

К. МАХКАМЖАНОВ, Ф.ХУЖАЕВ

ДЕНЕ ТӘРБИЕСІ

*Өзбекстан Республикасы Халыққа
білім беру министрлігі жалпы орта
білім беретін мектептердің
2-сыныбына оқу қолданбасы
ретінде ұсынған*

Бесінші басылуы



ТАШКЕНТ
«O'ZBEKISTON»
2018

УЎК 796(075)
КБК 74.200.55я72
М 31

Пікір жазғандар: **Р. Мавлонова** – педагогика ғылым дарының докторы, профессор;
С. Омарғалиев – Өзбекстан Республикасына еңбегі сіңген халыққа білім беру қызметкері.
И. Рузиева – Республикалық Білім орталығы Қолданбалы пәндер бөлімінің дене тәрбиесі пәні бойынша әдіскері.

Шартты белгілер:

Б.қ.: – Бастапқы қалып

Н.т.т. – Негізгі тік тұру

Т.т. – Тік тұру

М31 **Махкамжонов К., Хужаев Ф.** Дене тәрбиесі.
2: жалпы орта білім беретін мектептердің 2-сыныбына арналған оқу қолданбасы. – Т.: O'zbekiston, 2018. – 136 б.

ISBN 978-9943-01-199-1

УЎК 796(075)
КБК 74.200.55я72

Республикалық мақсатты кітап қорының қаржылары есебінен басылды.

ISBN 978-9943-01-199-1

© К.Махкамжанов және басқ., 2014–2018
© «O'ZBEKISTON» БПШҮ, 2014–2018



Құрметті оқушылар!

Сендер 1-сыныпта дене шынықтырудың қалай келіп шыққаны, оның өмірдегі орны туралы мәліметтерге ие болдыңдар және әрбір адам өз денесін жетілдіру үшін дене шынықтырумен шұғылдануы керек екенін түсіндіңдер.

Дене шынықтыру арқылы дене қимылдарын орындау әдістерін үйреніп, дербес жаттығу жасай алатын болдыңдар.

Оқу жылы барысында сендер «Дене шынықтырудың денсаулықты нығайтудағы маңызы», «Оқушылардың күн тәртібі» бойынша білімге ие боласыздар. Бастапқы қалыпты және түрлі қимыл-қозғалыстарды үйренесіңдер. Бұдан тыс сабақ барысында үйренілетін әрекеттердің негізін қа-



лыптастырасыңдар. Содан соң сабақтан тыс өткізілетін машықтармен танысасыңдар.

Дене тәрбиесі сабағына ерекше көңіл бөліп, онымен достасып алған мақұл. Себебі, дене тәрбиесі сабақтарында сендер өмірде керек болатын білім мен түрлі қимыл-қозғалыстарды, дағдыларды, біліктілікті игеріп аласыңдар. Қосымша жаттығулармен және спортпен шұғылдану арқылы дене шынықтыру бойынша дайындықтарыңды жетілдіресіңдер.

Құрметті оқушылар! Әрқашан сау-саламат, күшті, ақылды, әдепті болуға тырысыңдар!



ТЕОРИЯЛЫҚ БІЛІМ НЕГІЗДЕРІ

Таза ауада дене шынықтыру жаттығуларымен айналысу

Ашық аспан астында алуан түрлі жаттығулар, туристік серуендер ұйымдастырылады. Олардың маңызы орасан зор. Сондықтан да туристік жорықтарға дайындықты бақша жасынан бастау керек. Серуен барысында балалар табиғатпен, ондағы өмірмен, бау-бақшалармен және сол айналадағы өсімдіктердің, ағаш-бұталардың аттарымен, сонымен қатар кейбір жануарлар дүниесімен танысады. Балалардың бойында тәртіптілік, сапта жүру, ара қашықтықты сақтап жүру және басқа қасиеттер қалыптаса бастайды. Серуен кезінде балалар кеппешөп (гербарий) жинайды, гүлдер мен ағаш көшеттерін отырғызады, оларға су құяды, мектептің айналасын тазалайды. Сондай-ақ балалардың серуен барысындағы қызметі алуан түрлі қимыл-қозғалыстармен (жүру, жүгіру, секіру, лақтыру және т.б.),



а



ә



б



в

1-сурет.

жарыстармен және ойындармен байытылуы мүмкін.

Бастауыш сыныптарда табиғат қойнауына жасалатын сейіл-серуендер анағұрлым жетілдіріліп, ара қашықтықтар жайлап ұзартылады. Осының нәтижесінде балалардың бойында туризмнің қарапайым бі-



лімдері мен дағдылары: тайыз сулардан жалаңаяқ кешіп өту (бақ ішінде бұны жер бетінде белгілі бір ұзындық бойынша белгілеуге болады), жолдорбаға заттарды дұрыс орналастыру (бұны балалардың өздері атқаруы мүмкін), жолдорбаны арқалап дөңбектер үстімен және ойлы-қырлы жерлермен жүруді үйрену, түрлі пішіндегі алаулар жағу, ошақ қалау және тамақ пісіру (мұғалімнің көмегімен), шатыр тігу (шатырды өздері дайындайды), футбол, теннис секілді спорт ойындарын ойнау дағдылары қалыптасады (1-сурет, а, ә, б, в).

Сұрақтар

1. Ашық аспан астындағы серуен барысында қандай ойындар ойнауға болады?
2. Саған қандай ойындар ұнайды?
3. Туристік жорыққа шығу үшін қандай дайындық жасау керек?
4. Оқушы туристік жорық барысында нелермен танысады?
5. Оқушы туристік серуен барысында нелерді үйренеді?
6. Туристік серуеннің қандай түрлерін білесің?



Тапсырмалар

1. Серуен барысында қандай дағдылар қалыптасады?
2. Туристік серуенге дайындалуға қажетті мәліметтерді жазып бер.

СПОРТТЫҢ ТҮРЛЕРІ ЖӨНІНДЕ ҚЫСҚАША МӘЛІМЕТ



Қымбатты оқушы! Сен дене тәрбесі сабақтарында өтілетін кейбір спорт түрлерінің элементтерін үйрендің және спорттың түрлерімен таныстың.

Енді сен өзіңе ұнаған спорт түрімен шұғылдана аласың.



Ертедегі ата-бабаларымыз дене қимыл-қозғалыстары барысында, әсіресе аң аулауды игеру кезінен бастап-ақ машық-жаттығуларды кім жақсы орындайды, аң аулау кезінде кім жылдам, кім епті екенін анықтау мәселесіне елеулі көңіл бөлген. Жай сөзбен айтқанда, осы мәселелер бойынша сайыстар өткізілген.

Әмір Темір бабамыз заманында жауынгерлерді жан-жақты мықты, күшті, ширақ та төзімді, ержүрек етіп тәрбиелеу бойынша және олардың жауынгерлік шеберліктерін сынап көру мақсатымен жарыстар ұйымдастырылған. Жарыстар күрес, ат бәйгесі, суда жүзу, жартастарға өрмелеп шығу, өткел бермес өзендерден арқан арқылы өту, қылыштасу, тас көтеру сияқты жауынгерлік спорт түрлері бойынша өткізілген. Бұндай жарыстардың тұрақты өткізіліп тұруы жауынгерлерді шынықтырып, кез келген қиындыққа төзімді, мықты болуын қамтамасыз еткен.



Өмір Темір әскерлері тек жалпы дене шынықтырумен ғана емес, «1000 әскер» ойындарымен, яғни каратэге ұқсас спорт түрімен де тұрақты шұғылданып, жарыстар өткізіп тұрған.

Уақыт жылжып өткен сайын спорт түрлерінің саны да көбейе түсті. Бүгінгі таңда Республика біріншілігі жарыстарымен қатар Азия, Әлем чемпионаттары, Олимпиада ойындары өткізіліп, ең үздік спортшылар анықталып келеді.

Жалпы орта білімнің мемлекеттік Бағдарламасында мектептерде өтілетін спорт элементтері негізінде төмендегідей спорт түрлері көрсетілген.

Жеңіл атлетика

Спорттың негізгі түрлерінің бірі болып саналатын жеңіл атлетикаға төмендегілер енеді (2-сурет):

- а) төмен стартта тұру;
- ә) қашықтыққа жүгіру;
- б) сөреге жетіп келу;



а

а



б



в



г



д

2-цирм.



д

2-сурет.

- в) жүгіріп келіп биіктікке секіру;
- г) теннис добын лақтыру;
- ғ) жүгіріп келіп ұзындыққа секіру;
- д) эстафеталық жүгіру.

Еліміздің жеңіл атлетика бойынша әйгілі спортшылары:

1. Светлана Радзивиль – халықаралық спорт шебері, 100 метрге жүгіруден халықаралық жарыстарға қатысушы.

2. Анвар Кушмурадов – халықаралық спорт шебері, 100 метрге жүгіруден халықаралық жарыстарға қатысушы.



Сұрақтар

1. Жеңіл атлетиканың қандай түрлерін білесің?
2. Саған жеңіл атлетиканың қандай түрлері ұнайды?
3. Мектептердегі дене тәрбиесі сабақтарында спорттың жеңіл атлетика түрлерінің қайсысы өтіледі?
4. Сен өз мектебіңде жеңіл атлетика бойынша қандай нәтижелерге қол жеткіздің?

Тапсырмалар

1. 30 м қашықтыққа жылдам жүгіру бойынша өз қабілетіңді сынап көр.
2. Шағын допты алысқа лақтыру бойынша өз нәтижеңді анықта.
3. Жеңіл атлетика түрлерінің аттарын жаз.

Спорттық гимнастика

Гимнастика спорттық гимнастиканы, көркем гимнастиканы және акробатиканы қамтиды.

Спорттық гимнастика бойынша еліміздің әйгілі спортшылары:



1. Сергей Диамидов – еңбек сіңірген спорт шебері, әлем чемпионы.

2. Оксана Чусовитина – еңбек сіңірген спорт шебері, 7 рет Олимпиада қатысушы, әлем чемпионы.

3. Марат Каримов – спорт шебері.

4. Антон Фокин – халықаралық спорт шебері, Олимпиада және әлем чемпионаттарына қатысушы.

5. Оловуддин Отахонов – халықаралық спорт шебері, халықаралық жарыстардың жеңімпазы.



3-сурет.



4-сурет.



5-сурет.



6-сурет.

Спорт бөренесінде жаттығулар орындау (3-сурет).

Гимнастикалық сақинамен жаттығулар орындау (4-сурет).

Гимнастикалық ат үстінде жаттығулар орындау (5-сурет).

Турникте жаттығулар орындау (6-сурет).

Сұрақтар

1. Спорттық гимнастиканың қандай түрлерін білесің?

2. Дене тәрбиесі сабақтарында гимнастика бойынша қандай спорт бұйымдары пайдаланылады?

3. Спорттық гимнастика бойынша тағы қандай атақты спортшыларды білесің?



Футбол

Футбол туралы өте көп естігенсіңдер. Әлемнің барлық мемлекеттерінде балалар да, үлкендер де рақаттанып футбол ойнайды. Адамзаттың жұмыр заттарды домалату, лақтыру және секірту мүмкін екендігін түсініп алғанына көп болды.

Ағылшындар өздерін футболдың негізін салушылармыз деп есептеулері мүмкін, себебі алғаш рет сол елде бұл ойын футбол деп аталған. 1863 жылы Кембридж колледжінде футбол ұйымы құрылып, футбол домалақ допты пайдаланып аяқпен ойналатын ойын деп жарияланды. Сондықтан футболдың отаны Англия болып саналады. Алғашқы футбол ережесі 1863 жылы желтоқсан айында басылып шықты.

Футбол сөзі ағылшын тілінде «фут» – аяқ, «бол» – доп, яғни «аяқпен доп тебу» мағынасын береді (7-сурет).



7-сурет.

Футбол добының салмағы 400—450 г.

Футбол добының шеңбері 65—68 см.

Өзбекстанда бірінші футбол командасы 1912 жылы Қоқан қаласында құрылды. Тәуелсіздікке қол жеткеннен бері балалар ортасында футбол ойынын дамытуға аса зор көңіл бөлініп келеді.

Өзбекстанды «Пахтакор» командасы бірінші болып әлемге танытты. Командада Геннадий Красницкий, Хамид Рахматуллаев, Биродар Абдураимов, Төлеген Исхақов, Владимир Федоров, Миржалол Қосимов сияқты шебер спортшылар ойнаған.



Сұрақтар

1. Әрбір футбол командасында неше адам ойнайды?
2. Атақты өзбек футболшыларынан кімдердің аттарын білесіңдер?
3. Футбол ойыны қанша уақытқа созылады?

Тапсырмалар

1. 7-суреттегі футбол ойыны туралы әңгімеле.
2. Футбол добын теуіп, нысанаға дәл тигізуді үйрен.

Баскетбол

Баскетболды 1891 жылы АҚШ-тың Массачусетс штатындағы Спрингфилд колледжінің дене тәрбиесі оқытушысы Джеймс Нейсмит ойлап тапқан. Бұл ойынды дүниеге келтіру үшін Нейсмит ұзақ уақыттардан бері доппен өткізілетін қарапайым ойындар туралы тарихи деректерді пайдаланған деген әңгімелер бар.



Доп себетке түсірілетіндігі үшін бұл ойын баскетбол («баскет» — себет, «бол» — доп) деп атала бастады.

Баскетболда да, барлық ойындардағы сияқты, ойыншының орны оның өзіне сай қабілетімен анықталады. Нысананы дәл көздеп, көп ұпайлар әкелетін ойыншылар шабуылшы ретінде пайдаланылады. Олар қарсыластарының тор шеңберіне қарай шабуылдар ұйымдастырады (8-сурет).

Ортадағы ойыншы ережеге сай өте ұзын, биік бойлы болуға тиіс. Ол допты ө дегеннен-ақ серіктеріне ұзатуды білуі керек. Оның бойының биіктігі командаластарына жәрдем береді. Ол доп торлы шеңберге анық түспей немесе қалқанға тиіп қайтқанда, оны көз қиығымен байқап, назарында ұстауы қажет.

Қорғаушылар қарсыластары шабуылшыларының ұпай жинауына барынша кедергі жасауға



8-сүрөм.



міндетті. Сондай-ақ олар өте ширақ, епті болып, командасының шабуылына да үлгіріп, қатысуы керек.

Барлық топтардағы ерлер жарыстарында баскетбол добының шеңбер өлшемі 74,9–78 см, салмағы 567–650 г, ал әйелдер үшін доп шеңберінің өлшемі 72,4–73,7 см, салмағы 510–567 г-ға тең болуы керек.

Өзбекстан спортшыларының арасында алғаш рет Олимпиада ойындарының чемпионы болғандар:

Ерлер арасында – Әлжан Жармұхамедов.

Әйелдер арасында – Татьяна Тарникиди.

Ең атақты спортшымыз Равиля Салимова үш рет әлем чемпионы және алты рет Еуропа чемпионы атағын алған.

Сұрақтар

1. Баскетбол сөзі қандай мағынаны білдіреді?



2. Баскетбол добының құрылысы қандай?

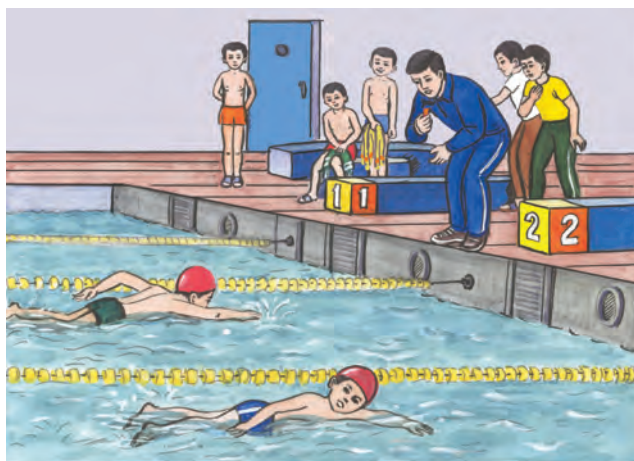
3. Осы спорт түрі бойынша тағы қандай атақты спортшыларды білесің?

Тапсырма

Баскетбол добын алға қарай және кедергілер арасынан бір қолмен секірте соғып жүруді үйрен.

Жүзу

Негізінде су – өмір. Ол өсімдіктер және жануарлар дүниесі үшін, адамзат үшін негізгі қажеттіліктердің бірі. Су – ағзаны шынықтыратын ең пайдалы құрал. Себебі ол дене, аяқ, иық бұлшық еттерінің бірқалыпты дамуына жәрдем береді. Әсіресе жүзу кезінде өкпе өте жақсы жетіледі, тыныс алуға қатысатын бұлшық еттер нығаяды, тыныс алу және тыныс шығару тереңдейді. Соның нәтижесінде адам өкпесінің жанжақты кеңеюіне жағдай жасалады (9-сурет).

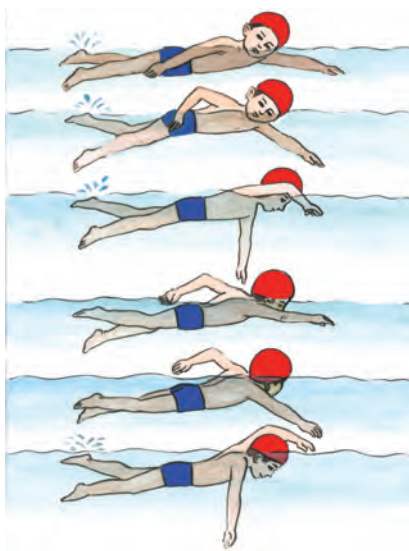


9-сурет.

