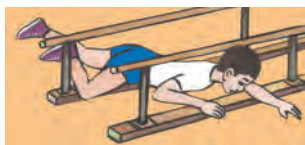


далуу. Себеби бул көнүгүүлөр тулку бой, ийин бөлүгү, кол, бут булчуңдарыңарды чындоого жардам берет. Бул көнүгүүлөрдө шамдагайлык, эрктүүлүк, бийиктикке секирүүнү үйрөнүү сыяктуу сапаттар тарбияланат.

Стулдун астынан же көңтөрүлгөн орундуктун арасынан жөрмөлөп өтүү (39-сүрөт).

Буюмдардын үстүнөн ашып өтүү (40-сүрөт).

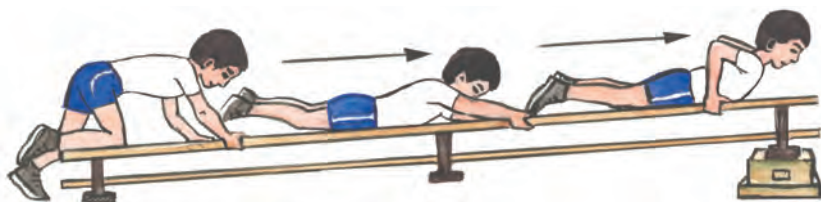
Гимнастикалык орундуктардын үстүндө жөрмөлөө жана тартылуу (41-сүрөт).



39-сүрөт.



40-сүрөт.



41-сурет.



42-сурет.



43-сурет.



44-сурет.



Шатыга жана жалгыз устунга тырмышып чыгуу (42-сүрөт).

Горизонталь тартылган арканда буттардын жардамында асылып өтүү (43-сүрөт).

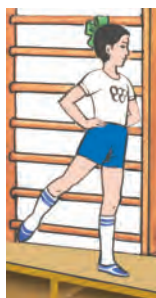
Арканга тырмышып чыгуу (44-сүрөт).

Тең салмактуулукту сактоо көнүгүүлөрү

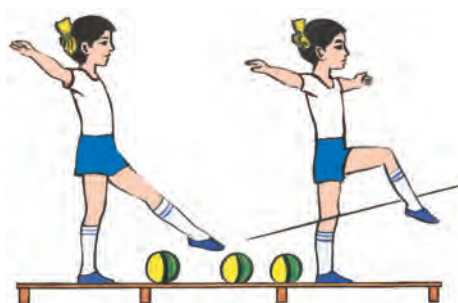
Тең салмактуулукту сактоо көнүгүүлөрүн өзүңөр жашаган жерлерде, мектепте курбуларыңар менен жана өз алдынча аткарышыңар мүмкүн.

Тең салмактуулукту сактоо көнүгүүлөрүн, жоон жыгач, жантайма коюлган шатычалардын үстүндө жүрүп аткарышыңар мүмкүн.

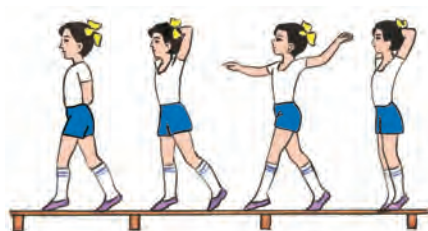
Гимнастикалык орундукта бир бутта туруп, экинчи бутту алдыга, каптал тарапка, артка сунуу, колдорду белге коюп же бир кол менен гимнастикалык дубалдын таякчаларынан кармап туруу (45-сүрөт, а).



а



б



в



г

45-сүрөт.

Гимнастикалык орундукка коюлган толтурма топтор же тартылган аркандын үстүнөн өтүп жүрүү (45-сүрөт, б).

Колдорду ар түрдүү абалдарда кыймылдатып, буттун учтарында гимнастикалык орундуктун үстүнөн жүрүү (45-сүрөт, в).

Жантайма коюлган гимнастикалык орундуктун үстүндө колдордун абалын өзгөртүрүп, тизелерди бийик көтөрүп жүрүү (45-сүрөт, г).



Суроолор

1. Тең салмактуулукту сактоо көнүгүүлөрү кандай жерлерде аткарылат?
2. Тең салмактуулукту сактоо көнүгүүлөрүн аткарууда кандай буюмдардан пайдалануу мүмкүн?

Тапшырмалар

1. Колдоруңарды белге коюп, бир жерде тургула, экинчи бутуңарды бүгүп, тизелерди бийик көтөрүп, көздөрүңөрдү жумгула.
2. Түрдүү буюмдар – гимнастикалык орундук, толтурма топ, дүмүр жана башка буюмдардын үстүндө колдоруңарды каптал жакка сунуп, буттун учунда тургула.

Акробатика

Акробатика көнүгүүлөрү алдыга жана артка көмөлөнүү, далыларда, башта тик туруу, «көпүрө» пайда кылуу жана башкалардан турат:

– чалкалап жаткан абалда эки кол менен тизелерди көкүрөк алдына тартуу, жыйрылып солго,



46-сүрөт.



47-сүрөт.

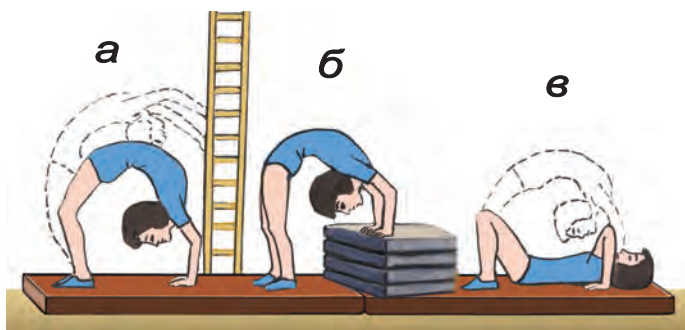
оңго, алдыга жана артка термелүү (46-сүрөт);

– буттарды бир аз керип, чөгөлөп отуруу, эки кол менен буттарды кучактаган абалда, бүрүшүп, башты алдыга эңкейтирип отуруу;

– бүрүшүп бат артка көмөлөнүп, тоголонуу. Адатта бул көнүгүүлөр гимнастикалык төшөк же килемдин үстүндө аткарылат (47-сүрөт);

Чалкалап жаткан абалда «көпүрө» жасоо

Гимнастикалык дубалдан бир кадам алыстыкта ага арт менен туруп, колдор жогоруга көтөрүлөт.



48-сүрөт.

Арт жакка ийилип, гимнастикалык дубалдын тактайларын биринин артынан бирин кармап, акырындык менен колдорду полго коюп, «көпүрө» пайда кылынат (48-сүрөт, а).

Үстү-үстүнө коюлган гимнастикалык төшөктөргө арка кылып, буттардын арасы ачып турулат, андан соң артка ийилип «көпүрө» пайда кылынат, үч жолу пружина сымал термелип (тулку бойдун оордугун буттан колго жана тескерисинче), төртүнчү эсепте көтөрүлүп, негизги тик туруу абалына кайтылат (48-сүрөт, б).

Чалкалап жаткан абалда «көпүрө» пайда кылуудан мурда даярдык термелүүлөр ичинде тулку



48-сүрөт.

бойдун оордугу колго, колдон бутка өткөрүлөт, чалкалап түшүп жатылат, андан соң термелүү дагы кайталанат. Ошондон соң гана «көпүрө» пайда кылынат (48-сүрөт, в).

Тизелерде тик турган абалда «көпүрө» пайда кылуу. Артка ийилүү убагында шериги анын санынан кармап, өзүнө тартып турат (48-сүрөт, г).

Эки окуучу буттардын арасын ачып, бири-бирине жардам берген абалда «көпүрө» пайда кылат (48-сүрөт, д).

Өз алдынча «көпүрө» пайда кылуу (48-сүрөт, е).

Сууроолор

1. Жөрмөлөп жүрүү, ашып өтүү жана тырмышып чыгуу көнүгүүлөрүнүн кандай мааниси бар?



2. Гимнастикалык орундуктардын үстүндө тартылуу көнүгүүлөрү кайсы сапаттарды тарбиялайт?

3. «Көпүрө» жасоо көнүгүүлөрү кандай удаалаштыкта үйрөнүлөт?

Тапшырмалар

1. Жөрмөлөп жана ашып өтүү, тырмышып чыгуу көнүгүүлөрүнүн маанисин түшүндүрүп бергиле.

2. Бүрүшүү абалын түшүндүргүлө жана баяндап бергиле.

3. Тоголонуу көнүгүүлөрүн аткаргыла.

Көркөм гимнастика

Алкак (обруч) менен көнүгүү аткаруу (49-сүрөт, а).

Топ менен көнүгүү аткаруу (49-сүрөт, б).

Булава (чокмор) менен көнүгүү аткаруу (49-сүрөт, в).

Лента (тасма) менен көнүгүү аткаруу (49-сүрөт, г).

«Секиргич жип» менен көнүгүү аткаруу.



а



б



в



г

49-сүрөт.

Суроолор

1. Көркөм гимнастика боюнча кандай көнүгүүлөрдү билесиңер?
2. Көркөм гимнастика менен уул балдар машыгабы?
3. Көркөм гимнастика көнүгүүлөрү кайсы жерде өткөрүлөт?



Тапшырма

Гимнастика боюнча мектепте эмнелерди үйрөнгөнүңөр жөнүндө маалымат жазып бергиле.

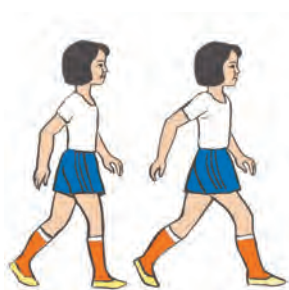
ЖЕҢИЛ АТЛЕТИКА

Жүрүү түрлөрү

Жүрүү кезинде адам денесинин бардык органдары, булчуңдары, муундары жакшы аракеттенет жана өнүгөт.

Жүрүү эрежесине туура амал кылынганда дене, арка жана карын булчуңдары бир кыйла чыңдалат, буттун таман булчуңдары өнүгөт, келбет туура калыптанып барат. Жүрүүнүн төмөнкү негизги түрлөрү бар:

Бир калыпта жөнөкөй жүрүү. Балдар, силер жүргөнүңөрдө таманыңарды жерге коёсуңар, андан кийин буттун учу, таман аракеттенип, жүрүүгө өтөсүңөр (мүмкүн болушунча тизе бүгүл-



50-сүрөт.



51-сүрөт.



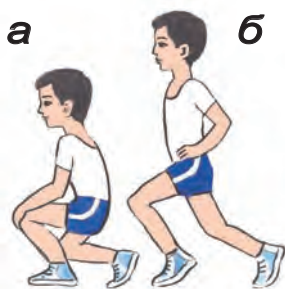
52-сүрөт.

бөстүгү керек). Колдордун кыймылы акырын, чыканактан бүгүлгөн, колдор кезеги менен көкүрөктөн жогору болбогон абалда алды тарапка көтөрүлөт, соң чыканак артка, жогоруга багытталат, колдун бармактары болжол менен белде болот. Баш бир аз көтөрүлгөн, ийин бош коюлган (50-сүрөт).

Колдордун абалын өзгөртүрүп, буттун учу менен жүрүү (51-сүрөт).

Тизени жогору көтөрүп жүрүү. Кыймыл тез жана анык, кадамдар кыска жана чыйрак болот (52-сүрөт).

Жарым чөгөлөп отуруу жана чөгөлөп отурган абалда жүрүү (53-сүрөт, а, б).



53-сүрөт.



54-сүрөт.

Ишеничтүү кадам таштап жүрүү. Бул аскерче жүрүүгө окшоп, бутту көтөрүп, буттун таманы толук коюлат (54-сүрөт).