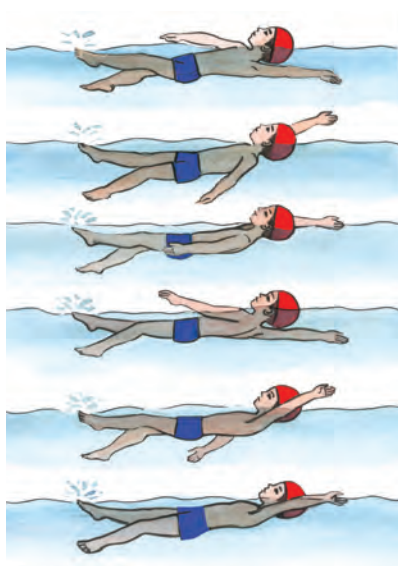
Сонымен қатар су өзінің қысым күші арқылы қан айналымын, әсіресе көктамырдағы қан айналымын жақсартады. Түрлі ауа райында, жоғары-төмен температуралар кезінде суға шомылу ағзаны шынықтырады.

Мемлекетімізде бұл спорт түрі бойынша көптеген атақты спортшылар бар:

1. Светлана Бабанина 100 м-ге брасс әдісімен жүзу бойынша екі рет әлем рекордын орнатқан. Ол Жапонияның Токио қаласында өткізілген олимпиадада 200 м-ге



10-сурет.

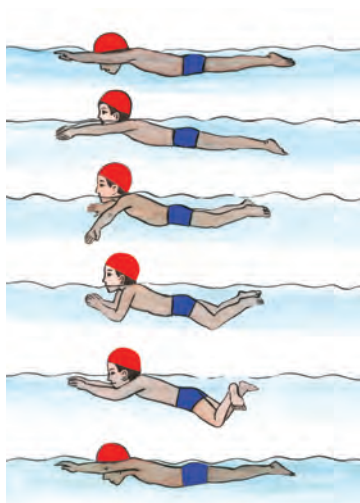


11-сурет.

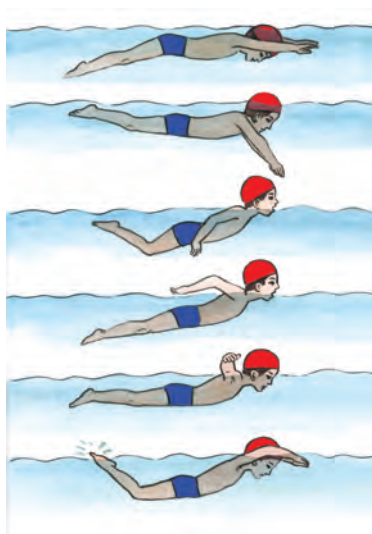
брасс әдісімен (2,28,6), 4x100 м-ге комбинациялы эстафета бойынша жүзіп, екі қола медальды жеңіп алды.

2. Сергей Конов және Сергей Заболотновтар – бұрынғы одақ чемпиондары және Олимпиадаға қатысушылар.

Жүзудің түрлері. Крол әдісі бойынша кеудемен еркін жүзу (10-сурет). Шалқалай жатып крол әдісімен еркін жүзу (11-сурет). Брасс әдісімен жүзу (12-сурет).



12-сурет.



13-сурет.

Баттерфляй әдісімен жүзу
(13-сурет).

Сұрақтар

1. Сен жүзуді білесің бе?
2. Саған жүзу спорты ұнай ма?
3. Жүзудің қандай түрлерін білесің?

Тапсырмалар

1. Өзіңе ұнаған әдіс бойынша жүзуді үйрен.
2. Жүзу әдістерін жазып бер.



«Тұран» ұлттық жекесайысы

Әрбір спорт түрінің өз аты бар. Тұран атауының да өзіндік тарихи мағынасы бар, яғни бұл атаудың ежелгі мағынасы «теңдесі жоқ батыр, ержүрек және алып баһадүр» дегенді білдіреді. Бұл – тарихи деректерге қарағанда, Өзбекстан аумағы «Тұран топырағы» делінгендігін, бұл жерде иманы таза, рухы күшті, адал өмір сүретін халық жасағандығын білдіреді.



14-сурет.



Мысалы, Тұран спорт жеке-сайысының қағидаларына сәйкес, қарсыластар алаңға шыққанда қолдарын жоғары көтеріп, бір-біріне алақандарын көрсетеді. Бұндай әдіс ұлттық күресте де бар. Бұл «қара, қолымда еш нәрсе жоқ, алал күресемін» деген мағынаны білдіреді. Белдесуге шыққан қарсыластар бір-біріне қол береді. Бұдан «менің қабілеттілігімді білуге жәрдемдескенің үшін рақмет» деген мағына келіп шығады. Демек, «Тұран» күресінде алаңға шыққан жауынгердің бірінші міндеті — қарсыласын жеңу емес, бәлкім өзінің күш-қуатын, шеберлігін толық іске салу, өзін-өзі сынау болып табылады.

«Тұран» күресіне қатысушылар сайыста жауынгерлік соққыларды қолданбайды (14-сурет). Қатысушылар еркін жаттығулар көрсету, жұптасып, көрнекі өнер көрсету жолымен белдеседі. Таяқ пен арқан құрал ретінде пайдаланылады.



Сұрақтар

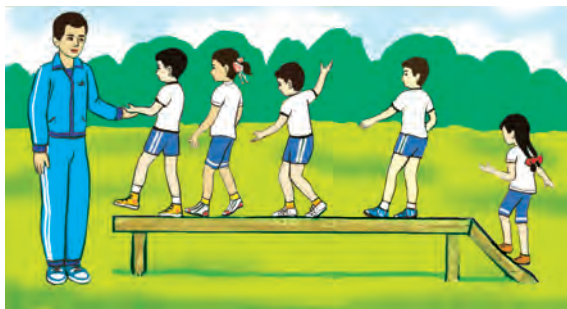
1. Күрестің тағы қандай түрлерін білесің?
2. «Тұран» сөзінің мағынасы не?

Тапсырма

Күрестің түрлеріне қатысты жаттығуларды орындауды үйрен.

Денсаулықты нығайтуға бағытталған дене шынықтыру жаттығулары

Суреттерде көрсетілген кейбір қимыл-қозғалыстар: жүру, тепе-теңдікті сақтау, жүгіру, секіру және басқа да дене шынықтыру жаттығуларымен шұғылдану денсаулықты нығайтумен қатар адамның түр-тұлғасын жан-жақты дамытады (15, 16, 17-суреттер). Дене шынықтыру жаттығуларымен шұғылданғандар сымбатты, ширақ, төзімді, ерік-жігері мықты, ержүрек және жұмыс қабілеті жоғары азамат болып өседі.



15-сурет.



16-сурет.

Сондықтан да әрбір қимыл-қозғалысты дербес, жақсы және аз күш жұмсай отырып, дәл әрі дұрыс орындауға дағдылан. Міне, сонда сен дене шынықтыру жаттығуларын орындаған кезде шаршамайтын боласың.

Жоғары жұмыс қабілетіне ие болу – денсаулықтың бірінші бел-



17-сурет.



гісі. Яғни қимыл-қозғалыс дағдыларына ие болу және күрделі жаттығуларды орындау нәтижесінде адамның бас миы мен денесінде қан айналымы жақсарып, жұмыс қабілетін күшейеді.

Дене шынықтыру жаттығуларымен тұрақты шұғылдану өкпе, ас қорыту және басқа жүйелердің жұмысын жақсартарды. Ең бастысы, ағзамыздың сыртқы ортаның кері әсерлеріне және ауру қоздыратын микробтарға қарсы шыдамдылығы артады.

Дене шынықтыру жаттығуларымен тұрақты айналысатын адам өз өмірі барысында кездесетін кез келген қиыншылықты оп-оңай жеңеді, әрқашан тың, жігерлі, денсаулығы мықты болады. Денесін шынықтырған адамның ағза мүшелерінде зат алмасу үдерісі жақсарады, жасуша ұлпалары өсіп, жаңарып отыруы нәтижесінде жалпы дамуы жылдамдайды, денедегі қан айналымы күшейе түседі.



Шыныққан адам денесінің қартаюы баяулайды, өйткені бұндай адамның дене мүшелері жайбарақат күйде де, жұмыс барысында да бірқалыпты қызмет жасайды.

Шыныққан адам тыныққан кезде тез ұйықтайды, күні бойы шаршап, қажыған денесі әп-сәтте сергіп, қалпына келеді. Оның асқа тәбеті де жақсы болады, ас қорыту мүшелерінің қызметі бұзылмайды, көңіл күйі де әрқашан көтеріңкі жүреді.

Денесі жақсы шыныққан адам ауруларға шалдыға қоймайды, ауыра қалған жағдайда да тез сауығып кетеді.

Қысқасы, дене шынықтыру жаттығуларымен тұрақты айналысу адам денсаулығына оңды әсерін тигізіп, оның кемелденуін жылдамдатады, жан-жақты мықты, қайратты етеді, өмірдің жаңа белестерін иелеуіне мүмкіндік туғызады.



Сұрақтар

1. Дене тәрбиесінің денсаулықты нығайтудағы маңызы қандай?
2. Ауру-сырқауларға шалдықпау үшін не істеу керек?

Күн тәртібі және жеке гигиена

Дене шынықтырумен және спортпен шұғылданғанда өз күн тәртібінді жасап, жеке бастың гигиенасы мен күн тәртібін қатаң сақтау қажет.

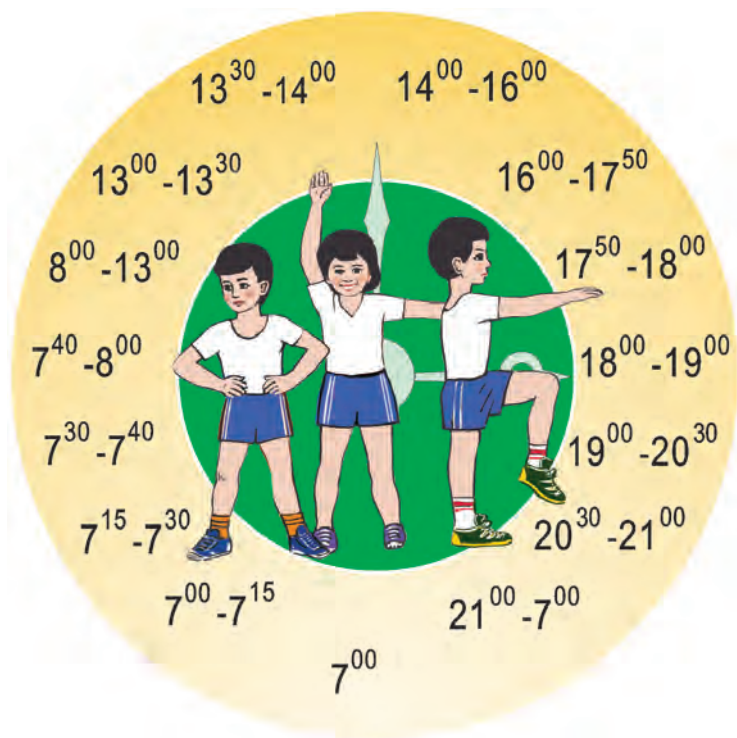
Жеке гигиена дегенде нені түсінеміз?

Бұған ең алдымен күн тәртібі, ондағы белсенді қимыл-қозғалыстар, дене мен тері күтімі, өз уақытында демалып, ұйықтау, мезгілімен тамақтану, зиянды қимыл-қозғалыс, әдеттерден өзін тыю, киім-кешектерді таза ұстау, қойылатын талаптар мен ережелерді орындау жатады.



Күн тәртібі нені білдіреді? Әрбір оқушы күні бойы көптеген әр түрлі өнімді еңбекпен айналысады: мектепке барады, үй жұмыстары бойынша ата-анасына жәрдемдеседі, достарымен түрлі дене шынықтыру жаттығуларын жасайды, қимыл-қозғалысты ойындар ойнайды, сабақ дайындайды және т.б. Бұл үшін оқушы өзінің күнделікті орындайтын негізгі жұмыстарын жоспарлауы, осы жұмыстардың қайсысын қашан, қай уақытта істейтіндігін белгілеп алуы және оны өз уақытында, толық орындауға әдеттенуі керек. Осыны күн тәртібі дейді (18-сурет).

Күн тәртібін орындауда дене шынықтыру жаттығуларының орны үлкен. Себебі, ең болмашы қимылдың өзінен-ақ ми бөліктеріне өте маңызды сезім сигналдары (импульстар) жетіп барады. Миға жауап беріп, тыныс алу, қан айналу және басқа дене мүшелеріне



18-сурет.

арнайы бұйрықтарын жібереді. Соның нәтижесінде тыныс алу жиілеп, қан айналымы жылдамдайды, дененің барлық мүшелері оттегімен жақсы қамтамасыз етіледі. Адам өзін сергек сезініп, жұмыс қабілеті арта түседі.



2-сынып оқушыларының үлгі күн тәртібі

7 ⁰⁰	Ұйқыдан тұру
7 ⁰⁰ – 7 ¹⁵	Дене шынықтыру, жуыну, төсек-орынды жинау
7 ¹⁵ – 7 ³⁰	Таңертеңгі тамақ
7 ³⁰ – 7 ⁴⁰	Мектепке дайындалу
7 ⁴⁰ – 8 ⁰⁰	Мектепке бару
8 ⁰⁰ – 13 ⁰⁰	Мектептегі оқу уақыты
13 ⁰⁰ – 13 ³⁰	Мектептен үйге қайту
13 ³⁰ – 14 ⁰⁰	Түскі тамақ
14 ⁰⁰ – 16 ⁰⁰	Түскі тамақтан соңғы ұйқы, тынығу, қимыл-қозғалысты ойындар
16 ⁰⁰ – 17 ⁵⁰	Сабақ дайындау, жұмыс орнын жинастыру
17 ⁵⁰ – 18 ⁰⁰	Жеңіл-желпі тамақ
18 ⁰⁰ – 19 ⁰⁰	Таза ауада серуендеу, үй жұмыстарына жәрдемдесу



19 ⁰⁰ – 20 ³⁰	Кешкі тамақ және еркін жаттығулар
20 ³⁰ – 21 ⁰⁰	Түнгі ұйқыға дайындық
21 ⁰⁰ – 7 ⁰⁰	Түнгі ұйқы

Сұрақтар

1. Жеке бастың гигиенасы дегенде нені түсінесің?
2. Күн тәртібі нені білдіреді?

Тапсырмалар

1. Өзіңнің күн тәртібінді жасап кел.
2. Ең сүйікті және қызықты ұлттық ойындардың атын жаз.

Дене шынықтыру

Жалпы дене тәрбиесінде дене шынықтыруды дұрыс ұйымдастыру ағзаның шынығуында және дұрыс жетілуінде үлкен рөл ойнайды.

Адам өмірінде денені шынықтырудың маңызы зор. Өмірде барлық адам денсаулығының жақсы,



күшті болғандығын қалайды. Денсаулық анық ойлауға, рухани тазалыққа себеп болады. Сана мен ақылақ және тән мен денсаулық арасында күшті байланыс бар.

Денені шынықтырудың мақсаты – бүкіл дене мүшелерінің өз қызметтерін мүлтіксіз орындауын қамтамасыз ету. Дене мүшелерінің біреуін жақсы жетілдіріп, екіншісін әлсіз күйінде қалдырып қойсақ, мақсатқа жете алмаймыз. Дене мүшелерінің түрлі қимыл-қозғалыстарынан тұратын гимнастикалық жаттығулар, суда жүзу, футбол ойындары сияқты машықтар дене шынықтыру үшін өте қажет.

Ата-бабаларымыздың «Әрекет түбі – берекет» дегеніндей, белсенді дене еңбегі мен дене шынықтыру – денсаулық кепілі. Сонымен қатар спортпен тиянақты шұғылдану да дененің жан-жақты кемелденіп, жетілуіне жағдай жасайды.



Сендер де өздеріңе ұнаған спорт түрімен үзбей шұғылдандар, атақты спортшы болып жетілулерің мүмкін. Спорт жарыстарында Өзбекстан жалауын жоғары көтеретіндеріңе сеніміміз мол. Бұған сендер міндетті түрде қол жеткізе аласыңдар.

Сұрақтар

1. Дене шынықтырудың не қажеті бар?
2. Күнделікті дене шынықтыруда қимылды ойындар қандай рөл атқарады?

Көңілді минуттар

Балалар, ұзақ уақыт бойы қимылсыз отыру ағзаның төменгі бөліктерінің, ішек-қарынның, мидың қанмен толық қамтамасыз етілмей қалуына себепші болады. Бұл жүйке жасушаларының қызметіне зиянды әсерін тигізеді. Соның нәтижесінде көңіл-күй на-



шарлайды. Көп уақыт бойы бір орында тапжылмай отыра беруден бел омыртқа шаршайды, қаламды ұзақ ұстап, көп жаза бергендіктен, саусақтар да қатып қалады. Адам тез әлсірейді, жұмыс істеу қабілеті төмендейді. Сабаққа зауқы соқпай, енжар тартып, сүлесоқ болып қалады.

Бұндай күйден арылу үшін 1-2 минут бойы 3-4 дене шынықтыру жаттығулары орындалады. Бұндай машықтарды «Көңілді минуттар» деп атайды.

1 - ж а т т ы ғ у. Б.қ.: қолдар парта үстімен алға қарай созылады. Қолдарды жоғары көтеру, созылу, қолдарға қарап бастапқы қалыпқа қайту (19-сурет).

2 - ж а т т ы ғ у. Б.қ.: қолдар желкеге қойылады. Оң жаққа бұрылып, оң қолды оң жаққа созу және бастапқы қалыпқа қайту. Осыны сол жаққа қарай бұрылып, сол қолмен орындау (20-сурет).

3 - ж а т т ы ғ у. Б.қ.: қолдар бір-бірімен айқастырылып, желкеге



19-сурет.



20-сурет.



21-сурет.

қойылады. Қолдарды жоғары көтеріп, созылу және бастапқы қалыпқа қайту (21-сурет).

4 - ж а т т ы ғ у. Б.қ.: айқастырылған қолдар желкеге, ал шынтактар партаның үстіне қойылады. Еңсені тіктеп, шынтактарды жанына қарай ашу және бастапқы қалыпқа қайту (22-сурет).

5 - ж а т т ы ғ у. Б.қ.: қол орындық арқалығына тіреледі. Аяқтарды



22-сурет.



23-сурет.

алға қарай созып, бастапқы қалыпқа қайту. (23-сурет).

6 - ж а т т ы ғ у. Б.қ.: аяқтар алға қарай созылып, қолдар орындық арқалығының шетіне қойылады. Аяқтарды еденнен көтеріп, иықтарды артқа қарай керу және бастапқы қалыпқа қайту (24-сурет).

7 - ж а т т ы ғ у. Б.қ.: қолдар белге қойылады.

Қолдарды жоғары көтеріп, артқа шалқаю және бастапқы қалыпқа қайту (25-сурет).

8 - ж а т т ы ғ у. Б.қ.: қолдар иыққа қойылады.

Партаға отырып, қолдарды алға қарай созу және бастапқы қалыпқа қайту (26-сурет).

9-жаттығу. Б.қ.: қолдар белге қойылады.



24-сурет.



25-сурет.



26-сурет.



27-сурет.

Оңға бұрылып, бастапқы қалыпқа қайту. Солға бұрылып, бастапқы қалыпқа қайту (27-сурет).

ГИМНАСТИКА

Саптық жаттығулар

Барлық жаттығулар мен сабақтар саптық жаттығулардан басталады.

Саптық жаттығулар оқушылардың түр-тұлғасын жетілдіруге, берілетін бұйрықтарға көңіл бөлуге, тәртіпті болуға жәрдемін тигізеді.



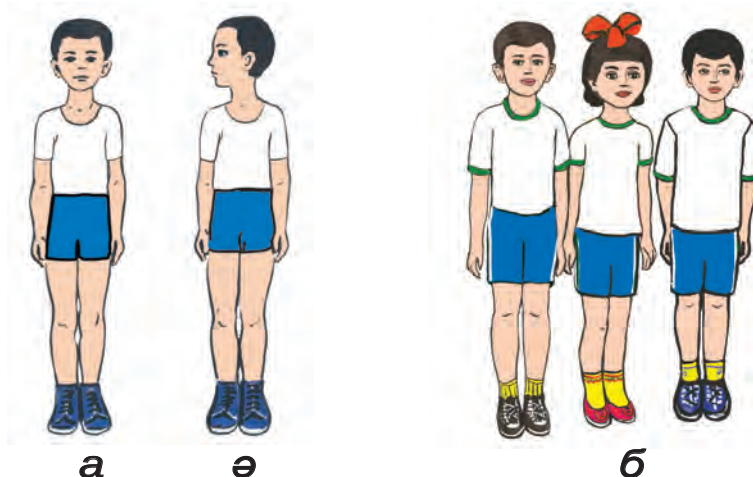
Саптық жаттығулар оқытушының бұйрығымен орындалады (28-сурет).

1. «Бір қатар болып сапқа тұр!» деген бұйрық бойынша оқушылар бір сызықтың бойымен сапқа тұрады (28-сурет, а).

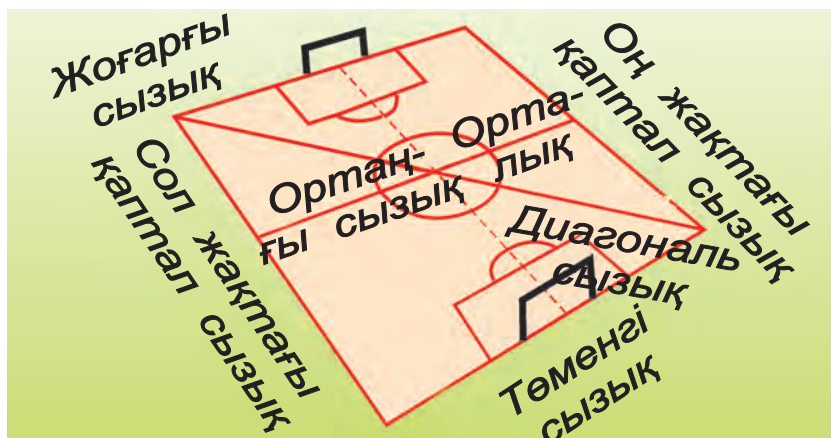
2. «Теңеліндер!» деген бұйрықпен оқушылар бір-бірімен теңеліп, бас оңға қарай бұрылады (28-сурет, ә).

3. «Тік тұр!» бұйрығы берілісімен оқушылар сапта тік тұрады (28-сурет, б).

4. «Еркін тұр!» бұйрығы берілген соң, оқушылар еркін тұ-



28-сурет.



29-сүрөт.

рады, яғни бір аяқтың тізесі аздап бүгіледі.

Саптық жаттығулар дене шынықтыру оқытушысының нұсқауы бойынша спорт алаңдарында немесе спорт залының түрлі сызықтарында орындалады (29-сурет).

Сұрақтар

1. Спорт залы, спорт алаңдары туралы не білесің?
2. Неліктен барлық сабақтар мен жаттығулар саптық жаттығудан басталады?
3. Қандай саптық жаттығуларды білесің?
4. Саптық жаттығулар барысында қандай бұйрықтар қолданылады?

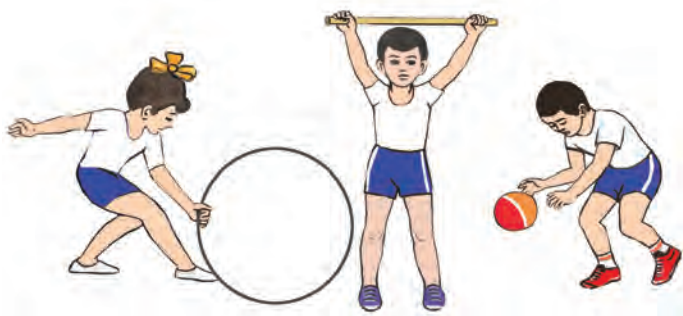


Тапсырмалар

1. Достарыңмен төрт бұрышты алаңша сызып, ортаңғы, диагональ, төменгі және жоғарғы сызықтарды белгілеңдер.

2. Әр түрлі саптарға – бір қатарлы сапқа тұруды және бір қатарға бірінен соң бірі тұруды үйреніңдер.

ЖАЛПЫ ДАМУ ЖАТТЫҒУЛАРЫ



Бастапқы қалыптар

Өмірде керек болатын негізгі қимыл-қозғалыстарға жүру, жүгіру, секіру, биікке өрмелеп шығу, тосқауылдардан (кедергілерден) асып өту, допты лақтырып, қайта қағып алу, тепе-теңдікті сақтау және тағы басқалар жатады. Қимыл-қозға-



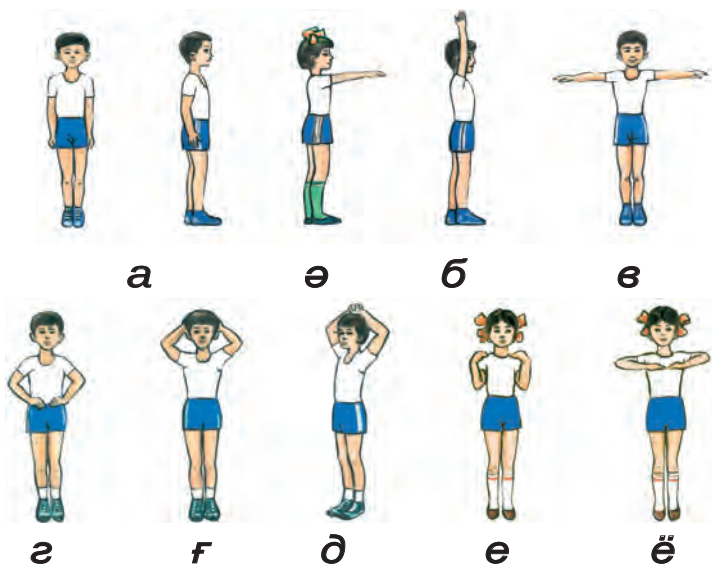
лыстардың бұл түрлері ағзаның жетілуінде маңызды рөл атқарып, өмірге керекті қозғалыс пен қимылды, тәжірибе мен икемділікті нығайтуға септігін тигізеді. Кез келген қимыл аяқ-қолдың, дененің белгілі бір бастапқы қалпынан басталады. Бұл қалып жаттығуларды орындауға қолайлылық туғызады.

Сендер бастапқы қалыпты және оның атауларын білулерің керек. Бұл сендерге ойын кезінде еркін қозғалыстар жасауға, дене шынықтыру жаттығуларын орындағанда достарыңмен спорт тілінде сөйлесуге жәрдемдеседі.

Төменде қолдың, аяқтың және дененің негізгі бастапқы қалыптары мен қозғалыстары көрсетілген (30-сурет).

1. Б.қ.: – тік тұру (т.т.), өкшелер бірігіп, аяқ ұштары аздап ашылады, қолдар денені бойлап төмен түсіріледі, бас алға қарайды (30-сурет, а).

2. Б.қ.: – т.т., қолдар алға қарай созылады (30-сурет, ө).



30-сурет.

3. Б.қ.: — т.т., қолдар жоғары көтеріледі (30-сурет, б).

4. Б.қ.: — т.т., қолдар жанға қарай созылады (30-сурет, в).

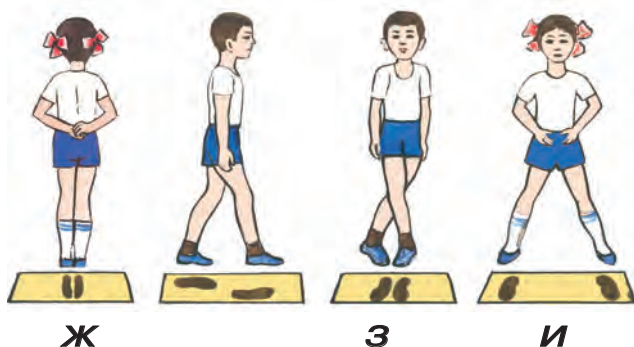
5. Б.қ.: — т.т., қолдар белде тұрады (30-сурет, г).

6. Б.қ.: — т.т., қолдар бастың артына қойылады (30-сурет, ғ).

7. Б.қ.: — т.т., қолдар төбеге қойылады (30-сурет, д).

8. Б.қ.: — т.т., қолдар иыққа қойылады (30-сурет, е).

9. Б.қ.: — т.т., қолдар кеуде тұсына қойылып, шынтақтар бүгіледі (30-сурет, ө).



30-сурет.

10. Б.қ.: — т.т., қолдар артта тұрады (30-сурет, ж).

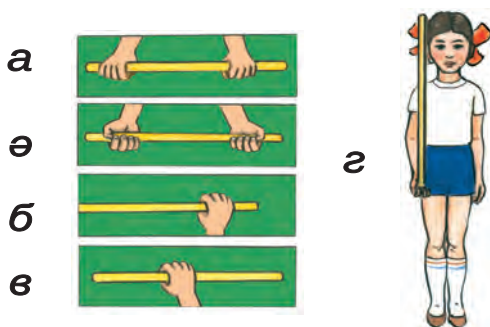
11. Б.қ.: — т.т., аяқтар кеуде кеңдігінде тұрады, оң (сол) аяқ алға шығады да, аяқтар айқастырылып, қолдар төменге түсіріледі (30-сурет, з).

12. Б.қ.: — т.т., аяқтар кеңірек ашылып, қолдар белде тұрады. (30-сурет, и).

Гимнастикалық таяқшамен орындалатын жаттығулар

1. Таяқшаның ұшынан үстіне қарай қос қолдап ұстау (31-сурет, а).

2. Таяқшаның ұшынан астына қарай қос қолдап ұстау (31-сурет, ә).



31-сурет.

3. Таяқшаның ұшынан бір қолдап ұстау (31-сурет, б).

4. Таяқшаның ортасынан бір қолдап ұстау (31-сурет, в).

5. Негізгі тік тұру, таяқша иықтың алдыңғы жағында тұрады (31-сурет, г).

Тік тұру, отыру

1. Қолдарды белге қойып, тік тұру (32-сурет, а).

2. Аяқтарды кеуде кеңдігіндей ашып, қолдарды төменге түсіру (32-сурет, ә).

3. Қолдарға сүйене жүрелеп отыру (32-сурет, б).

4. Тізерлей тік тұрып, қолдарды дене бойлап төменге түсіру (32-сурет, в).



а



ә



б



в



г



ғ



д



е



ё



ж

32-сурет.

5. Қолдарға таянып тізерлеп тұру, бас көтеріледі (32-сурет, г).

6. Отырған күйі аяқтарды жұптап, алға созу, қолдар төменге түсіріліп, бас жоғары қарайды (32-сурет, ғ).

7. Отырған күйде аяқтарды ашып, алға созу, қолдар төменге



түсіріледі, бас аздап жоғары қарайды (32-сурет, д).

8. Қолдарды артқа тіреп, аяқтарды жұптастыра алға созып отыру (32-сурет, е).

9. Қолдарды түсіріп, табанмен отыру, бас аздап жоғарыға қарайды. Төменірек отыру үшін аяқтардың арасын ашса да болады (32-сурет, ё).

10. Қолдарды тізеге қойып, айқастырып отыру (32-сурет, ж).

Жатқан күйде орындалатын жаттығулар

1. Шалқалап жату (33-сурет, а).
2. Етпеттеп жату (33-сурет, ә).
3. Қолдарға сүйеніп жату (33-сурет, б).



33-сурет.



Сұрақтар

1. Қандай негізгі бастапқы қалыптарды білесің?
2. Неліктен барлық жаттығуларды бастапқы қалыптан бастау керек?
3. Гимнастикалық таяқшаны ұстаудың қандай әдістерін және бастапқы қалыптарын білесің?

Тапсырмалар

1. Негізгі бастапқы қалыптардың аттарын жаттап алуға және оларды орындауға үйрен.
2. Кеуде бөлігінің бастапқы қалпын дұрыс орындауға дағдылан.

АЯҚ ПЕН ДЕНЕНІҢ НЕГІЗГІ ҚИМЫЛ-ҚОЗҒАЛЫСТАРЫ

Құрметті оқушылар! Сендер үйренген негізгі бастапқы қалыптан түрлі қозғалыс-қимылдар орындалады. Олар аяқ, қол және дене қимылдары (34-сурет):

1. Денені алға, артқа, оңға, солға қозғалту (34-сурет, а).



2. Денені оңға, солға бұру (34-сурет, ә).

3. Аяқтарды алға, жанға, артқа қозғалту (34-сурет, б).

4. Тізелерді бүгіп, аяқтарды жоғары көтеру (34-сурет, в).

5. Тізелерді бүгіп, аяқтарды артқа көтеру (34-сурет, г).

6. Қолдарды белге тіреп, сол аяқпен тік тұру және оң аяқты алға созып, аяқтың ұшын жерге тигізу (34-сурет, ғ).

7. Қолдарды белге тіреп, жартылай отыру (34-сурет, д).

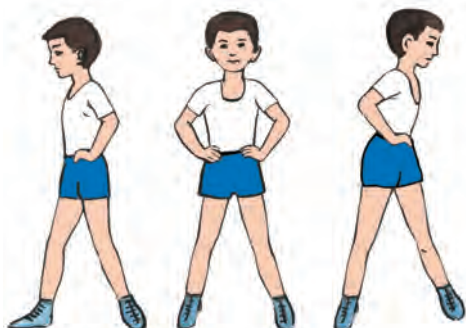
8. Тізелерді бүгіп, қолдарды жанға қарай созу (34-сурет, е).

Бұл жаттығулардың тиімділігі жоғары болуы үшін жаттығуларды да нақты жоспар негізінде таңдай білу керек. Дене шынықтыру жаттығуларының кешені көбінесе мына төмендегідей тәртіппен таңдалады:

9. Аяқтар иық кеңдігінде қойылады, қолдар иықта болады, керілу жаттығулары орындалады (35-сурет, а) — б.қ. қайту.



а



ә



б



в



г



ғ



д



е

34-сүрөт.



10. Тік тұрған күйде тізені бүгіп отыру, қолдар жан қапталға қарай созылады (35-сурет, ә) – б.қ. қайту.