Жүгүрүү түрлөрү

Жүгүрүү балдардын турмушунда башка кыймылдарга караганда көбүрөөк кездешет. Жүгүрүүнүн төмөнкү түрлөрү силерге сунуш кылынат:

Жөнөкөй жүгүрүү. Бул – жүгүрүү эрежесин туура аткарган абалда эркин, жеңил, колдорду табигый кыймылдатып жүгүрүү (55-сүрөт).

Буттун учу менен жүгүрүү. Буттун учу жерге коюлуп, тамандар жерге тийгизилбейт. Ылдам темпте кыска кадам таштап жүгүрүлөт (56-сүрөт).



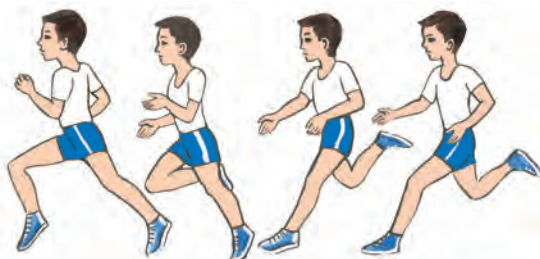
55-сүрөт.



56-сүрөт.



57-сүрөт.



58-сүрөт.

Секирип-секирип жүгүрүү. Бат жана кеңири аракет кылып буттан бутка секирип жүгүрүлөт (57-сүрөт).

Ылдам темпте жүгүрүү. Буттун алдыңкы бөлүгүндө аткарылып, кеңири кадам коюлат (58-сүрөт).

Акырын жүгүрүү. Акырын жүгүрүү башка жүгүрүүлөргө караганда көбүрөөк колдонулат. Бул жүгүрүү жалпы чыдамкайлыкты өнүктүрөт, организмдин функционалдык мүм-



59-сүрөт.



60-сүрөт.

күнчүлүктөрүн ашырат. Ошол себептүү көп иштетилет (59-сүрөт).

Дөбөгө жана дөбөдөн ылдыйга жүгүрүү.

Дөбөгө жүгүрүү убагында майда кадам таштап, буттун учунда жүгүрүү жакшы натыйжа берет. Мында дене алды тарапка бир аз ийилет.

Ылдыйга жүгүрүүдө болсо денени бир аз артка багыттап, чоң-чоң кадам ташталат (60-сүрөт).

Суруолор

1. Дененин кандай негизги кыймылдарын билесиңер? Алар кандай аталат?



2. Жүрүүнүн кандай түрлөрүн билесиңер?
3. Жүгүрүүнүн кандай түрлөрү бар?
4. Дөбөгө жана ылдыйга жүгүрүүнүн эрежелерин айтып бергиле.

Тапшырмалар

1. Досторуңар менен бир катарга жанаша жана биринин артынан бири турууну кайталагыла.
2. Солго, оңго бурулууларды кайталагыла.

Кросс жүгүрүү

300; 500; 800 м ге кросс жүгүрүү. Бул жүгүрүүнүн түрлөрүнөн бири болуп, орто нормада жүгүрүлөт.



61-сүрөт.



2-класстын окуучуларында бул жүгүрүүнүн убакты эсепке алынбайт. Кросс жүгүрүү тегиз, өйдө-ылдый, токойлуу жерлерде өткөрүлөт. Бул жүгүрүү окуучуларды чыдамкайлыкка тарбиялайт.

Маки сымал жүгүрүү

(4x10 м)

Маки сымал жүгүрүү окуучулардын ылдамдык жана чакандык сапаттарын тарбиялайт. Ушул жүгүрүү жеке жана жамааттык абалда өткөрүлүп, жеңүүчүлөр аныкталат, убакыт да эсепке алынат.

Суроолор

1. Кросс жүгүрүү окуучулардын кайсы сапаттарын тарбиялайт?
2. Кросс жүгүрүүнүн жөнөкөй жүгүрүүдөн айырмасы эмнеде?
3. Маки сымал жүгүрүү менен кросс жүгүрүүнүн кандай айырмасы бар?
4. Маки сымал жүгүрүү кайсы сапаттарды тарбиялайт?



СЕКИРҮҮНҮН ТҮРЛӨРҮ

Турган жерде эки бутта секирип-секирип бийиктикке секирүү (62-сүрөт).



62-сүрөт.

Буттан-бутка алкактар бойлоп секирүү (63-сүрөт).

Алкактан алкакка секирүү (64-сүрөт).

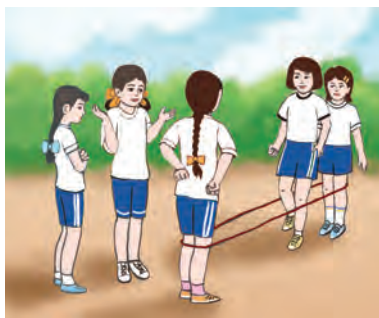


63-сүрөт.

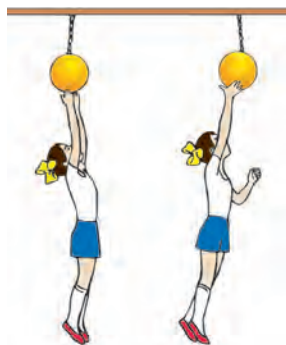


64-сүрөт.

Турган жерде бийиктикке секирүүдө жерди тепкилеп тапылдауу буттун булчуңдарын жакшы өнүктүрөт, секирүү жөндөмдүүлүгүн



65-сүрөт.



66-сүрөт.

ашырат, ылдамдык менен алмашуу шыгын калыптандырат.

Турган жерден бийиктикке секирүү көбүрөөк оюн түрүндө өткөрүлөт.

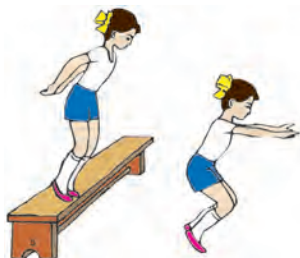
Резинанын үстүнөн секирүү оюну (65-сүрөт).

Секирип, колдорду асылган буюмдарга тийгизүү (66-сүрөт).

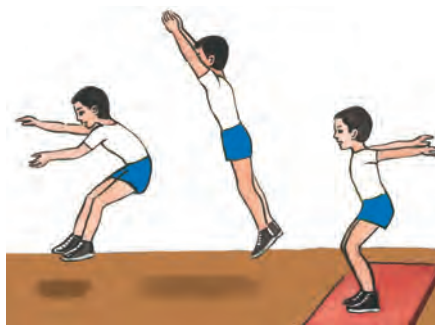
40–50 см бийиктиктеги гимнастикалык тактайдын үстүнөн ылдыйга секирүү (67-сүрөт).

Орунда туруп аралыкка секирүү (68-сүрөт).

Секиргич жип менен секирүү чыдамкайлыкты өнүктүрөт, жүрөк-кан тамыр жана дем алуу иш-аракетин, ошондой эле булчуңдарды бе-



67-сүрөт.



68-сүрөт.

кемдейт. Секиргич жип менен секирүүнүн түрдүү усулдары бар (69-сүрөт):

а) секиргич жиптин астынан жүгүрүп өтүү;

б) секиргич жиптин үстүнөн секирүү (69-сүрөт, а);

в) секиргич жип менен секирип качуу;

г) жуп-жуп болуп секирүү (69-сүрөт, б);

е) чоң секиргич жиптин астынан кичине аркан менен секирип өтүү (69-сүрөт, в).

Жүгүрүп келип узундукка секирүү. Адатта бул көнүгүү кумдуу аңгектерде өткөрүлөт. Спорт залында болсо биринин үстүнө



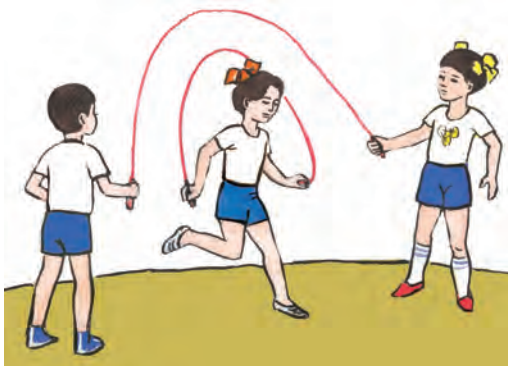
69-сүрөт, а.



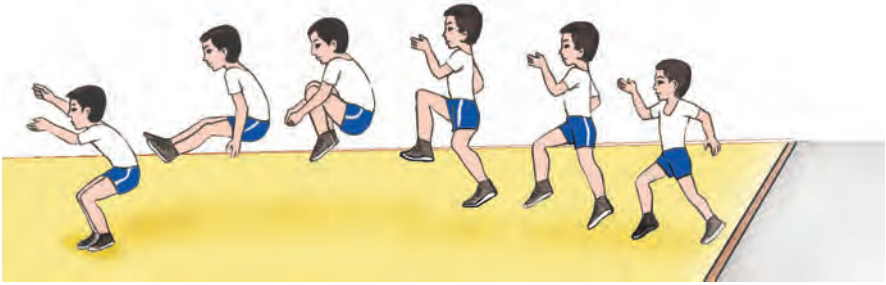
69-сүрөт, б.

бири коюлган 2–3 гимнастикалык төшөктөргө секирүү да мүмкүн (70-сүрөт).

Жүгүрүп келип бийиктикке секирүү. Секирүүнүн бул түрүнө караганда татаалыраак болгондугу үчүн секирүүнү үйрөнүүдөн мурда 2–3 кадам жүгүрүү, кийин токтобостон ошол замат бир бут менен жер тепкилеп басуу жана тосмо-



69-сүрөт, в.



70-сүрөт.

дон өтүүдө эки бутту бүгүү керек. Адегенде буттун учтарына, соң бүтүндөй бутка өтүп жумшак коноу менен көнүгүү бүтөт.

Бийиктикке секирүү үчүн кумдуу аңгек, эки кичинекей устун жана планка болушу керек. 1-жана 2-класстын окуучулары спорт залында тартылган резиналуу аркандын үстүнөн гимнастикалык төшөктөргө секирүүлөрү мүмкүн (71-сүрөт).



71-сүрөт.



Суроолор

1. Узундукка жана бийиктикке секирүүнү үйрөнүү үчүн кандай буюмдардан пайдалануу мүмкүн?

2. Силер орунда туруп узундукка секирүүдө кандай натыйжага жетише-сиңер?

3. Секиргич жип менен секирүүнүн түрлөрүн айтып бергиле.

Тапшырмалар

1. Секиргич жип менен бир бутта жана эки бутта секирүүнү үйрөнүп алгыла (ар күнү 10–20 секундадан кошуп баргыла).

2. Жогору старттан 20–30 м ге бат жүгүрүүнү кайталагыла.

3. Турган жериңерден узундукка секирүүнү кайталагыла.

Кичинекей топтор менен аткарыла турган көнүгүүлөр

Силер түрдүү оюндарда кичинекей топ жана чоң топ сөздөрүн көп иштетесиңер. Алардын кандай айырмасы бар? Чоңураак болгону чоң топ деп аталат (баскетбол,



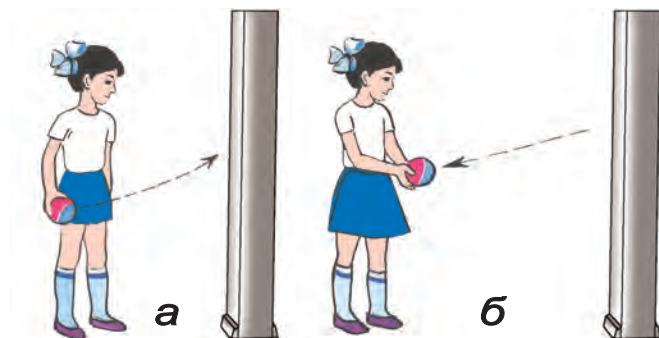
волейбол, футбол жана башка топтор). Кичинекейлери кичинекей топ дейилет (теннис тобу, резиналуу кичинекей топтор).