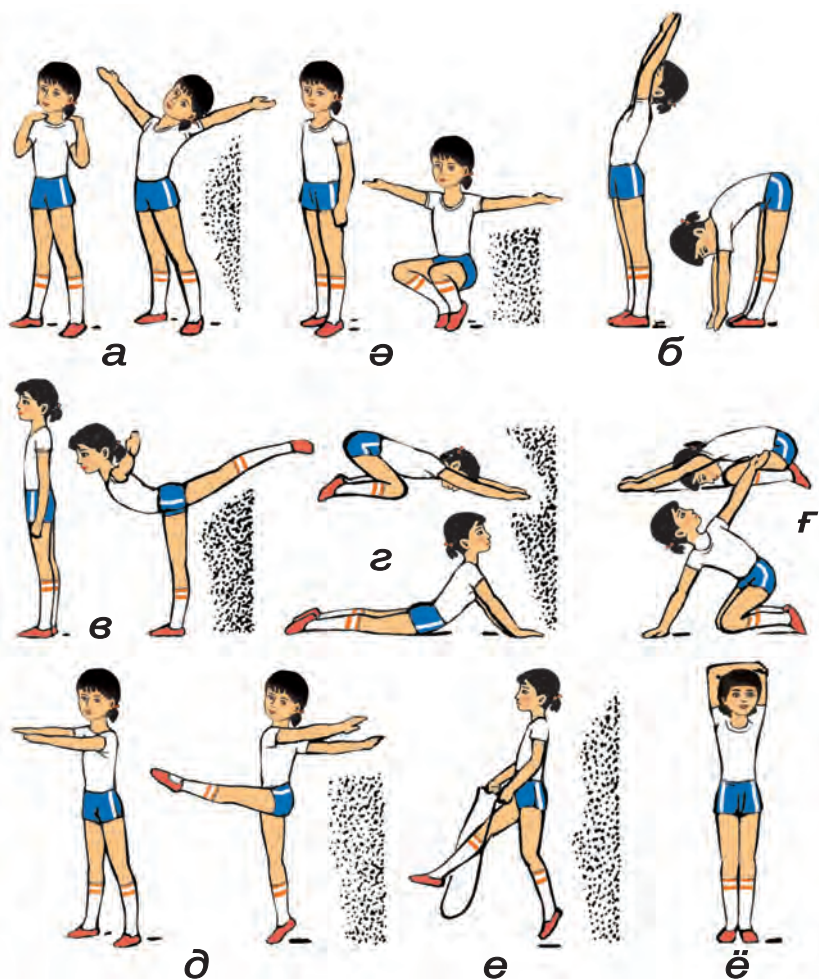
11. Тік тұрған күйде қолдарды жоғару көтеру, сосын алға еңкею (35-сурет, б) – б.қ. қайту.

12. Тік тұрған күйде алға еңкею, сол аяқты артқа қарай көтеріп, қолдарды жан қапталға түсіру. Содан соң бұл жаттығуды оң аяқпен орындау (35-сурет, в) – б.қ. қайту.

13. Қолдарға сүйеніп жатқан күйде тізелерді бүгіп, артқа тартылу, оған отыруға әрекеттену (35-сурет, г) – б.қ. қайту.

14. Тізерлей отырып, алға қарай шұғыл еңкею, қолдар алға созылады. Денені тіктеп, солға қарай бұрылу, қолдар жан қапталға түсіріледі. Сосын осыны оң жақпен орындау (35-сурет, ғ) – б.қ. қайту.

15. Аяқтар иық кеңдігінде қойылып, қолдар алға қарай созы-



35-сурет.

лады. Сосын қолдарды сол жаққа қарай, ал сол аяқты алға созып, ұштарын теңестіру. Осының өзін оң жақпен орындау (35-сурет, д) — б.қ. қайту.



16. Секіргіш жіппен секіру (35-сурет, е), 30-35 рет.

17. Тыныс алу жаттығулары – аяқтың ұшымен тұрып, қолдарды жоғары көтерген кезде тыныс алу және қолдарды төменге түсіріп, еңкейген кезде тыныс шығару (35-сурет, ө).

Әрбір жаттығу (арқанмен секіруден тыс) 4-6 рет қайталанады.

СҮЙЕНІП СЕКІРУЛЕР

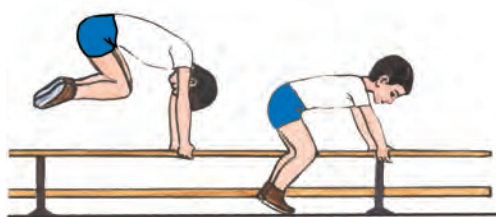
Сүйеніп секіру оқушылардың бойында үйлесімділікті, шапшаңдықты, ептілік пен ширақтықты және басқа да қасиеттерді тәрбиелейді. Сүйеніп секірудің түрлері:

Гимнастикалық орындыққа қос қолмен сүйеніп, жұптастырылған аяқпен солға және оңға қарай тепсіне секіріп өту (36-сурет).

Жүгірген бойда гимнастикалық көпір (козёл) үстіне қолдарды тірей секіріп, тіземен түсу, сосын қолдардың көмегімен тепсіне секіріп, жұмсақ қону (37-сурет).



36-сурет.



37-сурет.



38-сурет.

Бірінен соң бірі қойылған баллондар үстінен қолдардың көмегімен аяқтарды кері секіріп өту (38-сурет).

АСЫП ӨТУ, ЕҢБЕКТЕУ ЖӘНЕ ӨРМЕЛЕП ШЫҒУ

Еңбектеп жүру, еңбектеп өту, еңбектеп асып өту, гимнастикалық қабырғамен және арқанмен өрмелеу сен үшін өте пайдалы.



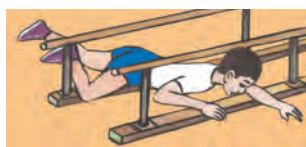
Себебі бұл жаттығулар дене, мойын, қол, аяқ бұлшық еттерінің дамуына көмектеседі. Сондай-ақ шапшаңдық, батылдық және биіктікке секіру сияқты маңызды ерекшеліктерді дамытады.

Орындықтың астынан немесе төңкерілген орындықтардың арасынан еңбектеп өту (39-сурет).

Заттардың үстінен еңбектеп асып өту (40-сурет).

Гимнастикалық орындықтар үстінде еңбектеу және тартылу (41-сурет).

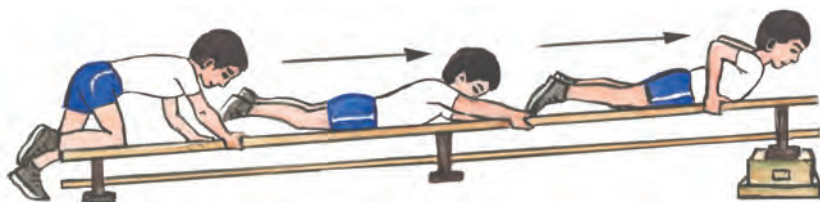
Сатыға және жалғыз бағанға өрмелеп шығу (42-сурет).



39-сурет.



40-сурет.



41-сүрөм.



42-сүрөм.



43-сүрөм.



44-сүрөм.



Горизонталь тартылған арқанға аяқтар көмегімен асылып жылжу (43-сурет).

Арқанға өрмелеу (44-сурет).

Тепе-теңдікті сақтау жаттығулары

Тепе-теңдікті сақтауға арналған жаттығуларды тұрған жерлерінде, мектепте достарыңмен бірге және өздерің дербес орындасандар да болады.

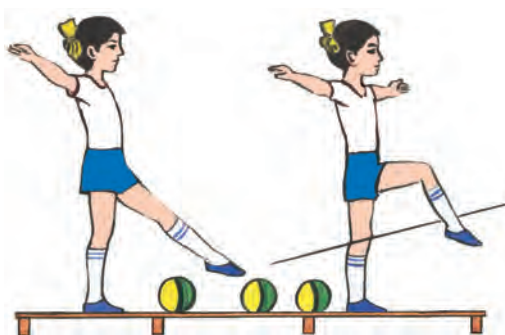
Тепе-теңдікті сақтау жаттығуларын бөрене үстінде немесе қиялай қойылған сатылардың үстінде жүріп орындаған жақсы.

Гимнастикалық орындық үстінде бір аяқтап тұрып, екінші аяқты алға, жанға, артқа қарай созып, қолдарды белге немесе бір қолмен гимнастикалық қабырғаның таяқшаларынан ұстап тұру (45-сурет, а).

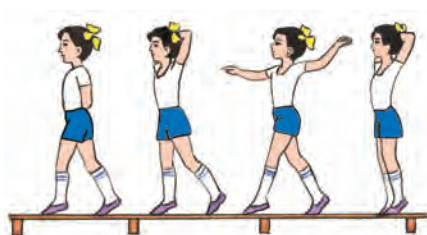
Гимнастикалық орындыққа қойылған үрлемелі доптардың немесе тартылған арқанның үстімен жүру (45-сурет, ә).



а



ә



б



в

45-сурет.

Қолдарды қимылдатып, аяқтың ұшымен гимнастикалық орындықтың үстінде жүру (45-сурет, б).

Қиғаштау қойылған гимнастикалық орындықтың үстінде қолдарды түрлі қалыпқа келтіріп, тізені жоғары көтеріп жүру (45-сурет, в).

Сұрақтар

1. Тепе-теңдікті сақтау жаттығулары қандай жерлерде орындалады?



2. Тепе-теңдікті сақтау жаттығуларын орындағанда қандай спорт жиһаздарын пайдалануға болады?

3. Тепе-теңдікті сақтау жаттығуларының қандай түрлерін білесің?

Тапсырмалар

1. Қолдарыңды белге тіреп, бір аяқпен тұр, екінші аяғыңды тізеден бүгіп, жоғары көтер де, көзіңді жұм.

2. Түрлі заттардың – орындықтың, үрлемелі доптың және басқа заттардың үстінде қолдарыңды екі жаққа қарай созып, аяқтың ұшымен тұр.

Акробатика

Акробатика жаттығулары алға және артқа қарай тоңқалаң асу, жауырынмен, баспен тік тұру, «көпірше» жасау және сол сияқтылардан тұрады.

– шалқалап жатқан күйде екі қолмен тізені кеудеге қарай тартып, солға, оңға, алға және артқа бесікше тербетілу (46-сурет).

– аяқтарды кере жүрелеп, екі қолмен аяқтарды құшақтаған



46-сурет.



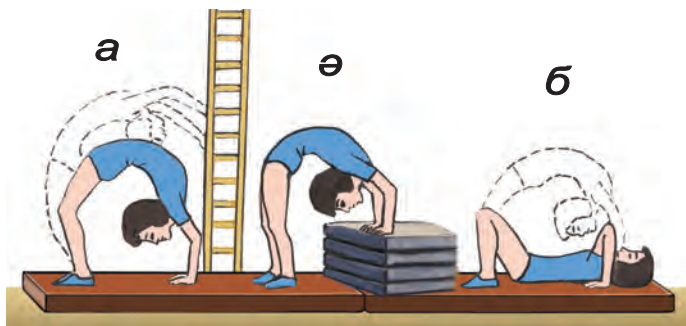
47-сурет.

күйде басты алға қарай еңкейтіп отыру.

— шапшаң қимылмен артқа қарай домалап, тоңқалаң асу. Әдетте мұндай жаттығулар гимнастикалық матрац немесе кілем үстінде орындалады (47-сурет).

Шалқалай жатып «көпірше» жасау

Гимнастикалық қабырғадан бір қадам беріде теріс қарап тұрып, қолдар жоғары көтеріледі. Артқа шалқайып, гимнастикалық

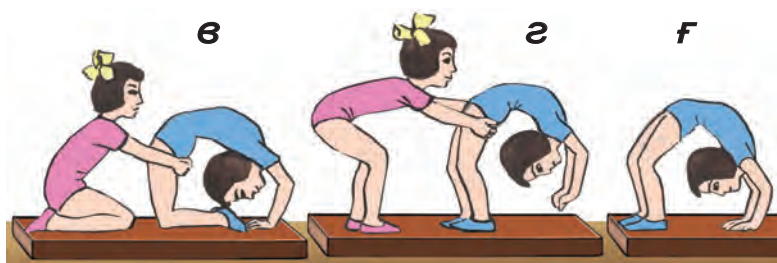


48-сурет.

қабырғаның баспалдақтарын бірінен соң бірін кезекпен ұстау әдісімен қолдар жайлап еденге түсіріледі де, «көпірше» жасалады (48-сурет, а).

Бірінің үстіне бірі қойылған гимнастикалық матрацтарға теріс қарап, аяқтардың арасын біраз алшақтатып, артқа қарай шалқаю әдісімен «көпірше» жасалады, үш рет серіппе сияқты тербетіліп (дененің ауырлығын аяқтан қолға және керісінше), төртіншісінде тік тұрып, бастапқы қалыпқа қайтады (48-сурет, ә).

Шалқадан жатқан күйде «көпірше» жасаудан бұрын дайындық тербелістері жасалады, дененің салмағы қолға, қолдан аяққа өт-



48-сурет.

кізіледі, кейін шалқалай жатып, тербелу қайтадан басталады. Тек содан соң ғана «көпірше» жасалады (48-сурет, б).

Тізерлей тік тұрып «көпірше» жасау. Артқа шалқайған кезде серігі жаттығу иесін санынан ұстап, өзіне қарай тартып тұрады (48-сурет, в).

Екі оқушы аяқтарының арасын алшақтата бір-біріне жәрдем беріп, «көпірше» жасайды (48-сурет, г).

Өз бетімен «көпірше» жасау (48-сурет, ғ).

Сұрақтар

1. Еңбектеп жүру, асып өту және өрмелеп шығу жаттығуларының қандай пайдасы бар?



2. Гимнастикалық орындықтардың үстінде тартылу жаттығулары адамның қайсы қасиеттерін арттырады?

3. «Көпірше» жасау жаттығулары қалай орындалады?

Тапсырмалар

1. Еңбектеп жүру, еңбектеп асып өту және өрмелеп шығу жаттығуларының маңызын түсіндіріп бер.

2. Жұмарлану қалыбы дегенді түсіндір.

3. Тоңқалаң асу жаттығуларын орында.

Көркем гимнастика

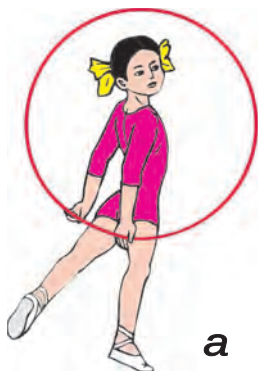
Шеңбермен жаттығу орындау (49-сурет, а).

Доппен жаттығу орындау (49-сурет, ә)

Түйреуішпен жаттығу орындау (49-сурет, б).

Таспамен жаттығу орындау (49-сурет, в).

«Секіргішпен» жаттығу орындау.



а



ә



б



в

49-сурет.

Сұрақтар

1. Көркем гимнастика бойынша қандай атақты спортшыларды білесің?
2. Көркем гимнастикамен ұл балалар да шұғылдана ма?
3. Көркем гимнастика жаттығулары қай жерде өткізіледі?



Тапсырма

Гимнастика бойынша мектепте нелерді үйренгенің жөнінде мәліметтер жазып бер.

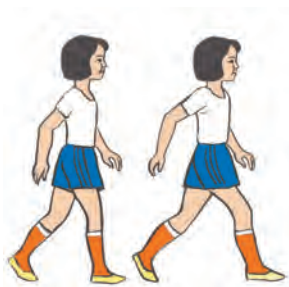
ЖЕҢІЛ АТЛЕТИКА

Жүрудің түрлері

Жүрген уақытта адам денесінің барлық мүшелері, бұлшық еттері, буындары қозғалысқа түсіп, жақсы жетіледі.

Жүру ережелерін дұрыс сақтағанда дене, арқа мен қарын бұлшық еттері айтарлықтай нығаяды, аяқ бұлшық еттері дамиды, түр-тұлға дұрыс қалыптаса бастайды. Төменде жүрудің негізгі түрлері берілген.

Бір қалыпты жай жүру. Балалар, сендер жүргенде жерге алдымен өкшені қоясыңдар, сосын аяқ ұшына қарай қозғалып, жүруге өтесің (мүмкіндігі барынша тізе бүгілмеуге тиіс). Қолдардың



50-сурет.



51-сурет.



52-сурет.

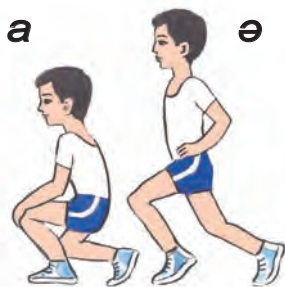
шынтақтары бүгіліп, алма-кезек көкірек тұсына келеді, сосын шын-тақ артқа қарай жоғары көтеріледі, қолдың саусақтары белдің деңгейіне келеді. Иек сәл жоғары көтеріліп, мойын еркін тұрады (50-сурет).

Қолдардың қалпын өзгертіп, аяқ ұшымен жүру (51-сурет).

Тізені жоғары көтеріп жүру. Қимыл анық та жылдам, қадам қысқа да ширақ болады (52-сурет).

Жартылай жүрелеп отыру және жүрелей отырып жүру (53-сурет, а, ә).

Шапшаң адымдап жүру. Бұнда әскери жүріс сияқты аяқтар кө-



53-сурет.



54-сурет.

теріліп, аяқтың табаны жерге толық тиеді (54-сурет).

Жүгірудің түрлері

Балалардың өмірінде басқа қимыл-қозғалыстарға қарағанда жүгіру көбірек кездеседі. Сендерге жүгірудің мынадай түрлері ұсынылады:

Жай жүгіру. Бұл – жүгіру ережесі дұрыс орындалатын, еркін, жеңіл, қолдарды табиғи түрде қозғалта жүгіру (55-сурет).

Аяқтың ұшымен жүгіру. Жерге аяқтың ұшы қойылып, өкше тигізілмейді. Қысқа қадаммен жылдам жүгіреді (56-сурет).



55-сурет.



56-сурет.



57-сурет.



58-сурет.

Секіре жүгіру. Жылдам және кең қозғалып, аяқтан-аяққа секіріп жүгіреді (57-сурет).

Жылдам қарқынмен жүгіру. Бұл әдіс аяқтың алдыңғы бөлігімен орындалып, кең қадам жасалады (58-сурет).

Жай жүгіру. Жай жүгіру басқа жүгірулерге қарағанда көбірек қолданылады. Жүгірудің бұл түрі



59-сурет.



60-сурет.

жалпы төзімділікті дамытады, ағзаның функционалдық мүмкіндігін арттырады. Сол себепті жиі пайдаланылады (59-сурет).

Өрге және ылдиға қарай жүгіру.

Өрге қарай жүгірген уақытта қысқа адымдап, аяқтың ұшымен жүгіру жақсы нәтиже береді. Мұнда дене алға қарай сәл иіледі.

Ылдиға қарай жүгіргенде, дене артқа қарай шалқаяды, адым үлкен-үлкен болады (60-сурет).

Сұрақтар

1. Дененің қандай негізгі қозғалыстарын білесің? Олар қалай аталады?



2. Жүрудің қандай түрлерін білесің?
3. Жүгірудің қандай түрлері бар?
4. Өрге қарай және ылдиға қарай жүгіру ережелерін айтып бер.

Тапсырмалар

1. Достарыңмен бір сапқа қатарлануды және бірінен-соң бірі тұруды қайталаңдар.
2. Солға, оңға бұрылуды қайталаңдар.

Кросс жүгіру

300 м, 500 м, 800 м-ге кросс жүгіру. Жүгірудің бұл түрі орташа жылдамдықпен жүзеге асы-



61-сурет.



рылады. 2-сыныптың оқушылары үшін бұл жүгірудің уақыты есепке алынбайды. Кросс жүгіру жазық, ойлы-қырлы және орманды жерлерде өткізіледі. Жүгірудің бұл түрі оқушылардың бойында шыдамдылық қасиетін тәрбиелейді.

Кедергілі жүгіру

Кедергілі жүгіру жылдамдық, ептілік қасиеттерді тәрбиелеп, шыңдайды. Жүгірудің бұл түрі жеке және жаппай бұқаралық түрде өткізіліп, жеңімпаздар анықталады. Бұнда уақыт та ескеріледі.

Сұрақтар

1. Кросс жүгіру қандай сапалық қасиеттерді тәрбиелейді?
2. Кросс жүгірудің қарапайым жүгірулерден қандай айырмасы бар?
3. Кедергілі жүгіру мен кросс жүгірудің арасында қандай айырма бар?
4. Кедергілі жүгіру қандай қасиеттерді тәрбиелейді?



СЕКІРУДІҢ ТҮРЛЕРІ

Тұрған жерде қос аяқтап биікке секіру (62-сурет).



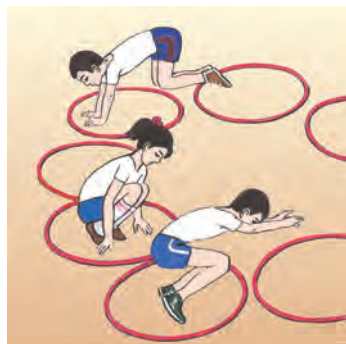
62-сурет.

Аяққа шеңбер байлап секіру (63-сурет).

Шеңберден-шеңберге төрттағандап секіру (64-сурет).

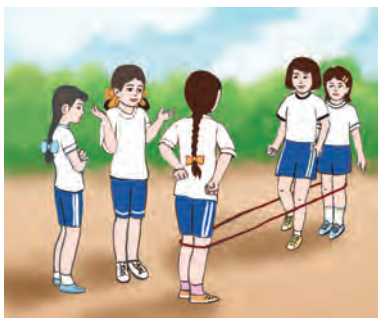


63-сурет.

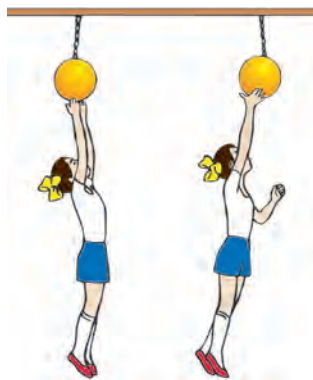


64-сурет.

Тұрған жерде биікке секірген кездегі серпіліс аяқ бұлшық еттерін жақсы жетілдіреді, секіру қабілетін



65-сурет.



66-сурет.

арттырады, шапшаң орын алмасу білігін қалыптастырады.

Бір орында тұрып биікке секіру көбінесе ойын түрінде өткізіледі.

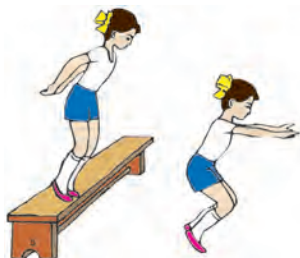
Резеңке үстінен секіру ойыны (65-сурет).

Секіріп барып, қолдарды биікке ілінген заттарға тигізу (66-сурет).

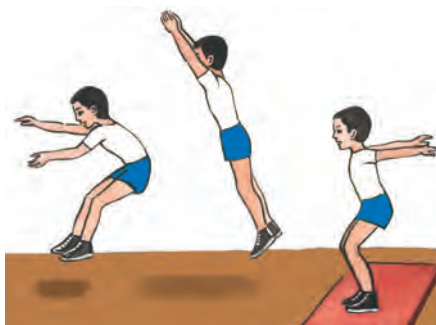
40–50 см биіктіктегі гимнастикалық тақтаның үстінен төменге секіру (67-сурет).

Бір орында тұрып ұзындыққа секіру (68-сурет).

Арқанмен (секіргіш жіппен) секіру төзімділікті арттырады, жүрек-қан тамыр және тыныс алу қызметін, сондай-ақ бұлшық еттерді



67-сурет.



68-сурет.

нығайтады. Секіргішпен секірудің түрлі әдістері бар (69-сурет):

а) секіргіш жіптің астынан жүгіріп өту;

ә) секіргіш жіптің үстінен секіру (69-сурет, а);

б) секіргіш жіппен секіре қашу;

в) жұп-жұп болып секіру (69-сурет, ә);

г) ұзын арқанның астынан секіргішпен секіріп өту (70-сурет, б).

Жүгіріп келіп ұзындыққа секіру. Әдетте бұл жаттығу алаң-қайда өткізіледі. Спорт залында қабаттастыра қойылған 2-3 гимнастикалық матрац үстінде де секіруге болады (70-сурет).

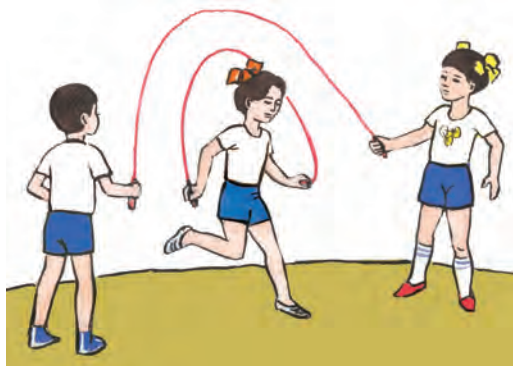


69-сурет, а.

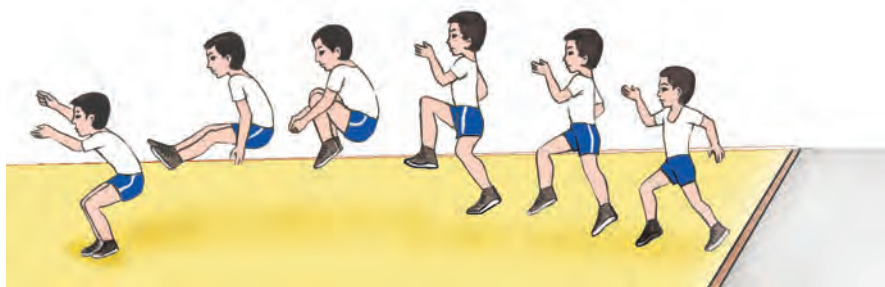


69-сурет, ә.

Жүгіріп келіп биіктікке секіру. Секірудің бұл түрі күрделірек болғандығы себепті секіруді үйренуден бұрын 2-3 қадам жерден жүгіріп келіп, сол заматта бір аяқпен серпіліп, бөгеттен өте берер кезде аяқтарды бүгіп алу керек. Бұл әдіс әуелі аяқтың ұшымен басталып, сосын бүкіл аяққа өтетін жұмсақ қонумен аяқталады.

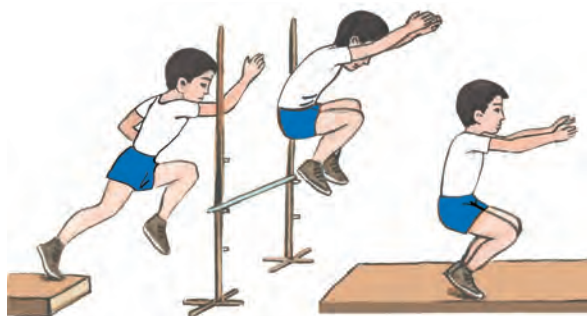


69-сурет, б.



70-сурет.

Биіктікке секіру үшін құм төселген алаңқай, екі баған және көлденең қойылатын планка керек. 1–2-сынып оқушылары спорт залы ішіне тартылған резеңке арқанды пайдаланып, гимнастикалық матрацтарға секірсе де болады (71-сурет).



71-сурет.



Сұрақтар

1. Ұзындыққа және биіктікке секіруді үйрену үшін қандай заттарды пайдалануға болады?
2. Бір орында тұрып ұзындыққа секіруден қандай нәтижеге жеттің?
3. Секіргіш жіппен секірудің түрлерін айтып бер.

Тапсырмалар

1. Секіргіш жіппен бір аяқпен және қос аяқтап секіруді үйреніп ал (әр күні 10–20 сек. қосып отыру керек).
2. Жоғары старттан 20–30 м-ге жылдам жүгіруді қайтала.
3. Бір орында тұрып ұзындыққа секіруді қайтала.

Шағын доптармен орындалатын жаттығулар

Сендер түрлі ойындарда үлкен доп және шағын доп сөздерін көп қолданасыңдар. Олардың қандай айырмашылықтары бар? Үлкен доптарға баскетбол, волейбол,



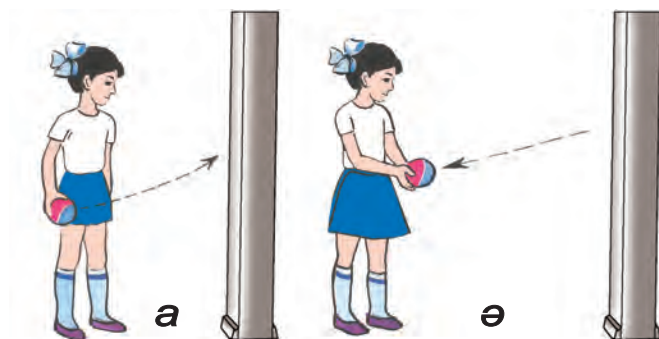
футбол және т.б. доптар жатады. Ал шағын доптарға теннис добы, кішкене резеңке доптар жатады.

Допты лақтыру және қағып алу әдістері суреттерде көрсетілген.

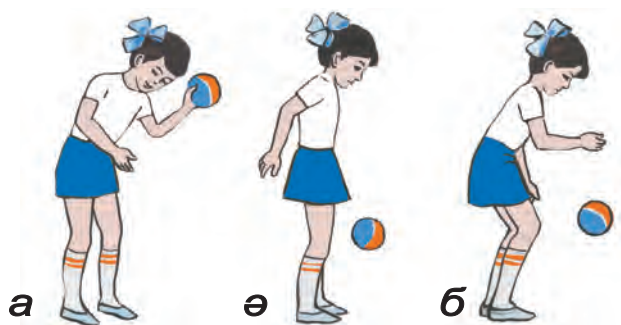
Шағын допты сол және оң қолмен кезек-кезек қабырғаға қарай лақтырып, жерге түсірместен қос қолдап қағып алу (72-сурет, а, ә).

Шағын допты сол және оң қолмен жерге соғып, алға және артқа қарай шапалақ соғып, допты қағып алу (73-сурет, а, ә, б).

Шағын допты сол және оң қолмен жоғары лақтырып (өте биікке лақтырмау керек), қос қолдап қағып алу. Бұл жаттығуды тізені



72-сурет.

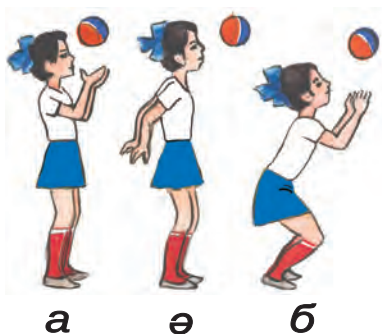


73-сурет.

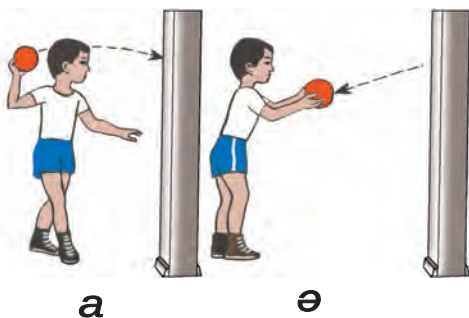
бүге шапалақ соғып, қос қолдап қағып алу (74-сурет, а, ә, б).

Шағын допты сол және оң қолмен биік қабырғаға қарай лақтырып, қос қолдап қағып алу (75-сурет, а, ә).

Теріс қарап тұрып, допты оң және сол жақпен қабырғаға қарай қос қолдап лақтыру, жерден



74-сурет.



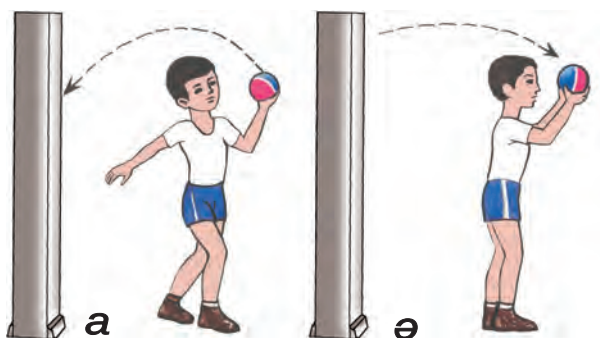
75-сурет.



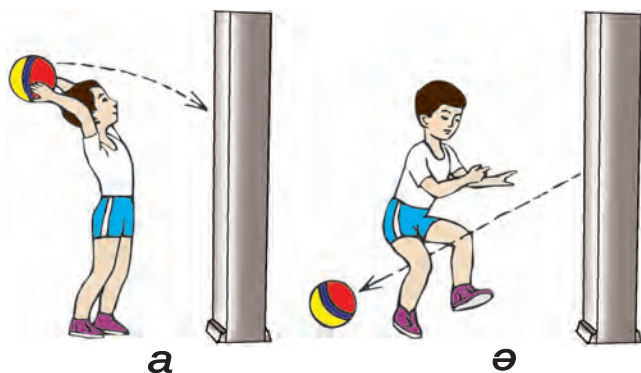
ыршыған допты қос қолдап қағып алу (76-сурет, а, ә).

Шағын допты қабырғаға қарай қос қолдап лақтырып, кері қайтқан доп жерге түсіп үлгерместен, үстінен қарғып өту (77-сурет, а, ә).

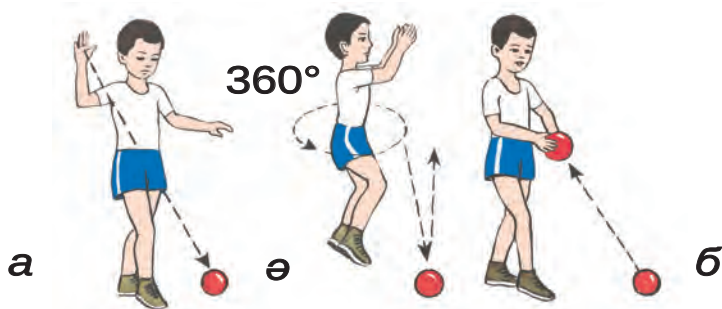
Допты жерге соғып, түрлі қимылдарды орындаған соң қағып алу (солға және оңға қарай 360° -



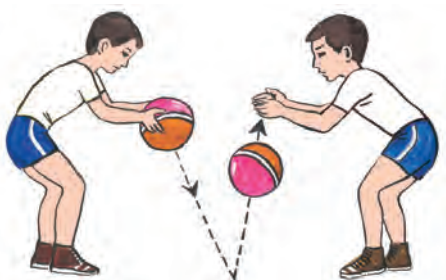
76-сурет.