Топту ыргытуу жана илүүнү үйрөнүү удаалаштык тартибинде сүрөттөрдө берилген.

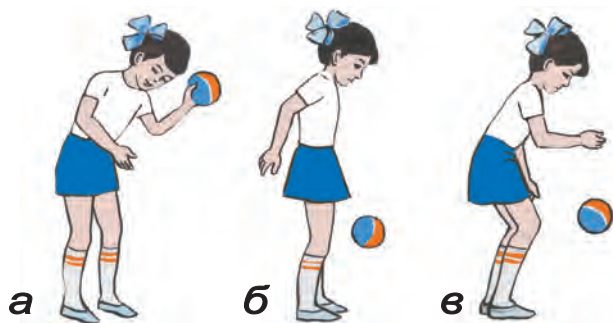
Топту сол, оң кол менен дубалга ыргытуу жана жерге түшүрбөстөн эки колдоп илип алуу (72-сүрөт, а, б).

Сол, оң кол менен жерге ыргытып, алдыда, артта жана отурган абалда кол чаап, кийин топту илип алуу (73-сүрөт, а, б, в).

Топту сол, оң кол менен жогоруга ыргытып (бийик ыргытылба-



72-сүрөт.

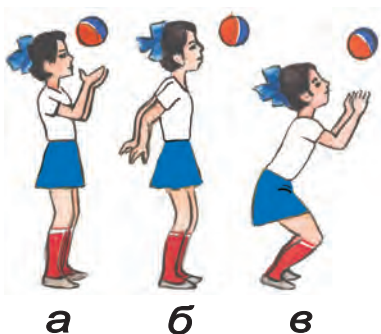


73-сүрөт.

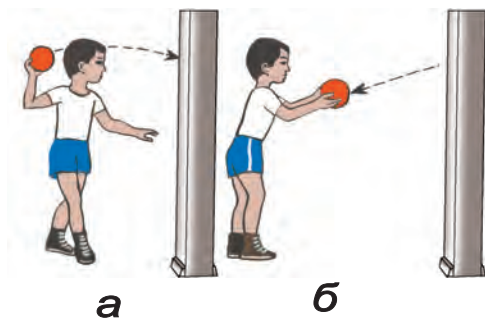
сын) аны эки колдоп илип алуу. Ушул көнүгүүнү кол чаап, отуруп, тургандан кийин эки кол менен илип алуу (74-сүрөт, а, б, в).

Топту сол, оң кол менен бийик дубалга ыргытуу жана эки колдоп илип алуу (75-сүрөт, а, б).

Дубалга арт жак менен туруп, топту оң, сол, эки кол менен ду-



74-сүрөт.



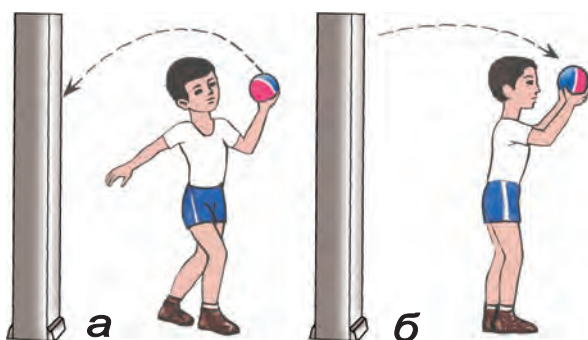
75-сүрөт.



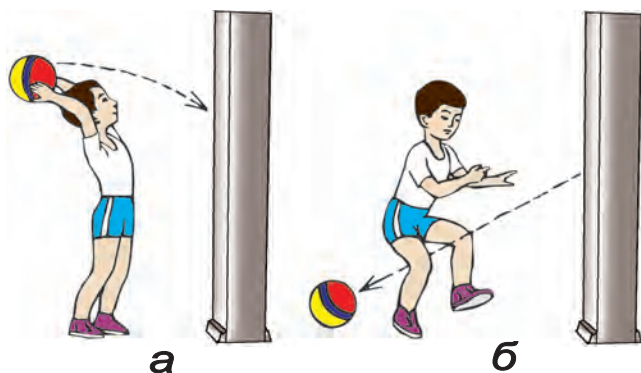
балга ыргытуу жана жерден секирген топту эки колдоп илип алуу (76-сүрөт, а, б).

Топту эки колдоп дубалга ыргытуу жана дубалдан секирген топ жерге түшпөстөн, алардын үстүнөн секирүү (77-сүрөт, а, б).

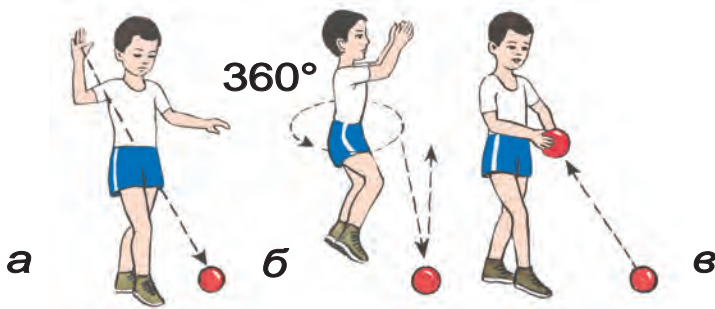
Топту жерге ыргытып, түрдүү кыймылдарды аткаргандан соң илип алуу (солго, оң тарапка 360°



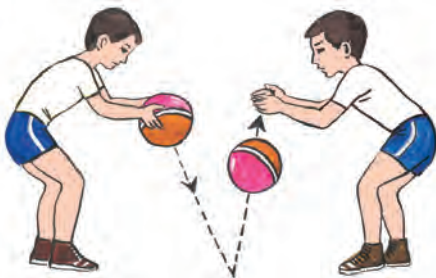
76-сүрөт.



77-сүрөт.



78-сүрөт.



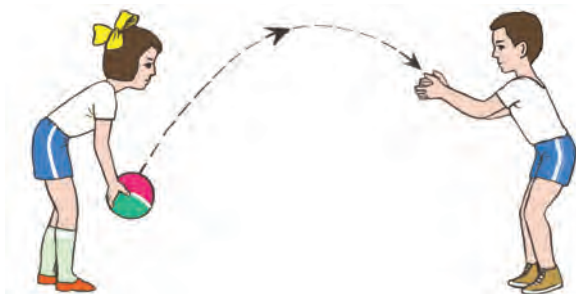
79-сүрөт.



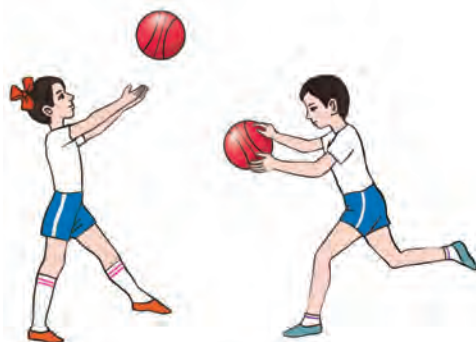
80-сүрөт.

тегеренүү, эки жолу секиргенден кийин жана б.) (78-сүрөт а, б, в).

Топ менен жекеме-жеке жана жуп болуп ойноо көнүгүүлөрү (79-сүрөт).



81-сүрөт.



82-сүрөт.

Топту 1–2 кадам аралыктан эки кол менен бири-бирине ыргытуу жана эки колдоп илип алуу (80-сүрөт).

Топту жуп-жуп болуп, эки колдоп төмөндөн бири-бирине ыргытуу жана илип алуу (аралык каалагандай болушу мүмкүн) (81-сүрөт).

Топту сол, оң кол менен жерге уруп жүрүү, жүгүрүү, себетке таштоо (82-сүрөт).

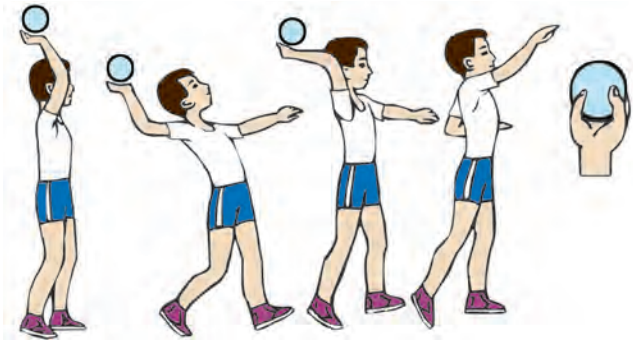


Теннис тобун ыргытуу

Топту ыргытып-илүү аракети, көнүкмөсү жана шыктарын түрдүү усулдар менен калыптандырып баруу мүмкүн. Бул көнүгүүлөр топту алыска ыргытуу, болжолго – бутага атууга көмөк берет.

Топту бутага атууда (горизонталь жана вертикаль бутага) резина же теннис топторунан пайдаланылат. Ящик, дүмүр жана себетти – горизонталь бута, айлана формасы сызылган тактай, алкак, дарактарды болсо вертикаль бута деп эсептөө мүмкүн. Атуу усулу атылып жаткан заттын оордугуна жана чоңдугуна карап тандап алынат. Мисалы, чоң топ себетке же жерде жаткан алкакка төмөндөн эки колдоп ыргытылат. Эгер топ ыргытылса, аны бир кол менен аткаруу ыңгайлуураак.

Топту турган жерден алыска ыргытуу. Алгачкы абал. Сол бутту бир аз алдыга коюп, чыканак кичине бүгүлөт, топту оң колдо баш-



83-сүрөт.

тын төбөсүндө кармалат, соң дене жана колду алдыга багытталган түрдө дененин оордугун алдыңкы бутка өткөрүп топту ыргытуу же болжолго ыргытуу бармактар менен башкарылат (83-сүрөт).

Суроолор

1. Топту ыргытуу жана илүүнү үйрөнүүнү кайсы көнүгүүдөн баштоо керек?
2. Топту ыргытуу жана илип алуу көнүгүүлөрү менен байланыштуу кандай кыймылдуу оюндарды билесиңер?
3. Чоң жана кичинекей топ менен аткарыла турган кандай жекеме-жеке оюн көнүгүүлөрүн билесиңер?
4. Топ менен жуп болуп аткарыла турган кандай көнүгүүлөрдү билесиңер?



Тапшырмалар

1. Топту ар түрдүү аралыктан туруп бир кол менен болжолго ыргытып түшүргүлө.

2. Вертикаль болжол жасап, ар түрдүү аралыктан туруп топту болжолго ыргытып түшүргүлө.

Кыймылдуу оюндар

Кымбаттуу окуучулар, оюн — дене тарбиянын негизги каражаттарынан бири. Силер оюндарда кыймылдын бардык негизги түрлөрү: жүрүүнү, жүгүрүүнү, секирүүнү, ыргытууну, тосмолорду, каршылыктарды жеңүүнү үйрөнөсүңөр. Оюндар көңүл бурууну, пикирлөөнү, шамдагайлыкты, күчтү, чыдамкайлыкты өнүктүрүүгө, жамаа оюндары болсо достук сезимин тарбиялоого көмөк берет.

Кыймыл — жашоонун негизи. Ал болбосо эч кандай иш-аракет да болбойт. Анын чектелүүсү же бузулушу болсо бардык турмуштук жараяндарга терс таасирин көрсөтөт.



Өз саламаттыгыңарды сактоо жана чыңдоо үчүн мектепте өтүлүп жаткан 2 сааттык дене тарбия сабагы жетерлүү эмес тигин билишиңер керек. Силер бул кыймылдардын көлөмүн ашыруу үчүн сабактан тышкары убакта досторуңар менен ар түрдүү оюндарда катышсаңар, өзүңөрдүн күчтүү болуп өсүшүңөргө жардам берген болосуңар.

Ачык абада өткөрүлө турган оюндар ден соолукка пайдалуу таасир көрсөтөт, бүткүл организмдин ишкердигин жакшылайт жана активдүү эс алуу куралы болуп эсептелет.

Төмөнкү сүрөттөрдө жеке абалда, жамаа жана топ-топ болуп ойноло турган түрдүү кызыктуу оюндардан мисалдар көрсөтүлгөн.

Секиргич жип менен секирүү. Бул оюн жөнөкөй көнүгүү болуп, анда түрдүү жаштагы кишилер да аткаруулары мүмкүн.

Атактуу спортчулар да өз машыгууларында аркан менен секирүү

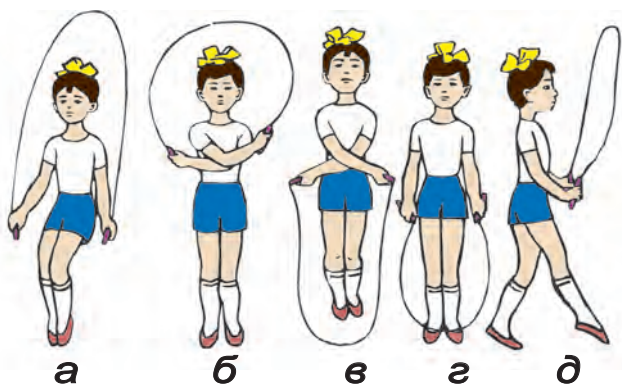


көнүгүүлөрүн абдан көп аткарышат. Бул көнүгүүлөрдү жеке, жуп жана топ болуп, түрдүүчө усулдарда аткаруу мүмкүн.

Бул оюн шамдагайлык, чыдамкайлык жана башка зарыл болгон сапаттарды тарбиялайт (84-сүрөт, а, б, в, г, д).

Велосипедде, самокатта учуу (85-сүрөт). Бул оюн шамдагайлыкка, тең салмактуулукту сактоого жана мейкиндикти элестете билүүгө үйрөтөт.

Алкакты тоголотуп байге ойноо (86-сүрөт). Бул оюн абдан кызыктуу өтөт. Алкакты бир калыпта тоголотуп жүгүрүү бардыгы-



84-сүрөт.



нын колунан да келе бербейт. Бул үчүн үзгүлтүксүз машыгуу керек.

Батперек менен жүгүрүү. Батперекти ар ким өзү жасашы мүмкүн. Батперектин жактары 10–12 см болгон төрт бурчтук кагаздан жасалат. Ар бир бурчунан диагональ бойлоп ортосуна чейин (5 см) жеткизбей кыркылат жана төрт учун ортого бүгүп, аны калем, ручка же жыгачтан жасалган таякчанын учуна орнотулат. Таякчаны кармап, канчалык бат чуркалса, ал ошончо тез айланат.

«Тартышуу» оюну. Бул көнүгүүлөр күчтү өнүктүрүүгө каратылган болуп, ал түрдүү усулдарда өткөрүлөт. Ар бир бала күчтүү болууну каалайт жана ушуга ара-



85-сүрөт.

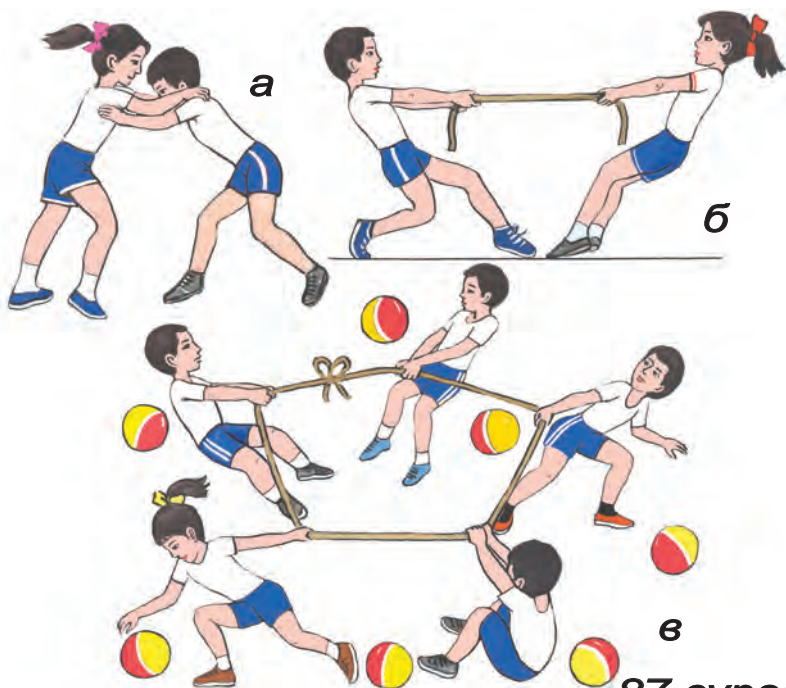


86-сүрөт.



кет кылат. Бул оюнда балдар өз күчтөрүн сынап көрүүлөрү мүмкүн (87-сүрөт а, б, в).

«Дар» оюну. Дар оюну адамдан чоң даярдыкты, шамдагайлыкты, эр жүрөктүүлүктү талап кылат. Бул оюнда тең салмактуулукту сактоо жана мейкиндик сезими чоң роль ойнойт. Ошон үчүн жоон жыгач (устун), гимнастикалык орундук, жерде тартылган аркандарда жүрүү жана ушул сыяктуу



87-сүрөт.

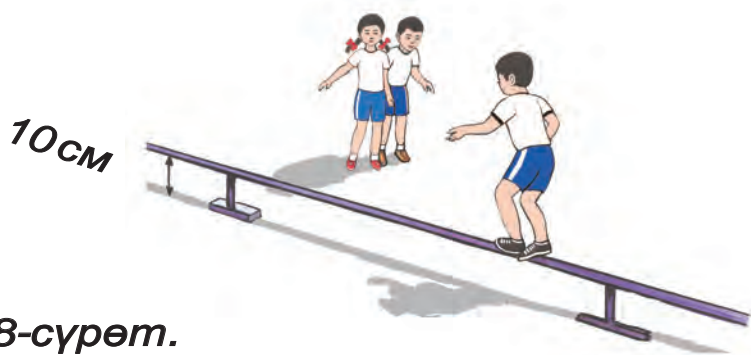


көнүгүүлөр тең салмактуулукту сактоо, ошондой эле мейкиндик сезими сапаттарын тарбиялайт (88-сүрөт).

«Ким шамдагай» оюну. Бул оюнда жуп-жуп болуп ким бат жүгүрүүгө мелдешишет. Бул оюндарды кыздар да, уул балдар да кызыгып ойношот жана биринчи болууга умтулушат.

Оюнда ар бир жуп жүгүрүүдө марага биринчи келгендер жеңүүчү болуп эсептелет. Топторго бөлүнүп ойноо да мүмкүн. Мында кайсы топ көбүрөөк жеңип чыккан болсо, ошол топ жеңет.

«Балык кармоо» оюну. Мында балдар оюндун буюмдарын

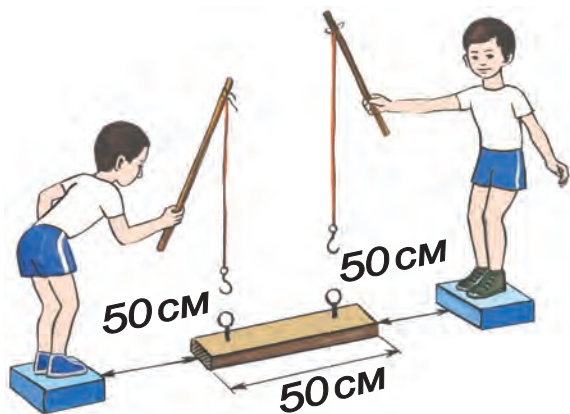


88-сүрөт.



өздөрү жасоолору мүмкүн. Анда 50 см лүү тактайга 2 шакектүү мык кагылат. Балдар бирден кайырмак алышат. Ким жарым, бир метр аралыктан туруп мыктуу шакекти кайырмак менен ылдам илип алса, ошол балык кармаган (89-сүрөт).

«Жашынмак» оюну. Оюнда болжол менен 10 го жакын бала катышат. Оюн саноо жолу менен 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7 — кетти, деп башталат. «Кетти» сөзү кайсы катышуучуга туура келсе, ошол бала көзүн жумуп турат. Калган оюнчулар болсо каалаган жерлерге жашырынышат.

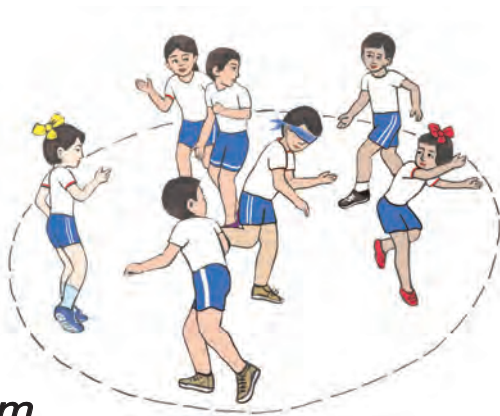


89-сүрөт.



Көзүн жумуп турган бала, «болдубу, болдубу?» деп сурайт. Жашырынган баланын бирөөсү, «болду» деп жооп берет. Ошондон кийин ал жашырынган балдарды издеп кетет. Ошол убакта балдар аңдып туруп, бири-биринен кийин марага жүгүрүшөт. Издөөчү аларды кубалайт. Эгер жашырынган оюнчулардан бирөөсү марага издөөчүдөн мурда жетип келсе, «жеттим» деп кыйкырат. Кубалап жүргөн издөөчү жашырынган балдарга жетип келип, колун тийгизсе, «кол тийди, кармадым» деп токтотот. Акыркы кармаган баланын көзүн бекитет, башкача айтканда жумуп турат. Кубалаган бала жашырынган оюнчулардын бирөөсүн да кармай албаса, кайрадан көзүн жумуп турат жана оюн кайрадан башталат (90-сүрөт).

«Дубал сыртынан чимирилип айлан» оюну. Балдар кол кармашып (чынжыр болуп) турушат. Балдардын бирөөсү бир четте турат, чынжырда биринчи болуп



90-сүрөт.

турган бала, айлана бойлоп анын ичине жүгүрөт жана чынжырдан жылан сымал форма пайда кылып, төмөнкү сөздөрдү айтат:

Дубал бул,
Айланып өт,
Бол дагы тар,
Дубал, бул –

деши менен бардыгы токтойт. Бир четте турган кыз мисалы, Айдана жылан сымал форманын сырт жагынан учуна жакындашат жана эң четтеги баланын колунан кармап алып, жылан сымал форманы жайып, айлана бойлоп жүгүрөт. Чынжырдан айлана пайда болот. Ай-



дана айлананын ортосуна түшүп калат.

Балдар болсо:

Айдана келет жүгүрүп,
Таап алат урчук.
Жиптери учту,
Урчугу түштү.

Акыркы сөздөрдү Айдананын өзү айтат:

Урчугум тоголонду,
Жиптери чубаланды.
Урчук ал жакта,
Учунан кармап алдым,
Жибербей тиштеп алдым.

Ал айлананын каалаган жерине барып «жибербей тиштеп алдым» деген сөздөрүн айтып жатканда, чынжырды ошол жерден үзүп жиберет жана өзү чынжырдын үзүлүп кеткен жерине барып турат. Чынжырдын башка учунда биринчи болуп калган оюндун катышуучусу болсо оюн кайталанып жаткан кезде Айдананын ролун



91-сүрөт.



92-сүрөт.

аткарат. Оюн кайрадан башталат (91-сүрөт).

«Жоолукту ал» оюну. Оюн бийиктикке, башкача айтканда дарактын бутагына же гимнастикалык дубалдын тепкичтерине асып коюлган жоолукту секирип алуудан турат. Жоолукту акырындык менен бийигирээкке көтөрүү мүмкүн болсун. Бул үчүн кичинекей аркандан пайдалануу мүмкүн. Алгачкы бийиктик ашырып барылат, кээ бир балдар бул бийиктиктеги жоолукту алалбайт. Ар бир аракет кылууда жоолукту ала турган балдардын саны кемип барат, натыйжада бирөөсү жеңип чыгат (92-сүрөт).