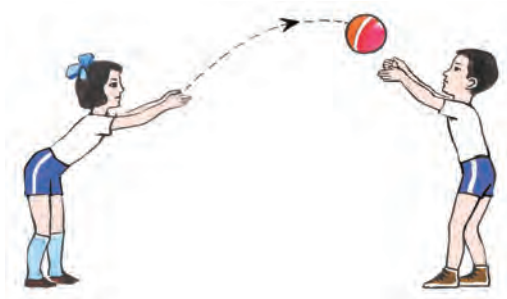
77-сурет.



78-сурет.



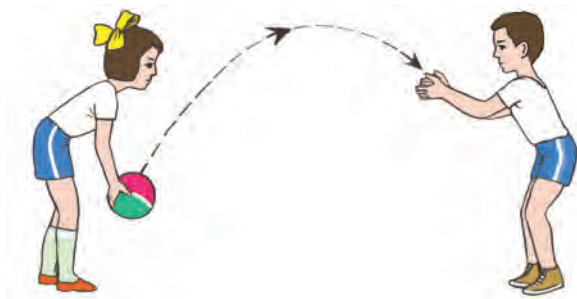
79-сурет.



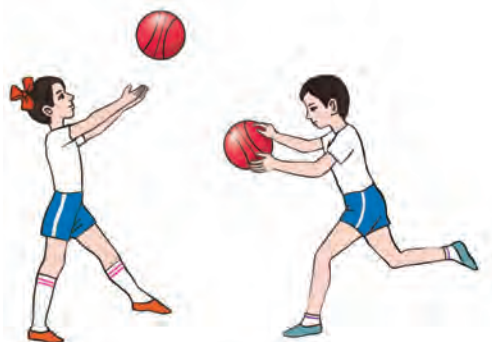
80-сурет.

қа айналу, екі рет секіру және т.б.) (78-сурет, а, ә, б).

Доппен дербес және жұптасып ойнау жаттығулары (79-сурет).



81-сурет.



82-сурет.

Допты 1–2 қадам қашықтықтан бір-біріне қос қолдап лақтырып, қос қолдап қағып алу (80-сурет).

Жұптасқан күйде допты төменнен жоғары қарай бір-біріне қос қолдап лақтырып, тосып алу (ара қашықтық ерікті түрде өзгеруі мүмкін) (81-сурет).

Допты сол және оң қолмен кезек-кезек жерге соғып жүру, жүгіру және себетке тастау (82-сурет).

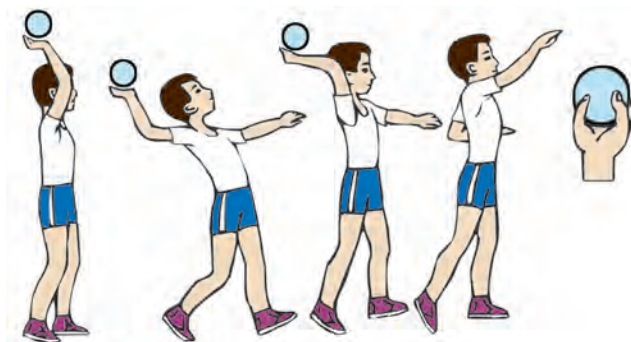


Теннис добын лақтыру

Допты лақтырып, қағып алу қимылдарын, икемділік пен дағдыны түрлі әдістер арқылы жетілдіруге болады. Бұл жаттығулар допты алысқа лақтыруға, нысанаға дәл тигізуге жәрдем береді.

Допты нысанаға қарай лақтыру (горизонталь немесе вертикаль нысана) үшін резеңке доптар немесе теннис доптары пайдаланылады. Жәшік, томар, себет сияқтыларды – горизонталь нысана, ал бетіне шеңбер пішіні сызылған тақтаны, ағаштарды вертикаль нысана деп есептеуге болады. Лақтыру әдісі лақтырылатын заттың салмағына және көлеміне қарай таңдалады. Мысалы, үлкен допты себетке немесе жерде жатқан шеңберге тастаған кезде, доп төменнен қос қолдап лақтырылады. Егер доп шағын болса, онда оны бір қолмен орындаған қолайлырақ.

Допты бір орында тұрып алысқа лақтыру. Бастапқы қалып. Сол



83-сурет.

аяқ аздап алға шығарылып, шынтақ бүгіледі. Допты оң қолмен жоғары көтеріп, кеуде мен қолды алға иіп, дененің салмағын алдыңғы аяққа түсіреді. Допты лақтыру немесе нысанаға тигізу саусақтардың көмегімен орындалады (83-сурет).

Сұрақтар

1. Допты лақтыру мен қағып алуды үйренуді қайсы жаттығулардан бастаған орынды?

2. Допты лақтыру мен қағып алу жаттығуларына байланысты қандай қимыл ойындарын білесің?

3. Үлкен және шағын доппен орындалатын қандай жеке ойын жаттығуларын білесің?

4. Доппен жұптасып орындалатын қандай жаттығуларды білесің?



Тапсырмалар

1. Шағын допты әр түрлі қашықтықтан бір қолмен лақтырып, нысанаға тигіз.

2. Вертикаль нысана дайындап, допты әр түрлі қашықтықтан лақтырып, нысанаға тигіз.

Қимылды ойындар

Құрметті оқушылар, ойын – денені тәрбиелеудің маңызды құралдарының бірі. Ойын арқылы қимыл-қозғалыстың барлық түрлерін: жүруді, жүгіруді, секіруді, бөгеттер мен кедергілерді жеңуді үйренесің. Ойын түйсікті, сананы, ширақтықты, ептілікті, күштілікті, төзімділікті дамытуға, ал көпшілік қатысатын ойындар достық және ортақтық сезімдерді тәрбиелеуге жәрдем береді.

Қозғалыс – өмірдің негізі. Қозғалыссыз ешқандай өмір де болмайды. Оның шектелуі немесе



бұзылуы өмірдегі барлық нәрселерге зиянды әсерін тигізеді.

Мынаны да біліп қойған жақсы, денсаулықты сақтап, нығайту үшін мектепте өтілетін 2 сағаттық дене шынықтыру сабағы жеткіліксіз. Сендер қимыл-қозғалыстар көлемін көбейту үшін оқудан тыс уақытта достарыңмен бірге әр түрлі ойындарға қатыссаңдар, денелеріңді шынықтыруды дамытуға үлес қосасыңдар.

Таза ауада өткізілетін ойындар денсаулыққа пайдалы, ол бүкіл ағзаның қызметін жақсартады және белсенді демалыс құралы болып та саналады.

Төменде жеке түрде, көпшілік болып және топ-топ болып ойнайтын түрлі ойындардан мысалдар келтірілген.

Секіргішпен секіру. Бұл ойын өте қарапайым, оны түрлі жастағы адамдар да машық ретінде орындай алады. Атақты спортшылар да секіргішпен секіру жаттығуларын



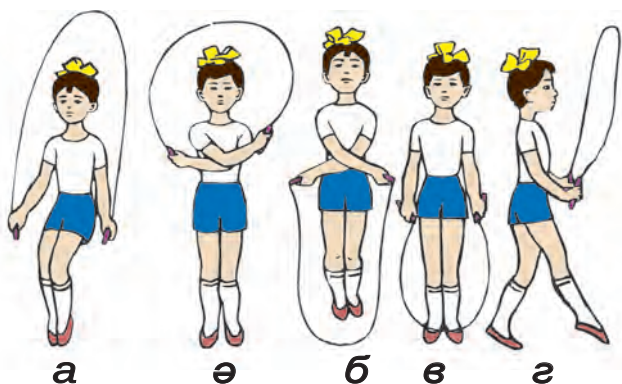
көп орындаған. Себебі бұл машықтарды жеке, жұптасып және топ болып түрлі әдістермен орындауға болады.

Бұл ойын жылдамдықты, ширақтықты, төзімділікті және басқа да керекті қасиеттерді тәрбиелейді (84-сурет, а, ә, б, в, г).

Қимылды ойындар көбінесе эстафета ретінде өткізіледі.

Велосипед, самокат тебу (85-сурет). Бұл ойын да жылдамдыққа, тепе-теңдікті сақтауға және кеңістікті сезінуге үйретеді.

Шеңберді дөңгелетіп жарысу (86-сурет). Бұл ойын өте қызықты



84-сурет.



өтеді. Шеңберді бір қалыпты дөңгелетіп жүгіру барлық адамның қолынан келе бермейді. Бұл үшін тиянақты түрде шұғылдану керек.

Зырылдауықпен жүгіру. Зырылдауықты әрбір бала өзі жасап алуы мүмкін. Зырылдауық ұзындығы 10-12 см-лік төрт бұрышты қағаздан жасалады. Әрбір бұрыштан диагональ бойымен ортасына дейін (5 см) жеткізбей қайшымен қиылады. Сосын төрт ұшын артқа қайырып, оны қалам, ручка немесе ағаштан жасалған таяқшаның ұшына орнатады. Таяқшаны қолға ұстап қаншалықты тез жүгірсе, ол соншалықты тез айналады.



85-сурет.

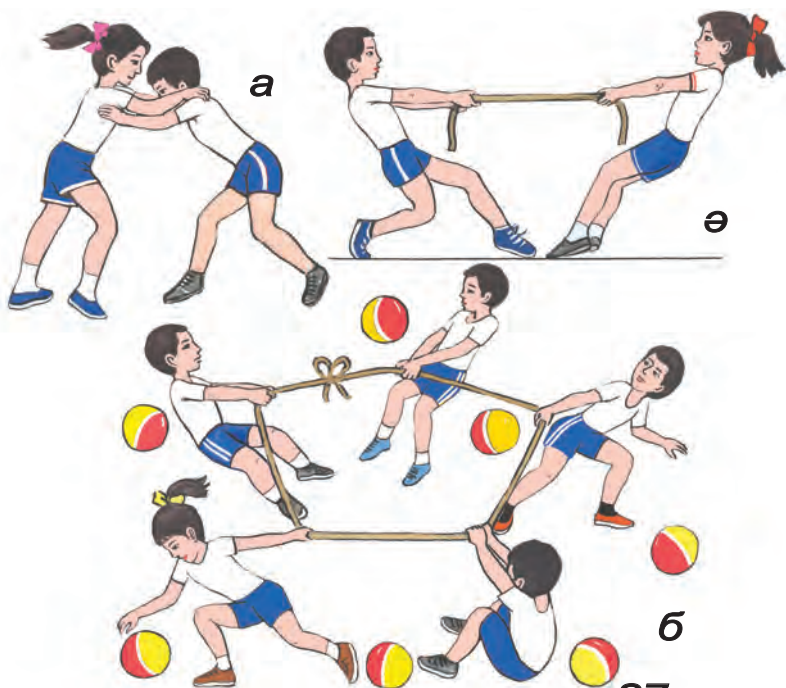


86-сурет.



«Тартысу» ойыны. Бұл жаттығулар күшті дамытуға арналған, оны түрлі әдістермен орындауға болады. Әрбір баланың күшті болғысы келеді және соған әрекет жасайды. Бұл ойында балалар өз күштерін сынап көруі мүмкін (87-сурет а, ә, б).

«Дар» ойыны. Дар ойыны адамнан үлкен дене дайындығын, ептілікті, батылдықты талап етеді. Бұл қимыл-қозғалыста тепе-тең-



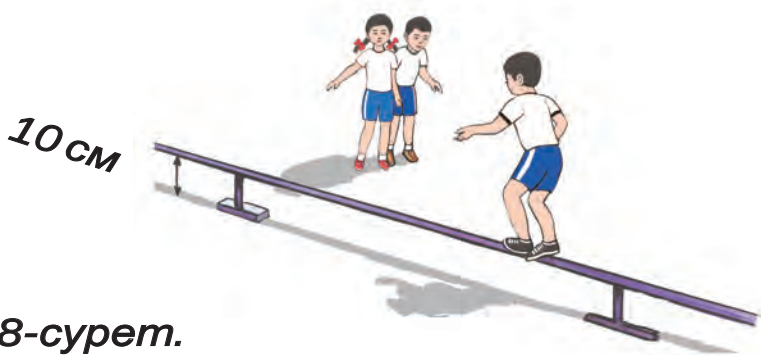
87-сурет.



дікті сақтау және кеңістікті сезіну үлкен рөл ойнайды. Сондықтан бөрене үстімен, гимнастикалық орындықтар арасына тартылған арқанмен жүру, жалғыз аяқпен тұру және осы сияқты машықтар тепе-теңдікті сақтау және кеңістікті сезіну сияқты қасиеттерді тәрбиелейді (88-сурет).

«Кім жылдам?» ойыны. Бұл ойында жұп-жұп болып барынша жылдам жүгіруге жарысады. Бұл ойынды қыздар да, ұл балалар да қызыға ойнап, бірінші болуға тырысады.

Ойында әрбір жұп жүгірген кезде кім мәреге бірінші болып келсе, солар жеңімпаз болып саналады. Топтарға бөлініп ойнауға да



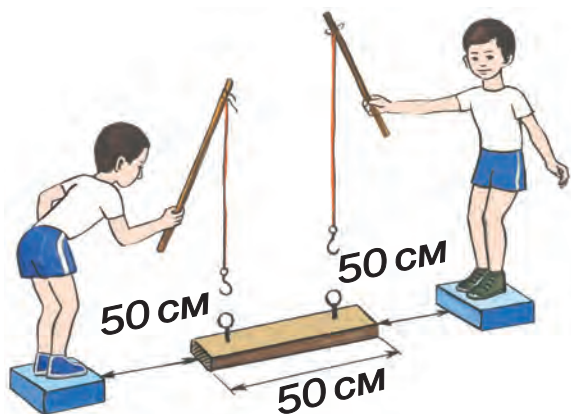
88-сурет.



болады. Мұнда қайсы топтағылар көбірек бірінші болып келсе, солар жеңген болып табылады.

«Балық аулау» ойыны. Мұнда балалар ойынға қажетті заттарды өздері жасап алады. 50 см-лік тақтайшаға басында дөңгелегі бар екі шеге қағылады. Балалар бір-бірден қармақ алып, жарты метр қашықтықтан тұрып шеңбері бар шегені қармақпен іліп алса, сол адам «балық ұстаған» жеңімпаз болып саналады (89-сурет).

«Жасырынбақ» ойыны. Ойынға 10-ға жуық бала қатысады. Ойын санау арқылы: «1, 2, 3, 4, 5, 6, 7... – Кетті!» деп басталады.

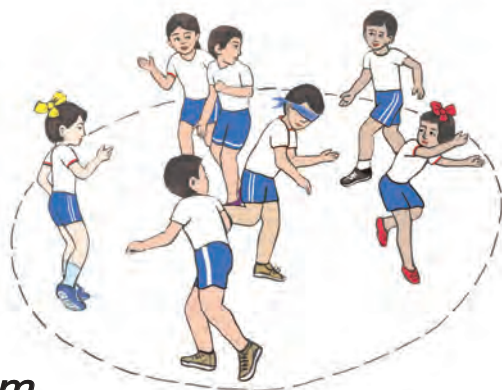


89-сурет.



«Кетті» сөзі ойынға қатысушылардың қайсысына тура келсе, сол бала көзін көлегейлеп тұрады.

Басқа ойыншылар қалаған жерлеріне барып жасырынады. Көзін жұмып тұрған бала: «Болды ма, болмады ма?» – деп сұрайды. Жасырынған балалардың біреуі «болды» деп жауап береді. Содан кейін ол жасырынған балаларды іздеуге кіріседі. Балалар сол мезетті пайдаланып, бірінен соң бірі мәреге қарай жүгіреді. Іздеуші оларды қуалайды. Егер жасырынған ойыншылардың біреуі мәреге іздеушіден бұрын жетіп келсе, «Жеттім!» деп айқайлайды. Іздеуші жасырынған балалардың біреуіне жетіп алып, қолын тигізсе: «Қол тиді, ұстадым!» – деп тоқтатады. Ұсталған бала көзін көлегейлейді, яғни жұмып тұрады. Қуалаған бала жасырынған ойыншылардың бірде-біреуін ұстай алмаса, қайтадан көзін жұмып тұрады, ойын басынан басталады (90-сурет).



90-сурет.

«Қабырға сыртынан шыркөбелек айнал» ойыны. Балалар бір-бірімен қол ұстасып (тізбектесіп) тұрады. Балалардың біреуі шетте тұрады, тізбекте бірінші болып тұрған бала шеңбер бойлап ішкеріге қарай жүгіреді де, тізбекті жыланға ұқсатып иеді, сөйтіп мынаны айтады:

Қабырға бұл,
Айналып өт.
Тарылып тұр,
Қабырға бұл.

Ол бұл шумақты айтып болысымен-ақ барлығы кілт тоқтайды. Ең шетте тұрған қыз, айталық,



Лола жыланға ұқсаған тізбектің сырт жағынан жақындап, ең шеттегі баланың қолынан ұстап алып, жыланға ұқсаған тізбекті жайып жібереді де, шеңбер бойлап жүгіреді. Тізбектен шеңбер пайда болады. Лола шеңбердің ортасына түсіп қалады. Балалар:

Лола келді жүгіріп,
Тауып алды ұршық.
Жіптері ұшты,
Ұршығы түсті.

Соңғы сөздерді Лоланың өзі айтады:

Ұршығым домалады,
Жіптері шұбалады.
Ұшынан ұстап алдым,
Жібермей тістеп алдым.