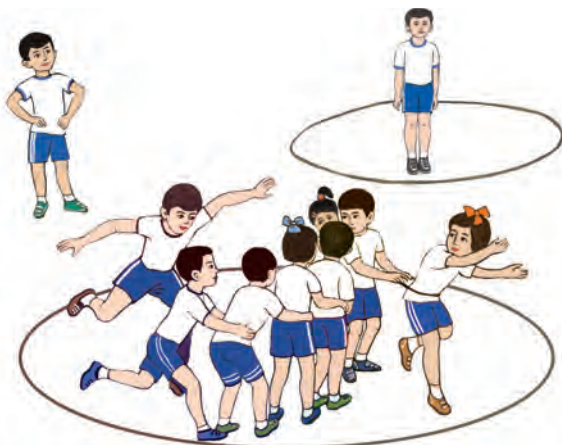
«Кач балам, куш келди» оюну. Оюн аянтчада өткөрүлөт. Катышуучулардын саны 10–15 тен ашпастыгы керек. Оюнда бир бала «бүркүт», бир бала болсо «эне башы» кылып шайланат. Оюн катышуучуларынын калган бардыгы «жөжө» болушат. Аянттын бир четине чоңураак кылып «айлана» сызылат. Бардык жөжөлөр айлананын ичинде турушат. Эне башы болсо айлананын сырт жагында турат. Бүркүт эне башынын алдына келип: «Балаңдын бирөөсүн берип тур» дейт. Эне башы: «Эй бүркүт, кечеги балам кана?» – деп сурайт. Бүркүт болсо: «Туздашты, пиязга аралаштырды. Мышык мыёлоду, карга каг деп, алып качты», дейт да капысынан жөжөлөргө ташталат. Ошондо эне башы өз балдарын коргоого аракет кылат. Эне башынын сергек болуу үчүн айткан сөздөрүн уккан балдар бири-бирин бекем кармап бүркүттөн качышат жана ага карматпастык үчүн эне башынын артына жашы-



рынышат. Эгер бүркүт кайсыдыр жөжөгө кол тийгизсе, жөжө туткунга түшкөн эсептелет жана башка бир айланага, башкача айтканда бүркүттүн үйүнө киргизип коюлат.

Эне башы өз жөжөлөрүнөн ажыралбаган абалда «туткунду» куткаруусу мүмкүн. Бул үчүн эне башы бүркүттүн үйүнө жакындашып, туткун «жөжөгө» кол тийгизет. Туткун жөжө ошол замат туткундуктан кутулуп, оюнга кошулат. Оюн эне башынан башка бардык жөжөлөр кармалганга чейин улантылат. Бул оюнду балдардын жашы жана даярдыгына карап татаалдаштыруу (айлананын диаметри өзгөрүшү) мүмкүн (93-сүрөт).

«Капкак» оюну. Бул оюнда көбүрөөк кыздар катышат. Бул үчүн 9 капкак жыйноо керек. Соң 9 чакмак сызып чыгылат. Оюнчулар 2 топко бөлүнүшөт. Кыздардын бирөөсү сакчы болуп турат. Ар бир топко саноо аркылуу ким баштоосун жана «сакчыны» тандашат. Сакчы мурдатан даярдалган 9 капкакты



93-сүрөт.

бир чакмакка үстү-үстүнө коюп чыгат жана ушул чакмактын алдында турат. Башка кыздардын бирөөсү 1–1,5 метрлүү аралыктан туруп жыйнап коюлган капкактарды топ менен урушу керек. Эгер капкактарды ура албаса, дагы башкасы урат. Ура алса жана капкактар чачылып кетсе, алар качышат. Сакчы кыздарды кубалайт.

Сакчы кыздарды кубалап жүргөн кезде кыздар капкактарды бир-бирден ошол чакмактарга коюп чыгуулары керек. Эгер бардык капкактар ордуна коюп чыгылса, топ жеңип чыгат. Сакчы болгон экинчи



топ жеңилген болот. Оюнду экинчи топ баштайт.

«Байлам» оюну. Балдар эки топко бөлүнүшөт жана эки тарапта, башкача айтканда карама-каршы тарапта кол кармашып турушат. Бир тарап суроо берет, экинчи тарап жооп берет.

Суроо:

1. Байлам-байлам
2. Коён кайда?
3. Эмне жеди?
4. Түйүнчөгүң кана?
5. Арабакечиң кана?

Жооп:

Жаным
байлам
Ала-Тоодо
Сабиз жеди
Арабада
Жанымда, –

деп байланган балдарды көрсөтүшөт жана колдорун коюп жиберешет.

Оюн кайрадан башталат.

Ар бир туура жооптон кийин, кол кармап турган бала жанындагы баланын колунун астынан өтөт, башкача айтканда байланат. Кайсы топтун балдары көбүрөөк бай-



ланган болсо, ошол топ жеңүүчү болуп эсептелет. Суроо бериш баштап жүрүүчүнүн гана мойнунда болот. Оюндагы суроо-жоопту мугалим сөз байлыгына карап өзгөртүшү мүмкүн.

«Короздор урушу» оюну. Оюн аянтчада өткөрүлөт. Жерге диаметри 2 метрлүү айлана сызылат. Бардык оюнчулар 2 топко бөлүнүшөт жана айлананын жанында бири-бирине бетме-бет болуп, эки катарга тизилишет. Ар бир топтон бирден жетекчи дайындалат.

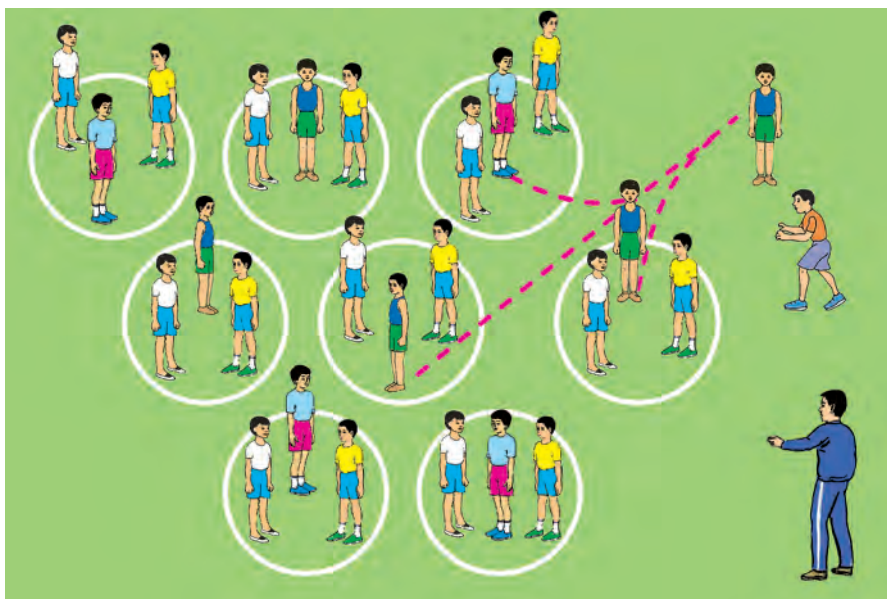
Жетекчилер өз топторунан бир оюнчуну айланага жиберешет. Айланага келген оюнчулар колдорун артка кылышып, бир буттары менен турушат. Уруксат берилген замат, бири-бирин далылары менен түртүшүп, айланадан итерип чыгарууга аракет кылышат. Өз теңтайлашуучусун айланадан итерип чыгара алган оюнчу жеңип чыккан эсептелет жана топ үчүн бир упай уткан болот.



Андан кийин айлананын ортосуна жетекчи тандаган кезектеги, «короздор» жубу түшөт. Оюн бардык оюнчулар «короз» ролун аткарып болгондоруна чейин улантылат. Эң көп упай жыйнаган топ жеңген болуп эсептелет. Оюн жүрүшүндө ким колдорун түшүрсө, экинчи бутун да жерге койсо, ошол уткузган эсептелет.

«Үйсүз коён» оюну. Эки башкаруучудан башка оюнчулар 3–5 кишилик топторго бөлүнүшөт. Ар кайсы топтун мүчөлөрү кол кармашып айлана пайда кылышат. Айланалар аянтчанын ар жер, ар жеринде бири-биринен 3–6 кадам арыраакта болот. Ар кайсы айлана уя эсептелип, биринчи сандуу оюнчулар коён наамын алып, айлананын ортосунда турушат. Башкаруучулардан бири аңчы, экинчиси үйсүз коён болот (94-сүрөт).

Мугалимдин сигналы менен үйсүз коён аңчыдан качып кетет жана ал өзү каалаган үйгө кирип



94-сүрөт.

алышы мүмкүн. Бирок ал жердеги коён бат эле качып чыгышы керек. Аңчы болсо уядан чыккан коёндун изине түшүп кубалоону улантат. Аңчы коёнду кармап алса, алар орун алмашышат. Узак убакыт уяга кирбестен качып жүрүү мүмкүн эмес.

«Кубалашуу» оюну. Тандалган баштоочу түстүү жоолук менен аянттын ортосуна, башка оюнчулар болсо анын тегерегине эркин жайгашышат. Аянт абдан чоң бол-



гон убактарда андан чек ара сызыгын тартуу мүмкүн.

Баштоочу – «Кармоочу» жоолукту жогоруга көтөрүп, «Кармоочу мен!» дейт. Ошондон соң бардык оюнчулар аянт бойлоп жүгүрүп кетишет, баштоочу болсо алардан бирин кармоого аракет кылат. Баштоочунун колу тийген оюнчу кармалган болуп эсептелет. Ал жоолукту алып, баштоочунун милдетин аткарат. Мурдагы баштоочу болсо башкалар катары оюнда катыша берет (95-сүрөт).

Оюндун эрежеси. 1. Баштоочу тек «Кармоочу – мен!» – деп айтканынан кийин гана оюнчуларды кармашы мүмкүн. 2. Жаңы баштоочу ошол замат мурдагы баштоочуну кармашы мүмкүн эмес. 3. Аянт чек арасынан чыгып кеткен оюнчу кармалган эсептелет жана баштоочу милдетин аткарат.

«Жолчолор үстүнөн секирүү» оюну. Аянтчага эни 50 см ге тең

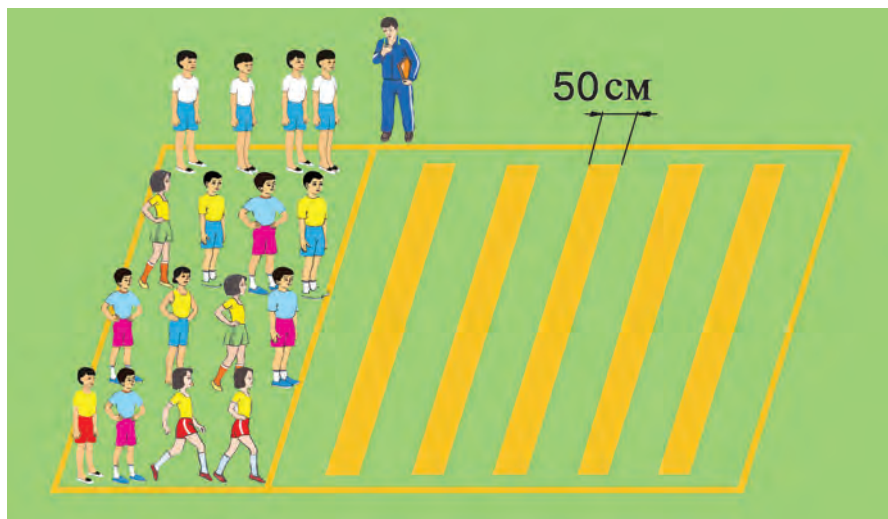


95-сүрөт.

болгон 5 жолчо чийилет. Оюнчулар аянтчанын бир тарабына 2–4 топко тизилишет.

Мугалимдин сигналы боюнча топтордун биринчи оюнчулары бир жолчодон экинчи жолчого секирип өтө башташат. Бул милдетти туура аткарган оюнчу өзүнүн тобуна бир упай келтирет. Оюнда катага аз жол коюп, көп упай топтогон топ жеңип чыгат (96-сүрөт).

Оюндун эрежеси. 1. Жолчолорду белгилеп турган чек ара сызыктарын басып өтүүгө болбойт. 2. Зал же болбосо аянтчалар чоң



96-сүрөт.

болсо, топтордун саны көбөйтүлөт.
3. Аянтча тарыраак болсо топтор кезеги менен оюнга түшүүлөрү керек.

«Аттуу спортчулар» оюну.
Залдын же аянтчанын борборуна айлана – манеж сызылат. Каптал тарабына «аттар» үчүн катышуучулардын санынан келип чыгып 3–5 тен кем кылып аттарга арналган орун сызылат. Бардык оюнчулар – «аттуулар» манеждин айланасында турушат.

Мугалимдин биринчи сигналынан кийин «аттуулар» манеждин



айланасында тизелерин бийик көтөрүп, бир тарапка жүгүрүшөт. Экинчи сигналдан кийин алар карама-каршы багытта кыймыл-аракет кыла башташат. Үчүнчү сигналдан кийин «аттуулар» атканалардын карама-каршы тарабына карай аракет кылышат. Төртүнчү сигнал менен «аттуулар» аттар тура турган орунга жүгүрүп, аларды ээлешет. Орунсуз калган «аттуулар» жеңилген эсептелет (97-сүрөт).

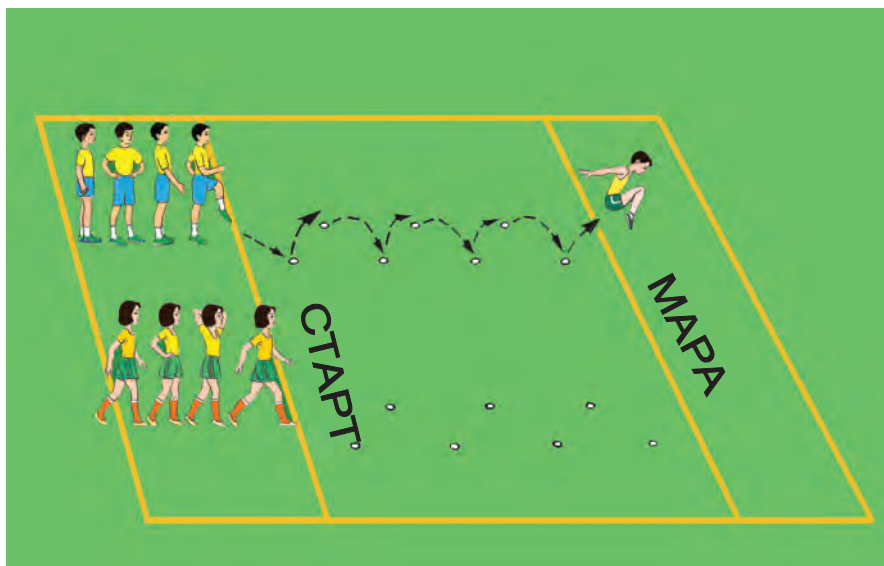


97-сүрөт.



Оюндун эрежеси. 1. Биринчи сигналдан кийин гана айлана бойлоп аракет кылуу, төртүнчү сигналдан кийин аттар тура турган орунга карай жүгүрүү мүмкүн. 2. «Аттуу спортчулар» манеждин айланасында аракет кылганда-рында мугалимдин көрсөтмөлөрүн аткаруулары шарт.

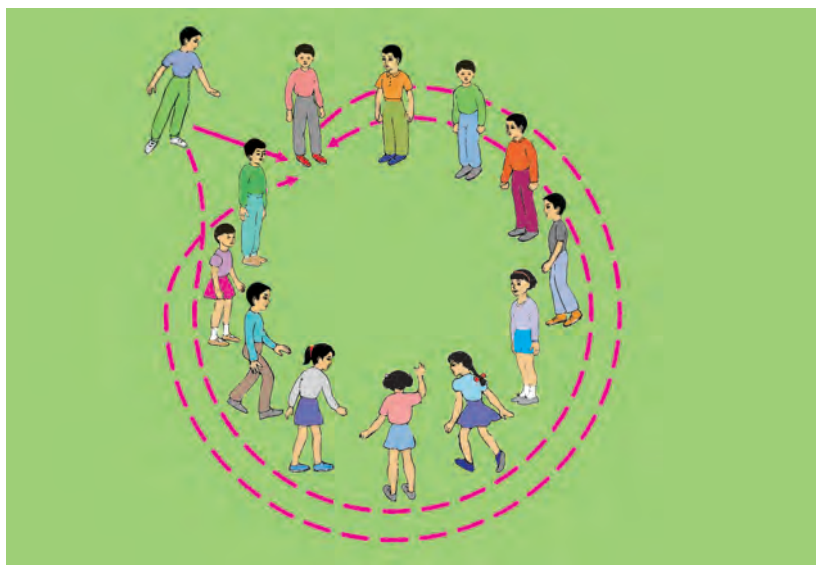
«Дөңдөн-дөңгө секирүү» оюну. 2–3 топко бөлүнгөн окуучулар бир кишилик катарга тизилип, бири-бирине параллель түрдө старт сызыгы алдында турушат. Старттан марага чейинки болгон түз багытта бири-биринен 70–80 см аралыкта 10–12 айлана (дөң) сызылат. Мугалимдин сигналы менен топтордун биринчи оюнчулары старттан марага чейин дөңдөн-дөңгө секирип барышат жана колдорун жогоруга көтөрүшөт. Бул ишти биринчи болуп аткарган оюнчу өз тобунун пайдасына бир упай, экинчи аткарганы болсо эки упай келтирет. Оюн соңунда эң кем



98-сүрөт.

упай жыйнаган топ жеңип чыгат (98-сүрөт).

«Бош орун» оюну. Башкаруучудан башка бардык оюнчулар бири-биринен бир кадам аралыкта айлана пайда кылып турушат. Башкаруучу айлананын тегерегинде жүрүп, оюнчулардан бирин акырын түртөт да тигил же бул жакка карай жүгүрөт. Кол тийген оюнчу болсо карама-каршы тарапка жүгүрүп, тезирээк өз ордун, башкача айтканда бош жайды ээлеп алууга аракет кылат. Айлана-



99-сүрөт.

нын тегерегинен жүгүрүп келип, бош орунду биринчи ээлеп алган оюнчу ошол жерде туруп калат. Жетип келе албаган оюнчу башкаруучу болот. Оюн дагы улантылат (99-сүрөт).

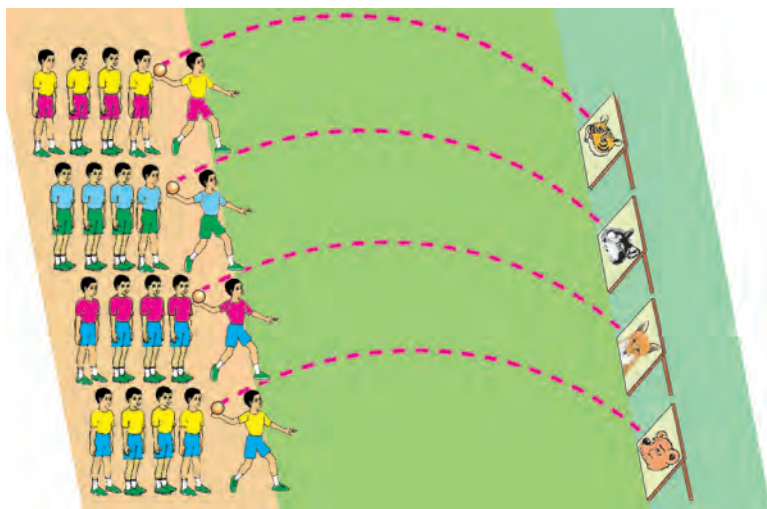
Жүгүрүү мелдешин бутта секирүү менен да алмаштыруу мүмкүн.

«Мерген аңчы» оюну. Окуучулар төрт катарга тизилишет. Ар бир катардын каршысында 6–8 метрдей аралыкта арстан, аюу, бөрү, түлкү же башка жапайы жаныбарлардын сүрөтү салынган же



ошого окшош сүрөттөр жабыштырылган 1 x 1 м лүү тактай коюлган болот. Ар бир катарда бирден оюнчу топ ыргытат. Ар бир оюнчу үчтөн топ ыргытуусу зарыл. Кайсы катардагы окуучулар топту жапайы жаныбарга көп тийгизсе, ошол катар оюнда жеңип чыккан болот (100-сүрөт).

Оюнду баштоодон мурда жапайы жаныбарлар жана аларга эмне үчүн аңчылык кылуулары жөнүндө окуучуларга түшүндүрүп берүү керек. Оюнду образдуу кылып баяндап берүү, ошондой эле окуучулар-

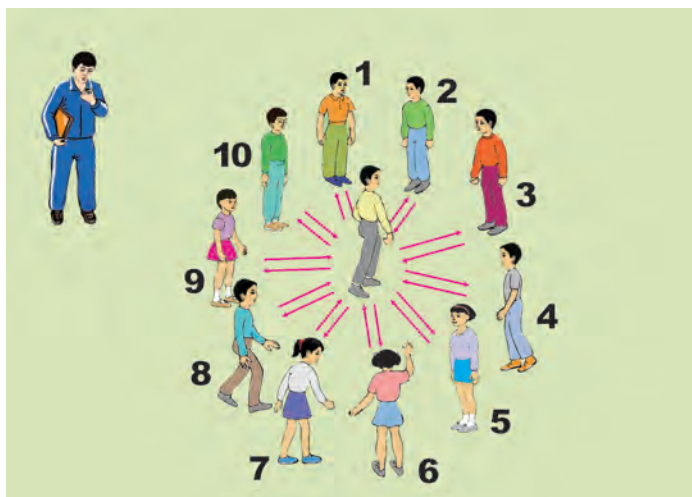


100-сүрөт.



ды анык болжолго ыргытууга, топ мүчөлөрү арасында уюшкандыкты сактоого үйрөтүү керек.

«Топ ортодогуга» оюну. Окуучулар бир нече топторго бөлүнүп, айлана пайда кылып турушат. Ар бир айланада 8–10 киши болот. Айлана пайда кылып турган окуучулардын арасында кулачты жайганда тиер-тийбес аралык калат. Окуучулардын буттарынын алдынан сызык сызылат. Ар бир айланадан баштоочу дайындалып, ал ортодо (атайын сызылган кичинекей айлананын ичинде) турат (101-сүрөт).



101-сүрөт.



Мугалимдин белгисинен кийин баштоочу топту кезек-кезеги менен өз досторуна сунат жана алар кайтарган топту илип ала баштайт. Баштоочу ортодогу акыркы оюнчу кайтарган топту илип алгандан кийин, аны бийик көтөрөт. Муну менен ал топ сунуу бүткөндүгүн билдирет.

Оюндун эрежеси. 1. Топ сунуу убагында баштоочу өзүнүн айланасынан чыкпастыгы, тегеренип турган окуучулар болсо анын сызыгын баспастыгы керек. 2. Топту түшүрүп жиберген окуучу аны барып алышы жана оюнда белгиленген тартипте жанында турган досуна сунушу керек.