Ол шеңбердің қалаған жеріне барып «ұстадым, тістедім» деген сөздерін айтып тұрып, тізбекті сол жерден үзіп жібереді де, үзілген жерге өзі тұрады. Тізбектің екінші ұшында бірінші болып қалған ой-



91-сурет.



92-сурет.

ыншы ойын қайталанып жатқан кезде Лоланың рөлін орындайды. Ойын қайтадан басталады (91-сурет).

«Орамал алу» ойыны. Ойын биік жерге, ағаш бұтағына немесе гимнастикалық қабырғаның баспалдағына ілінген орамалды секіріп алудан тұрады. Орамалды жайлап жоғары көтеріле беретіндей етіп ілу керек. Бұл үшін жіңішке арқанды пайдалануға болады. Орамалдың биіктігі өзгере береді, кейбір балалар бұл биіктіктен оны ала алмайды. Әрбір әрекеттен соң орамалды алатын балалардың саны азая береді, әйтеуір біреуі



жеңімпаз болып шығады (92-сурет).

«Қаш, балам, құс келді» ойыны. Ойын алаңқайда өткізіледі. Қатысатындардың саны 10–15-тен аспауға тиіс. Ойында бір бала – «бүркіт», екіншісі – «анабасы» етіп сайланады. Қалғандары «шөже» болады. Алаңның бір шетіне үлкенірек етіп шеңбер сызылады. Барлық «шөжелер» сол шеңбердің ішінде тұрады. Анабасы шеңбердің сыртында тұрады. Бүркіт анабасының алдына келіп: «Балаңның біреуін беріп тұр», – дейді. Анабасы: «Ей, бүркіт, кешегі балам қане?» – деп сұрайды. Бүркіт: «Тұздап, пиязға қосты. Мысық мияулады, қарға қарқ етті, алып қашты», – дейді де, бірден шөжелерге қарай ұмтылады. Сонда анабасы өз балаларын қорғауға әрекет жасайды. Анабасының сақтандыру сөзін естіген балалар бір-бірін мықтап ұстап, бүркітке ұстатпау үшін анабасының арқа-



сына барып паналайды. Егер бүркіт қайсы шөжеге қолы тисе, сол «тұтқынға түскен» болып саналады да, екінші шеңберге, яғни бүркіттің «үйіне» апарылады.

Анабасы өз шөжелерінен ажырамаған күйі «тұтқынды» құтқаруы мүмкін. Бұл үшін анабасы бүркіттің үйіне жақындап, тұтқын шөжеге қолын тигізеді. Тұтқын шөже сол заматта-ақ қамаудан құтылып, ойынға қосылады. Ойын анабасыдан басқа барлық шөжелер тұтқынға түскенше жалғаса береді. Бұл ойынды балалардың жасы мен дайындығына қарай күрделілендіруге (шеңбердің диаметрін өзгертуге) болады (93-сурет).

«Қақпақ» ойыны. Бұл ойынға көбірек қыздар қатысады. Бұл үшін 9 қақпақ жинау қажет. Со-сын 9 торкөз сызылады. Ойыншы-лар 2 топқа бөлінеді. Қыздардың біреуі күзетші болып тұрады. Әрбір топ санау жолымен кім бастайты-



93-сурет.

нын және «күзетшіні» таңдайды. Күзетші алдын-ала даярланған 9 қақпақты бір торкөзге қабаттап жинап, сол торкөздің алдында тұрады. Қыздардың біреуі 1–1,5 метрдей қашықтықта тұрып, қабаттап жиналған қақпақтарды доппен ұруы керек. Ол тигізе алмаса, кезекті басқа ойыншы алады. Доп тиіп, қақпақтар шашылып кетсе, олар қашады. Ал күзетші оларды қуады.

Күзетші қуып жүрген кезде қыздар қақпақтарды біріндеп жинап, торкөздерге орналастырып шығулары керек. Барлық қақпақтар өз орнына қойылса,



топ жеңеді. Күзетші болған екінші топ ұтылады. Ойынды екінші топ бастайды.

«Байлау» ойыны. Балалар екі топқа бөлініп, бір-біріне қарсы қарап, қол ұстасып тұрады. Бірінші топ сұрақ қояды, ал екінші топ жауап береді.

Сұрақ:

Жауап:

- | | |
|---------------------|---------------|
| 1. Байлау–байлау | Жаным байлау. |
| 2. Қоян қайда? | Алатауда. |
| 3. Не жеді? | Сәбіз жеді. |
| 4. Түйіншегің қане? | Арбада. |
| 5. Арбакешің қане? | Жанымда, – |

деп, байланған балаларды көрсетеді де, қолдарын босатып жібереді.

Ойын қайтадан басталады.

Әрбір дұрыс жауаптан соң, қол ұстасып тұрған бала жанындағы баланың астынан өтеді, яғни байланады. Қайсы топтың балалары көбірек байланған болса, сол топ жеңімпаз болып саналады.



Сұрақ беру тек қана анабасының міндетіне жүктеледі. Ойындағы сұрақ-жауапты тәрбиеші сөз байлығына қарай өзгертуі де мүмкін.

«Әтештер айқасы» ойыны.

Ойын алаңқайда өткізіледі. Жерге диаметрі 2 метрлік шеңбер сызылады. Барлық ойыншылар 2 топқа бөлініп, шеңбердің жанында бір-біріне қарап, екі қатар сап түзейді. Әрбір топқа бір-бірден топбасы сайланады.

Топбасы өз тобынан біреуді шеңберге жібереді. Шеңберге келген ойыншылар қолдарын артқа қайыра ұстап, бір аяқтап тұрады. Рұқсат берілісімен-ақ, олар бірінбірі иықпен қағып, шеңберден шығарып тастауға әрекет жасайды. Өз қарсыласын шеңберден сыртқа итеріп шығарған ойыншы жеңіп, өз тобына бір ұпай әпереді.

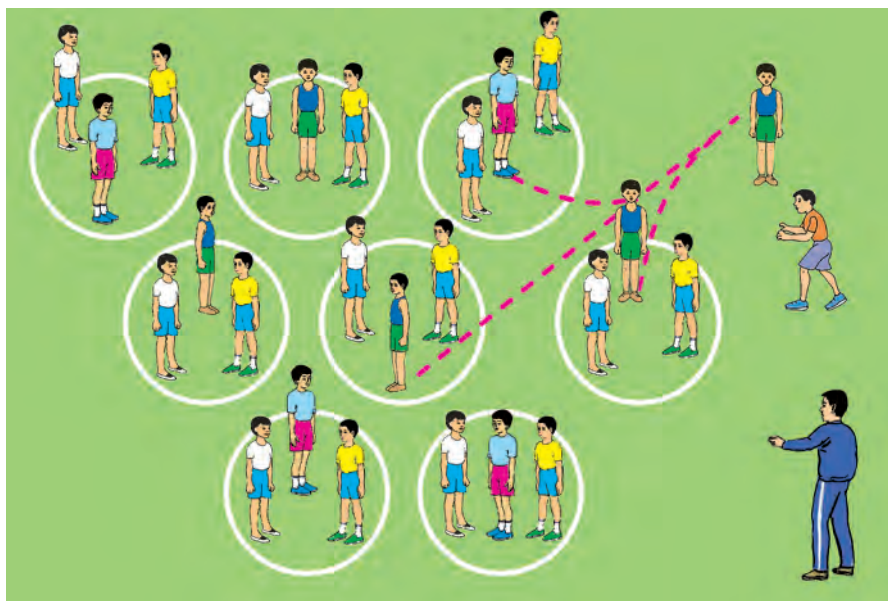
Содан соң шеңберге топбасылар таңдаған кейінгі «әтештер» жұбы шығады. Ойын барлық



ойыншылар «әтеш» рөлін орындап болғанша жалғаса береді. Ең көп ұпай жинаған топ ұтады. Ойын барысында кімде-кім қолын төмен түсірсе немесе екінші аяғын да жерге қойса, ұтылған болып саналады.

«Үйсіз қоян» ойыны. Екі басқарушыдан басқа ойыншылар 3–5 адамдық топтарға бөлінеді. Әр топтың мүшелері қол ұстасып, шеңбер жасайды. Шеңберлер алаңның әр жер, әр жерінде бір-бірінен 3–6 қадамдай арыда болады. Әрбір шеңбер ұя саналып, бірінші нөмірлі ойыншы қоян болып, шеңбердің ортасына тұрады. Басқарушылардың бірі – аңшы, екіншісі – үйсіз қоян болады (94-сурет).

Оқытушы белгі берісімен үйсіз қоян аңшыдан қашып, өзінің қалаған ұясына кіріп алуы мүмкін. Бірақ ол жердегі қоян тез қашып шығуы керек. Аңшы ұядан шыққан қоянды қууды жалғастырады.



94-сурет.

Аңшы қоянды ұстап алса, орын алмасады. Ұзақ уақыт бойы ұяға кірмей қашып жүре беруге болмайды.

«Қуаласу» ойыны. Бастаушы түсті орамалмен алаңның ортасына, ал басқа ойыншылар оның төңірегіне келіп тұрады. Алаң өте үлкен болса, оған шекара сызығы тартылады.

Бастаушы – «Қуушы» орамалын жоғары көтеріп, «Қуушы мен!» – дейді. Содан соң барлық



ойыншылар алаңды бойлап жүгіре тарап кетеді. Бастаушы олардың біреуін ұстауға әрекет жасайды. Бастаушының қолы тиген ойыншы «қолға түсті» деп саналады. Ол орамалды алып, бастаушының міндетін атқарады. Алғашқы бастаушы қатардағы ойыншы ретінде ойынға кіреді (95-сурет).

Ойын ережесі. 1. Бастаушы «Қушы мен!» дегеннен кейін ғана ойыншыларды қуа алады. 2. Жаңа болған бастаушы бұрынғы бастаушыны сол заматта ұстауға ақысы жоқ. 3. Алаңның шекарасынан шығып кеткен ойыншы ұсталған болып саналады да, бастаушы міндетін атқарады.

Жолақтардың үстінен секіру. Алаңға ені 50 см-ге тең 5 жолақ сызылады. Ойыншылар алаңның бір жағында 2–4 командаға бөлінеді.

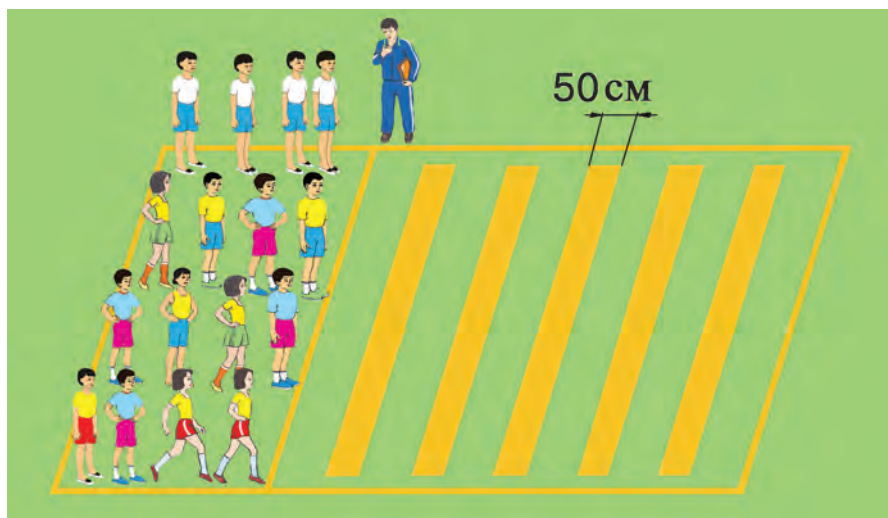
Оқытушы белгі берісімен командалардың бірінші ойыншыла-



95-сурет.

ры бірінші жолақтан екіншісіне қарай секіріп өте бастайды. Бұл міндетті дұрыс орындаған ойыншы өз командасына бір ұпай әкеледі. Ойында аз қателесіп, көп ұпай жинаған команда жеңіп шығады (96-сурет).

Ойын ережесі. 1. Жолақтарды белгілеп тұрған шекара сызықтарын басып өту мүмкін емес. 2. Зал немесе алаң үлкен болса, командалар саны көбейтіледі. 3. Алаң тар, шағын болса, онда командалар ойынға кезекпен түседі.



96-сурет.

«Салт атты спортшылар» ойыны. Залдың немесе алаңқайдың ортасына дөңгелек – манеж сызылады. Оның жанына ойынға қатысушылардың санынан 3-5-еуі кем етіп «аттарға» арналған орын бөлінеді (сызылады). Барлық ойыншылар – «салт атты» спортшылар манежді айнала қоршап тұрады.

Оқытушының алғашқы белгісінен кейін «салт аттылар» манежді айналып, тізелерін жоғары көтере бір жаққа қарай жүгіреді. Екінші белгіден кейін қарама-қарсы та-



рапқа қарай жүгіреді. Үшінші белгіден соң «салт аттылар» ат тұратын орынның қарсы бетіне қарай ұмтылады. Төртінші белгі берілісімен «салт аттылар» аттар тұратын орынға жүгіріп барып, өз орындарын иелейді. Орынсыз қалған «салт аттылар» жеңіліске ұшырайды (97-сурет).

Ойын ережесі. 1. Тек алғашқы белгі берілген соң ғана шеңбер бойымен, ал төртінші белгіден кейін ғана аттар тұратын орынға



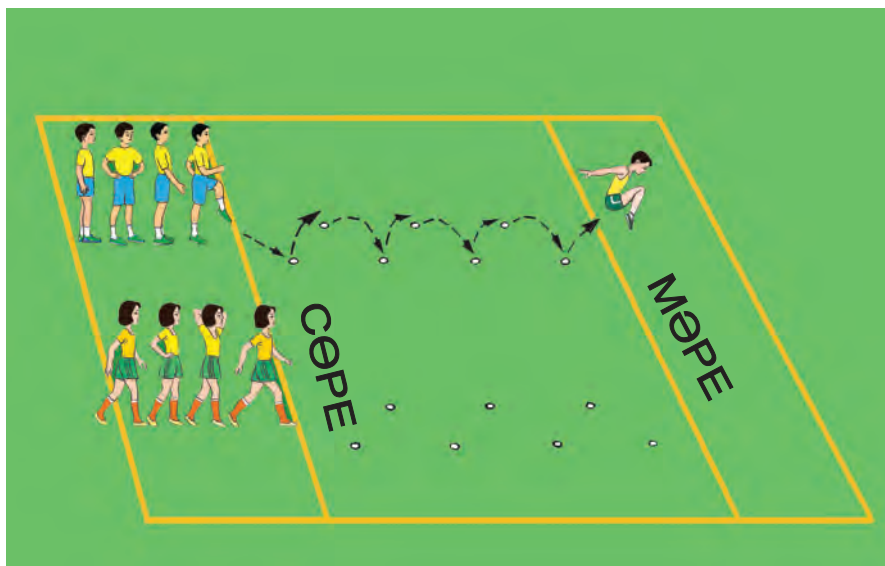
97-сурет.



қарай жүгіруге болады. 2. Салт атты спортшылар манеж бойлап жылжығанда оқытушының нұсқауларын орындауы шарт.

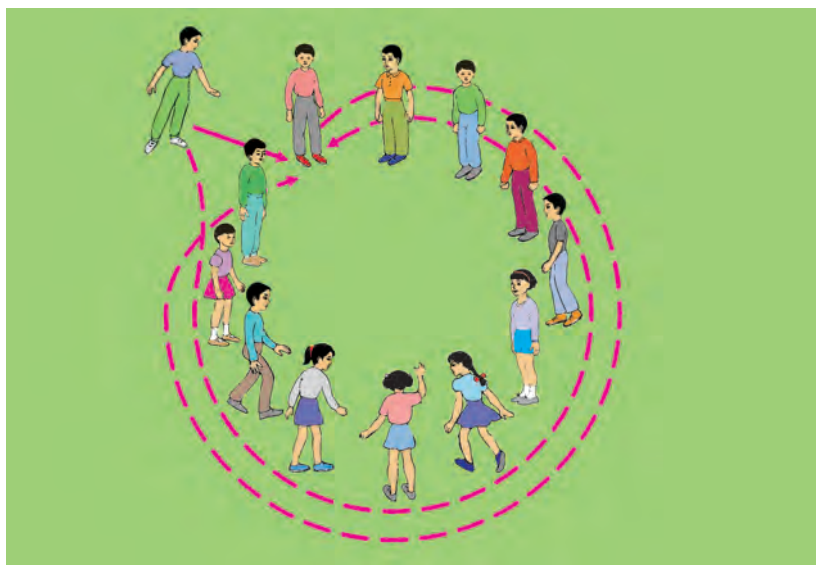
«Төбедең-төбеге секіру» ойыны. 2–3 командаға бөлінген оқушылар бір қатарға сап тартып, бір-біріне параллель түрде сызықтың алдына тұрады. Сөреден мәреге дейінгі тура бағыт бойынша арасы бір-бірінен 70–80 см келетін 10–12 шеңбер (төбешік) сызылады. Оқытушының белгісімен командалардың бірінші ойыншылары сөреден мәреге дейін төбедең-төбеге секіріп барады да, қолдарын жоғары көтереді. Бұл істі бірінші болып орындаған ойыншы өз командасының пайдасына бір ұпай, екіншісі екі ұпай әкеледі. Ойынның соңында ең көп ұпай жинаған команда жеңіп шығады (98-сурет).

«Бос орын» ойыны. Бастаушыдан басқа ойыншылардың барлығы бір-бірінен бір қадамдай



98-сурет.