«Жашылча бакчасындагы коёндор» оюну. Аянтка диаметри 3–4 жана 6–8 метрге тең болгон эки айлана сызылат. Баштоочу – сакчы кичинекей айланага, калган оюнчулар – коёндор чоң айлананын сыртына жайгашат.

Белги берилгенден кийин, коёндор эки буттары менен секирип жашылча бакчасына түшүүгө,



сакчы болсо чоң айлана ичинде жүгүрүп коёндорду кармоого аракет кылат. Сакчынын колу тийген коёндор кармалган эсептелинет жана орундукка барып отурушат. 3–5 коён кармалгандан кийин, эң шамдагай коёндордон жаңы сакчы белгиленет. Орундукта отурган, башкача айтканда кармалган коёндор дагы оюнда катышууну улантышат. Оюндун акырында эч бир кармалбаган коёндор жана коёндорду көп кармаган сакчылар жеңүүчү деп жарыяланат.

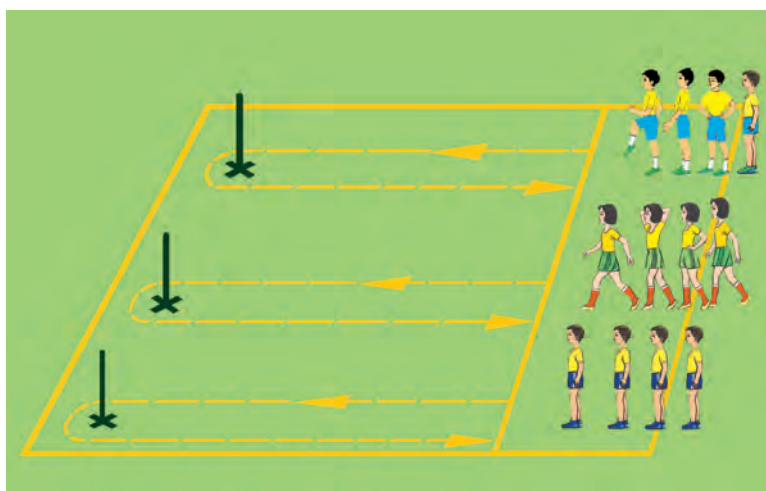
Оюндун эрежеси. 1. Сакчы коёндорду бакчанын ичинде да, чоң айлананын ичинде да кармашы мүмкүн. 2. Коёндор мугалимдин көрсөтмөсүнө ылайык бир же эки буттарында секирүүлөрү мүмкүн. Бул эрежени бузган окуучу кармалган эсептелет.

«Сандарды чакыруу» оюну. Оюнчулар тең 3 топко бөлүнүп, бири-бирине параллель абалда тизилишет. Топтордун оюнчулары тартип менен санашат жана өз



сандарын эстеп калышат. Оюнчулардын буттарынын алдынан старт сызыгы сызылат. Андан 10–20 метрдей аралыкта мара сызыгы сызылат. Ар бир топтун каршысына мара сызыгынан 10–20 метр аралыктан арыраакта бирден устун орнотулат (102-сүрөт).

Мугалим каалаган санын чакырат. Чакырылган оюнчу алдыга жүгүрүп чыгат, устундарды айланып өтөт да, тез артка кайтат. Мара сызыгын биринчи болуп басып өткөн оюнчу өз тобуна бир упай келтирет. Ошондон кийин



102-сүрөт.



мугалим кийинки санды чакырат жана башка. Оюнчулардын сандарын атайы аралаштырып чакырган оң. Мында кээ бир оюнчулар эки ирет чакырылышы да мүмкүн. Жүгүрүп келген оюнчулар дагы өз орундарына кайтып, катарга турушат.

Оюн 5–10 минутага созулат жана упайлар саны эсептелинет. Көбүрөөк упай жыйнаган топ жеңип чыгат.

Оюндун эрежеси: 1. Эгер эки топтун оюнчулары марага бир убакта жетип келишсе, экөөнө да упай берилбейт. 2. Марага жүгүрүп келбеген оюнчу оюнда утулган эсептелет.

Суроолор

1. Жекеме-жеке ойноо, жамаа же топ болуп ойноло турган оюндардын кайсы бири силерге көбүрөөк жагат?

2. Кайсы оюнда ылдамдык көбүрөөк тарбияланат? Шамдагайлыкчы?

3. Секирүүнү үйрөнүүдө кандай оюндардан пайдалануу мүмкүн?



Тапшырмалар

1. Жекеме-жеке жана көпчүлүк менен ойноло турган оюндардын аттарын жазып чыккыла.
2. Жамаа болуп ойноло турган оюндардын аттарын жазгыла.

ШАХМАТ

Оюндун максаты – душмандардын королун атайын «мат» жүрүш менен жоготуу. Кайсы катышуучу биринчи болуп «матты» жарыя кылса, ал жеңүүчү болот.

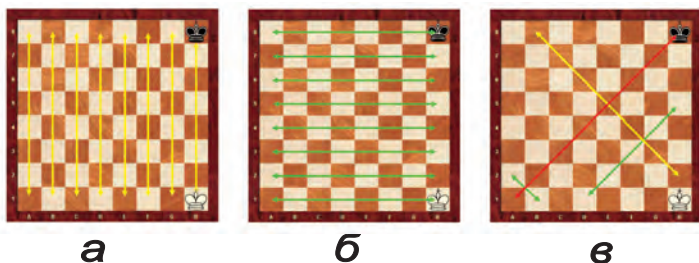
Шахмат доскасында фигуралардын жүрүү тартиби

Шахмат доскасында үч багытта жүрүү мүмкүн:

а) Туурага жана артка вертикаль сызык боюнча, так эле лифтте жогоруга жана төмөнгө түшкөндөй (103-сүрөт, а).

б) Оңго жана солго горизонталдуу сызык боюнча (103-сүрөт,б)

в) Жантайма горизонталдуу, бурчтан бурчка чейин (103-сүрөт,в).



103-сүрөт.

Оюнду баштоодон мурда оң жактагы эң төмөнкү бурчтагы чакмак ак, сол жактагы чакмак кара түстө болушу керек.

Ар бир катышуучу өзү ойной турган түстөгү фигураларды жайгаштырат – ак же кара. Өзү тарабындагы эки катар чакмактарды толтурат.


Шахмат фигуралары төмөнкү тартипте жайгаштырылат (104-сүрөт).



104-сүрөт.



Шахмат фигураларынын жүрүшү төмөнкү тартипте амалга ашырылат:

а)  Шахтын (король) жүрүшү. Шах – башкы жана эң негизги фигура.

Аны эч бир күчкө теңдештирилбейт жана ушул турушунда теңдешсиз фигура. Бирок аны утуп алуу, башкасын шахка алмаштыруу мүмкүн эмес.

Башка бир тараптан, шахтын жүрүшү жана ага каршы жүрүш кылып, каршы тараптын фигураларын колго киргизүү мүмкүн.

Шахты уруп болбойт, ага тек гана мат коюлат.



105-сүрөт.

Шахмат доскасында шах бардык багытта жүрүшү мүмкүн – алдыга, артка, оңго, солго, туурага

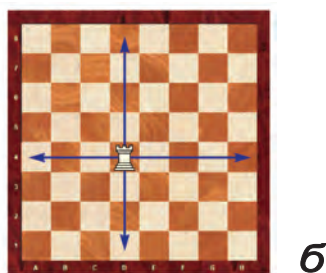
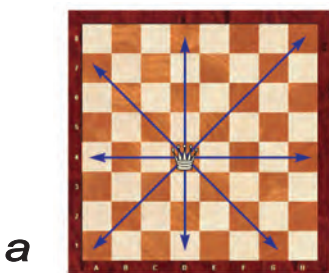


жана диагональ бойлоп, бир чакмакка гана.

б)  Ферздин жүрүшү.

Ферзь бардык багыттар боюнча каалаган алыстыктагы чакмакка жүрүшү мүмкүн. Ферзь да шах сыяктуу жүрүшү жана каршылаштын фигураларын утушу мүмкүн, ферзь ушул багыттар боюнча каалаган чакмактарга жүрө алат. (106-сүрөт, а).

Ферзь башкы шахмат тактайында 27 бөлмөгө жүрө алат.



106-сүрөт.

в)  Ладьянын жүрүшү.

Ладья – өзү турган чакмактын алды жагында же капталында болгон фигураны ура алат.



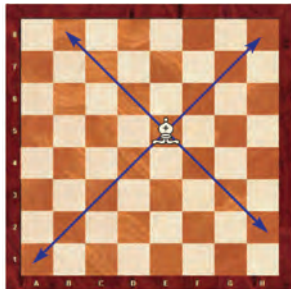
Ладьянын королдон айырмасы, ал бир канча бош чакмактардан секирип өтүшү жана каалаган аралыкка жүрүп, жолдо кездешкен каршылаштын фигурасын урушу мүмкүн (106-сүрөт,б).



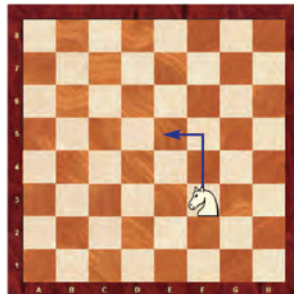
г) Пилдин жүрүшү.

Пил тек гана диагональ бойлоп каалаган аралыкка жүрүшү мүмкүн (107-сүрөт, а).

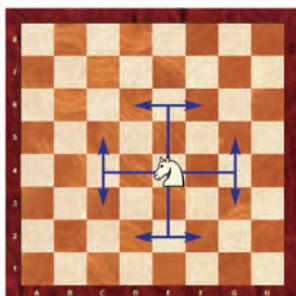
Оюн жүрүшүндө пилдер чакмактардын түсүн өзгөртүрө албайт.



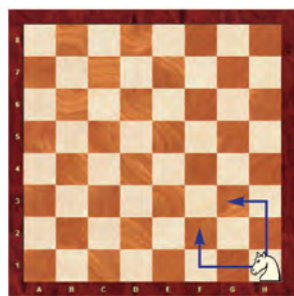
а



б



в



г

107-сүрөт.



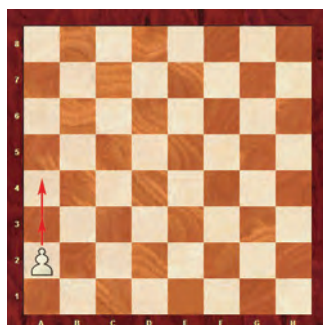
д)  Аттын жүрүшү.

Ат – бардык фигуралардын ичинде эң чаканы болуп, ал ар кандай фигуранын үстүнөн секирип «Г» тамгасын пайда кылып жүрөт (107-сүрөт, б).

Ат эки чакмак алдыга жана оң тарапка же солго бурулуп токойт. Шахмат доскасынын борборунда турган аттын 8 жолу болот (107-сүрөт, в).

Бурчта турганда гана анын эки жолу болот (107-сүрөт, г).

Ат ак чакмактан жүрсө, ал сөзсүз кара чакмакта турушу керек жана тескерисинче. Аттын башка фигуралардан айырмасы, ал бардык фигуралардан секирип өтүшү мүмкүн



108-сүрөт.



жана ат кайсы абалда жүрсө, ошондой кылып фигураларды урат.

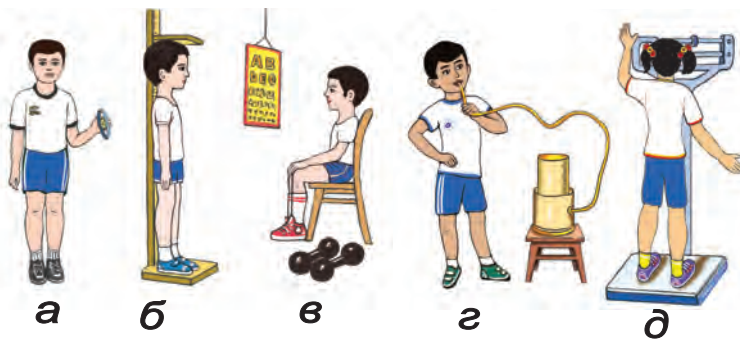
е)  Жөөлөр жүрүшү.

Жөөлөр тек гана алдыга жүрөт. Алардын жүрүш эрежелери – бир чакмак алдыга, вертикаль багыты боюнча, эч качан артка жүрбөйт жана урбайт (108-сүрөт). Жөөлөр башка фигурадан секирип өтө албайт.

Өзүн-өзү көзөмөл кылуу

Ар бир бала өзүнү-өзү ар дайым көзөмөл кылып барышы керек. Бул абдан чоң мааниге ээ. Көзөмөл кылуу балдар үчүн кыйын эмес, муну чоңдор башкарып баруулары керек.

Медицина бөлмөлөрүндө колдун күчүн өлчөй турган аспап (динамометр (109-сүрөт, а), атайын бойдун бийиктигин өлчөй турган аспаптар (ростомер, (109-сүрөт, б), көздүн курчтугун аныктоо үчүн доска (109-сүрөт, в), өпкөнүн аба сыйымдуулугун өлчөй турган



109-сүрөт.

спирометр (109-сүрөт, г), дененин салмагын өлчөй турган тараза (109-сүрөт, д) бар.

Бойдун узундугун билүү үчүн бала башын, далыларын, артын жана тамандарын дубалга тийгизген абалда ага сүйөнүп турат. Экинчи бир бала же медайым анын башына сызгыч коюп, боюн дубалга калем менен же башка нерсе менен белгилейт, соң метрдин жардамында бойдун узундугу аныкталат.

«Алпамыш» жана «Барчынай» тест критерийлери

«Алпамыш» жана «Барчынай» тесттери боюнча критерийлерди даярдоо жана аткаруу иштери окуу жылы боюнча ишке ашырылат.



Сынактардын бардык түрлөрү боюнча өткөрүлө турган машыгуулар дене тарбиясынын окуу планына киргизилет.

Мелдештер спорт түрлөрү боюнча мелдештерди өткөрүү эрежелерине ылайык уюштурулат.

Машыгууларга үзгүлтүксүз түрдө катышып жаткан, комплекс бөлүмдөрүнө ылайык өтүлгөн материалдар боюнча жакшы баалар алган жана врачтын уруксатын алган окуучулар тест критерийлерин тапшырууга коюлат.

Атайын медициналык топко киргизилген окуучулар тест сынактарын тапшыруудан бошотулат.

Сынак түрлөрү жана критерийлери

№	Сынак түрлөрү	Өлчөө бирдиги	Уул балдар		Кыз балдар	
			эсеп	эсеп	эсеп	эсеп
1.	Маки сымал жүгүрүү 3x10 м	секунд	9,8	9,7	10	9,8
2.	Арканда секирүү (1 минута)	жолу	50	60	60	70



3.	Кичине топту 1x1 м лүү точкага 10 метрден ыргытуу	5 мүмкүнчүлүк	3	4	2	3
4.	Турган жеринен узундукка секирүү	См	110	120	95	110
5.	Гимнастикалык дубалга тырмышып чыгуу (жогоруга-ылдыйга)	Секунд	6	4	7	5
6.	Төңкөрүлгөн гимнастикалык орундуктун үстүнөн жүрүү (тең салмактуулукта)	Метр	4	5	5	6
7.	Сүзүү (сууда оюндар)	Минута	15	17	12	15
8.	Сейилге чыгуу 1,5–2 км	Көмөк көрсөтүү көнүкмөлөрүн ээлөө				
9.	Топ менен кыймылдуу оюндар	Минута	15		12	
10.	Эстафеталар	Убактысыз				

Пайдалуу кеңештер

Жалпак тамандуулуктун алдын алуу, аны жоготуу үчүн төмөнкү көнүгүүлөрдү туруктуу аткарууну сунуш кылабыз:



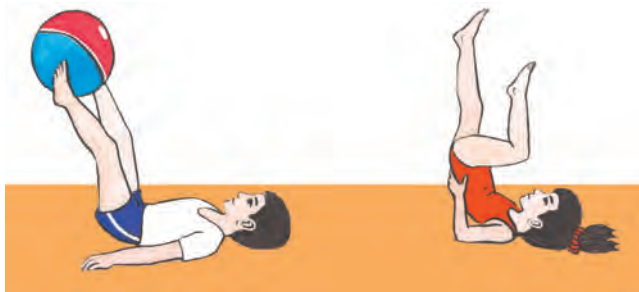
110-сүрөт.

– оюн түрүндө жуп-жуп болуп, буттун таманы менен кысып алынган таякчаларды бир-бирден тартып алуу;

– жерде жаткан абалда бет аарчы жана башка буюмдарды буттун манжалары менен (колго таянып отурган абалда) төбөгө көтөрүү;

– оюн түрүндө ар түрдүү буюмдарды (жылаңаяк жүргөн убакта) кээде сол, кээде оң буттун манжалары менен кармап көтөрүү (110-сүрөт);

– отурган же чалкадан жаткан абалда резина топту буттун таманы менен кысып алып көтөрүп, баш



111-сүрөт.

жакка алып баруу. Тескерисинче кыймыл менен алгачкы абалга кайтуу (111-сүрөт);

– узун аркандын же болбосо, рейка үстүнөн капталынан кадамдап басып жүрүү.

Мектептердин медициналык бөлмөлөрүндө жогоруда айтылган бардык өлчөө аспаптары бар. Албетте, алардан өнүмдүү пайдалануу зарыл. Шаарыбыздын көчөлөрүндө да кээ бир өлчөө аспаптарын көрүү мүмкүн (мисалы, тараза). Көзөмөл алып баруу үчүн алардан да пайдалануу мүмкүн.

Кол күчүн аныктоо үчүн динамометрлер бар. Андан пайдалануу абдан жеңил. Динамометрди колуңардын алаканына салып, мүм-



күн болушунча катуу кысуу керек, кийин анын сандарына карап, сол жана оң колуңардын күчүн аныктайсыңар.

Өпкөнүн аба сыйымдуулугун өлчөш үчүн терең дем алып, резина түтүкчөгө үйлөйсүңөр. Мында аспаптын ичиндеги цилиндр белгилүү бир бийиктикке көтөрүлөт.

Денени чыныктыруу үчүн кийинки кездерде үйгө орнотулган спорт «шаарчасынан» кеңири пайдаланылууда. Аны куруу кыйын эмес.

Дене чоңдордун көзөмөлүндө акырындык менен чыныктырылып барылышы керек. Эртең мененки дене тарбиялык көнүгүүлөрдү баштоодон мурда үйдү жакшылап желдетип алуу керек. Денени чыныктыруу көнүгүүлөрүн мүмкүн болушунча таза абада өткөрүү керек.

Көбүрөөк жылаңаяк жүрүүгө адаттанган оң.

Балдар, үзгүлтүксүз түрдө дене тарбиялык көнүгүүлөр жана спорт менен машыгып барсаңар күчтүү, бакубат, балбан болосуңар.



МАЗМУНУ

Теориялык билим негиздери.....	5
Таза абада дене тарбия көнүгүүлөр менен машыгуу	5
Спорт түрлөрү жөнүндө кыскача маалымат	8
Жеңил атлетика	10
Спорт гимнастикасы	13
Футбол	16
Баскетбол	18
Сүзүү.....	22
Улуттук «Туран» жеке күрөшү	26
Саламаттыкты чыңдоого каратылган дене тарбия көнүгүүлөрү.....	28
Күн тартиби жана өздүк гигиена.....	32
2-класс окуучусунун болжолдуу күн тартиби.....	35
Дене тарбия.....	36
Көңүлдүү минуталар.....	38
Гимнастика	42
Катарга тизилүү көнүгүүлөрү.....	42
Жалпы өнүктүрүүчү көнүгүүлөр	45
Алгачкы абал.....	45
Гимнастикалык таякчалар менен көнүгүүлөр.....	48
Тик туруу, отуруу.....	49



Жаткан абалда аткарыла турган көнүгүүлөр.....	51
Бут жана тулку бойдун негизги кыймылдары	52
Таянып секирүү	57
Тең салмактуулукту сактоо көнүгүүлөрү	61
Акробатика	63
Чалкалап жаткан абалда «көпүрө» жасоо	64
Көркөм гимнастика.....	67
Жеңил атлетика	69
Жүрүү түрлөрү.....	69
Жүгүрүү түрлөрү.....	71
Кросс жүгүрүү	74
Маки сымал жүгүрүү	75
Секирүүнүн түрлөрү.....	76
Кичинекей топтор менен	81
аткарыла турган көнүгүүлөр.....	81
Теннис тобун ыргытуу.....	87
Кыймылдуу оюндар	89
Шахмат	120
Шахмат доскасында фигуралардын жүрүү тартиби.....	120
Өзүн-өзү көзөмөл кылуу	126
«Алпамыш» жана «Барчынай» тест критерийлери	127
Пайдалуу кеңештер	129

О'quv nashri

Karimjon Mahkamjonov, Faxriddin Xo'jayev

JISMONIY TARBIYA

Beshinchi nashri

*Ta'lim qirg'iz tilida olib boriladigan
umumiy o'rta ta'lim maktablarining 2-sinf
o'quvchilari uchun o'quv qo'llanma*

Которгон *А. Юнусалиева*
Редактору *Р. Жуманазарова*
Керкөм редактору *Х. Кутлуков*
Сүрөтчү *А. Бахрамов*
Техникалык редактору *Б. Каримов*
Компьютерде даярдаган *Б. Душанова*

Басма лицензиясы AI № 158. 14.08.09.
2018-жылы 25-апрелде басууга уруксат этилди.
Форматы 60x90¹/₁₆. Офсеттик усулунда басылды.
Офсеттик кагаз. Арип түрү «Arial» кегель 16, 14. Шарттуу
басма табагы 8,5. Учёттук басма табагы 10,10.
Нускасы 717. Келишим № 18-213.

Өзбекстан басма сөз жана кабар агенттигинин
«O'zbekiston» басма-полиграфиялык
чыгармачылык үйүндө басылды.
100011, Ташкент, Наваий көчөсү, 30.

Телефон: (371) 244-87-55, 244-87-20
Факс: (371) 244-37-81, 244-38-10
e-mail: uzbekistan@iptd-uzbekistan.uz
www.iptd-uzbekistan.uz

Ижарага берилген окуу китебинин абалын көрсөтүүчү жадыбал

№	Окуучунун аты, фамилиясы	Окуу жылы	Окуу китебинин алынгандагы абалы	Класс жетекчисинин колу	Окуу китебинин тапшырылгандагы абалы	Класс жетекчисинин колу
1						
2						
3						
4						
5						
6						

Окуу китеби ижарага берилип, окуу жылынын аягында кайтарып алынганда жогорудагы жадыбал класс жетекчиси тарабынан төмөнкү баалоо критерийлеринин негизинде толтурулат.

Жаңы	Окуу китебинин биринчи жолу пайдаланууга берилгендеги абалы
Жакшы	Мукабасы бүтүн, окуу китеби негизги бөлүгүнөн ажыралган эмес. Бардык барактары бар, жыртылбаган, беттеринде жазуу-сызуулар жок.
Канааттандырарлык	Мукабасы эзилген, четтери жыртылган, окуу китебинин негизги бөлүгүнөн ажыралуу абалы бар. Пайдалануучу тарабынан канааттандырарлык даражада иретке келтирилген. Кээ бир беттерине сызылган.
Канааттандырарлык эмес	Мукабага чийилген, жыртылган, негизги бөлүктөн ажыралган же таптакыр жок. Канааттандырарлык даражада калыбына келтирилбеген. Беттери жыртылган, барактары жетишпейт, сызып, боёп ташталган. Окуу китебин калыбына келтирип болбойт.