қашықтықта шеңбер жасап тұрады. Бастаушы шеңберді айналып жүріп, ойыншылардың біреуін ақырын түртеді де, ары немесе бері қарай жүгіреді. Қол тиген ойыншы қарама-қарсы тарапқа жүгіріп, тезірек өзінің орнын, яғни босаған орынды иелеуге әрекет жасауы керек. Шеңберді бойлай жүгіріп, бос қалған орынды бірінші болып иелеген ойыншы сол жерде тұрып қалады. Жете алмаған ойыншы бастаушы болады. Ойын



99-сурет.

ары қарай жалғаса береді (99-сурет).

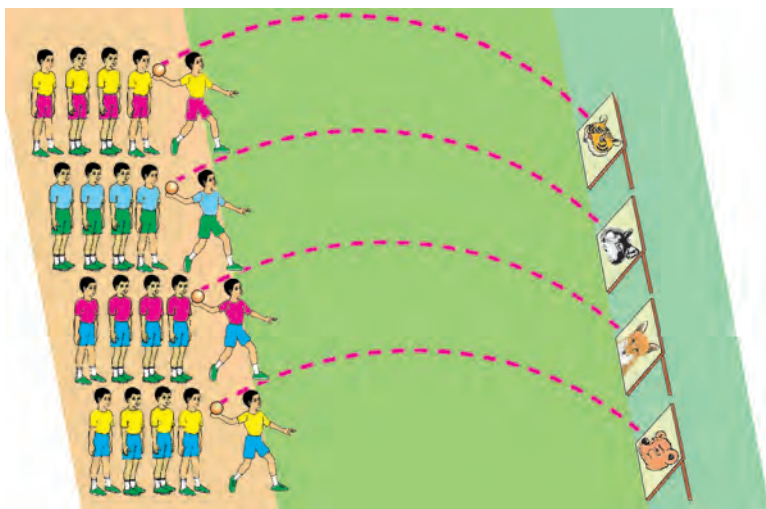
Жүгіруді секірумен алмастыруға да болады.

«Мерген аңшы». Оқушылар төрт қатар сап түзейді. Әрбір қатардың қарсысына 6–8 метрдей қашықтықта арыстан, аю, қасқыр, түлкі немесе басқа жабайы аңдардың суреті салынған, яки соған ұқсас суреттер жапсырылған 1х1 метрлік тақта қойылады. Әрбір қатардан бір-бір



ойыншы доп лақтырады. Ойыншы допты үш рет лақтыруы керек. Қайсы қатардағы ойыншылар допты жабайы аңдарға көп тигізсе, сол қатар ойында жеңіп шығады (100-сурет).

Ойынды бастаудан бұрын жабайы аңдар жөнінде және оларды не үшін аулайтынын оқушыларға түсіндіріп берген жақсы. Ойынды әсерлі етіп, образға кіріп әңгімелеу, сондай-ақ оқушыларды нысананы дәл көздеуге, команда мүшелері арасында ұйымшылдықты сақтауға үйрету керек.



100-сурет.



«Доп ортада» ойыны. Оқушылар бірнеше топтарға бөлініп, шеңбер жасап тұрады. Әрбір шеңберде 8–10 адамнан болады. Шеңбер жасап тұрған оқушылардың бір-бірінен арасы құлаштарын жайғанда тиер-тиместей болады. Оқушылардың аяғы алдынан сызық сызылады. Әрбір шеңберден бастаушы тағайындалып, ол ортада (арнайы сызылған кішкене шеңбердің ішінде) тұрады (101-сурет).



101-сурет.



Оқытушының белгісінен кейін бастаушы допты кезекпен өз достарына қарай лақтырады, олар допты қағып алады. Бастаушы шеңбердегі соңғы ойыншы қайтарған допты қағып алғаннан кейін, оны жоғары көтереді. Осы арқылы допты лақтырудың тоқтатылғандығын білдіреді.

Ойын ережесі. 1. Допты лақтырған кезде бастаушы өзінің шеңберінен шықпауы, ал шеңберді жағалай тұрған оқушылар оның сызығын баспауы керек. 2. Допты түсіріп алған оқушы оны барып алуға және ойын тәртібі бойынша шеңбердегі досына лақтыруға тиіс.

«Бақшадағы қояндар» ойыны. Алаңға диаметрі 3—4 және 6—8 метрге тең екі шеңбер сызылады. Бастаушы – күзетші кіші шеңберге, ал қалған ойыншылар – қояндар үлкен шеңбердің сыртына орналасады.

Белгі берілісімен-ақ қояндар қос аяқтай секіріп бақшаға түсуге,



ал күзетші үлкен шеңбердің ішінде жүгіріп қояндарды ұстап алуға әрекет жасайды. Күзетшінің қолы тиген қояндар ұсталған болып саналады да, орындыққа барып отырады. 3—5 қоян ұсталған соң, ең ширақ деген қояндардың ішінен жаңа күзетші белгіленеді. Орындықта отырған, яғни қолға түскен қояндар ойынға тағы қатыса береді. Ойынның соңында бір рет те қолға түспеген қояндар және қояндарды қолға ең көп түсірген күзетшілер жеңімпаздар деп жарияланады.

Ойын ережесі. 1. Күзетші қояндарды бақша ішінде де, үлкен шеңбердің ішінде де ұстауы мүмкін. 2. Қояндар оқытушының нұсқауына қарай жалғыз аяқпен немесе қос аяқтап секіре алады. Бұл ережені бұзған оқушы қолға түскен болып саналады.

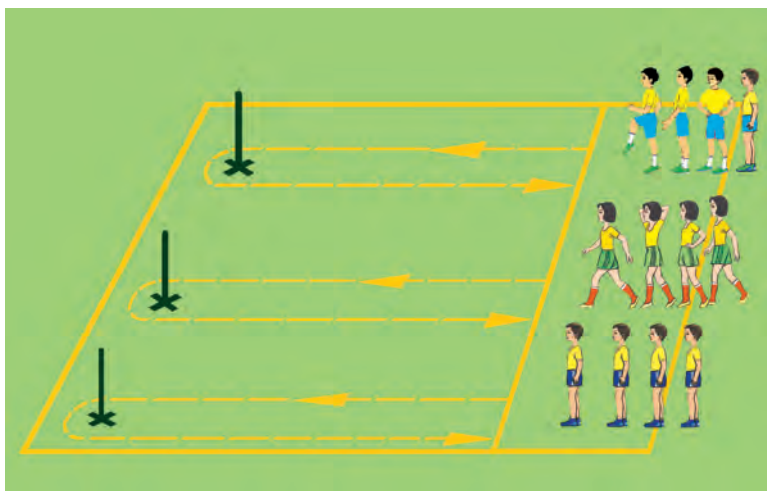
«Нөмірлерді шақыру» ойыны. Оқушылар 3 командаға тең бөлініп, бір-біріне параллель сапқа тұрады.



Командалардың ойыншылары рет бойынша санап, өз нөмірлерін естерінде сақтап қалады.

Ойыншылардың аяқтары алдынан старт сызығы, одан ары 10–20 метрдей қашықтықта мәре сызығы сызылады. Әрбір команданың қарсысына 10–20 метрдей қашықтықта бір-бір баған орнатылады (102-сурет).

Оқытушы қалаған нөмірді шақырады. Шақырылған ойыншы алға жүгіріп шығып, бағандарды айналып өтеді де, дереу артқа қайтады. Мәре сызығын бірінші



102-сурет.



болып қиған ойыншы өз команда-сына бір ұпай әкеледі. Содан соң оқытушы кезекті нөмірді шақырады т.с.с. Ойыншылардың нөмірлерін әдейі араластырып шақырған жөн. Мұнда кейбір ойыншылар екі рет шақырылуы мүмкін. Жүгіріп келген ойыншылар өз орнына қайтып барып, сапқа тұрады.

Ойын 5–10 минутқа созылып, ұпайлар саны есептеледі. Көп ұпай жинаған команда ұтып шығады.

Ойын ережесі. 1. Егер екі команданың да ойыншылары мәреге бірдей уақытта жетіп келсе, екеуіне де ұпай берілмейді.

2. Мәреге жүгіріп келмеген оқушы жеңілген болып саналады.

Сұрақтар

1. Дербес, көпшілікпен немесе топ болып ойналатын ойындардың қайсысы саған көбірек ұнайды?

2. Қайсы ойында жылдамдық жақсы дамиды? Ширақтық ше?

3. Секіруді үйрену үшін қайсы ойындарды пайдалануға болады?



Тапсырмалар

1. Жеке ойналатын ойындардың аттарын атап жаз.

2. Көпшілікпен ойналатын ойындардың атын жаз.

ШАХМАТ

Ойынның мақсаты — қарсы жақтың королін арнаулы «мат» жүрісімен жою. Қай ойыншы бірінші болып «мат» жүрісін жарияласа, сол жеңген болып саналады.

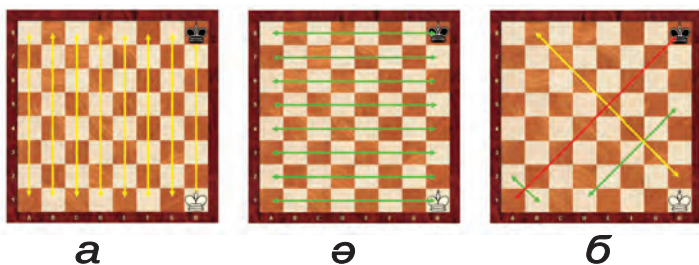
Шахмат тақтасындағы фигуралардың жүру тәртібі

Шахмат тақтасында үш бағыт бойынша жүруге болады:

а) Алға және артқа қарай вертикаль сызық бойынша, нақ лифтпен жоғары-төмен қозғалғандай (103-сурет, а).

ә) Оңға және солға қарай, горизонталь бағыт бойынша (103-сурет, ә).

б) Көлбеу горизонталь, бұрыштан бұрышқа қарай (103-сурет, б).



103-сурет.

Ойынды бастаудан бұрын оң жақтағы ең төменгі бұрыштағы шаршы ақ түсті, сол жақтағы шаршы қара түсті болуы қадағаланады.

Әрбір ойыншы өзі ойнайтын түстегі, яғни ақ яки қара фигураларды орналастырады да, өз жағындағы екі қатар шаршыны толтырады.

Шахмат фигуралары төмендегідей тәртіппен орналастырылуға тиіс (104-сурет).



104-сурет.



Шахмат фигураларының жүрісі төмендегі тәртіп бойынша жүзеге асырылады:

а)  Корольдің жүрісі.

Король – басты әрі ең негізгі фигура. Оны ешқандай күшпен теңестіруге болмайды әрі сол тұрысында оған тең келетін фигура жоқ. Бірақ оны ұтып алу, оның басқа фигурамен ауыстыру мүмкін емес.

Екінші жағынан, король өз жүрісімен және шабуыл жасап, қарсы жақтың фигураларын жоюына болады.

Корольді жоюға болмайды, оған тек қана «мат» қойылады.



105-сурет.

Король шахмат тақтасында барлық бағыттар бойынша жүре

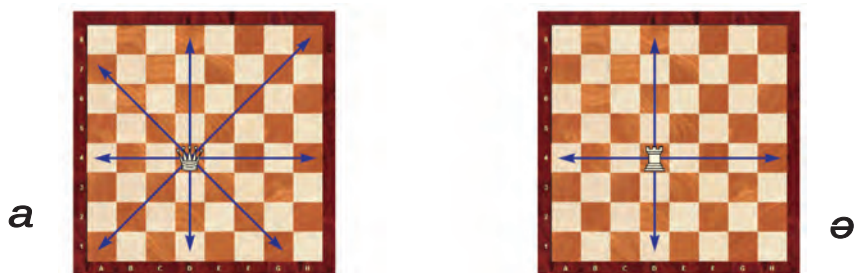


алады – алға, артқа, оңға, солға, түзу және қиғаш, тек бір шаршы ғана.

ә)  Ферзьдің жүрісі.

Ферзь барлық бағыттар бойынша қалаған ұзындықтағы шаршыға жүре алады. Ферзь де нақ король секілді жүруі және қарсы жақтың фигураларын ұтып алуы мүмкін. Тек ферзь ғана осы бағыттар бойынша қалаған торкөзге жүре алады (106-сурет, а).

Ферзь бос шахмат тақтасында 27 шаршыға жүре алады.



106-сурет.

б)  Офицердің жүрісі.

Офицер – өзі тұрған шаршының алдында немесе жанындағы қатарда тұрған фигураны «жей» алады. Офицердің корольдан



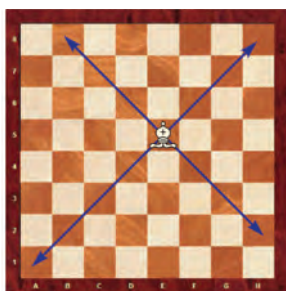
айырмасы сол, ол бірнеше бос шаршылардан секіріп өтеді және қалаған қашықтығына жүріп, жолы кездескен қарсыласын «жейді» (106-сурет, ө).

в)  Пілдің жүрісі.

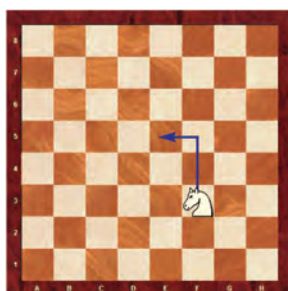
Піл тек қиғаш (диагональ) бағыт бойынша қалаған қашықтығына жүре алады (107-сурет, а).

Ойын барысында пілдер шаршының түсін өзгерте алмайды.

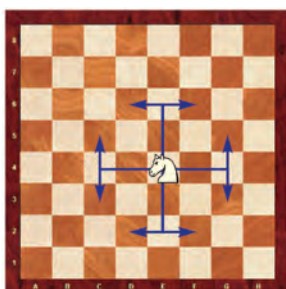
г)  Аттың жүрісі.



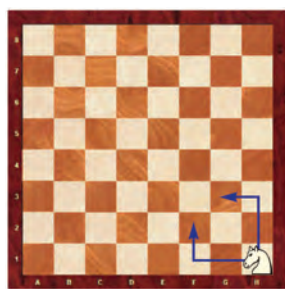
а



ө



б



в

107-сурет.



Ат – барлық фигуралар ішіндегі ең жылдамы болып саналады да, кез келген фигураның үстінен секіріп өтіп, «Г» әрпі сияқтандырып жүреді.

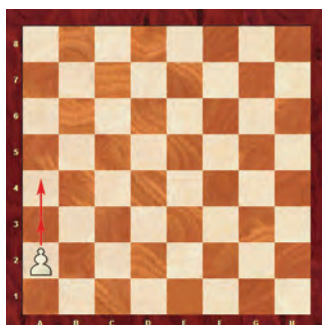
Ат екі шаршы алға және оңға немесе солға бұрылып тоқтайды. Шахмат тақтасының орталығында тұрған аттың 8 жолы бар (107-сурет, ө).

Ат ақ шаршыдан бастап жүрсе, міндетті түрде қара шаршыда тұруға тиіс немесе керісінше. Аттың өзге фигуралардан айырмасы сол, ол барлық фигуралардан секіріп өте алады. Ол қай бағытпен жүрсе, фигураларды солай «соғады».

ғ)



Жаяулардың жүрісі.



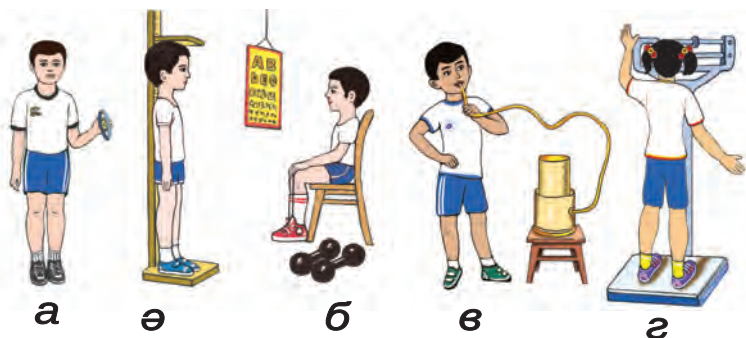
108-сурет.



Жаяулар тек алға қарай жүреді және сол бағытпен қарсыласын соғады. Олардың жүріс ережелері – вертикаль бағыт бойынша бір шаршы алға, олар ешқашан артқа жүрмейді және «жемейді» (108-сурет).

Өзін-өзі бақылау

Әрбір бала өзін-өзі тиянақты түрде бақылауды үйренуі керек. Бұның үлкен маңызы бар. Бақылау балалар үшін қиын емес, мұны үлкендер қадағалап тұруы қажет. Соны да айтып өткен мақұл, медицина бөлмелерінде қолдың күшін өлшейтін аспап (динамометр, 109-сурет, а), бойдың биіктігін өлшейтін арнайы аспап (ростометр, 109-сурет, ә), көздің көру қабілетін анықтайтын тақта (109-сурет, б), өкпенің ауа сыйымдылығын өлшейтін спирометр (109-сурет, в), дененің салмағын өлшейтін таразы (109-сурет, г) бар.



109-сурет.

Бойының ұзындығын білу үшін бала басын, кеудесін, арқасын қабырғаға тигізіп тұрады. Екінші бала немесе медбике оның басына сызғыш қойып, бойын қабырғаға қаламмен немесе басқа бір нәрсемен белгілеп, өлшеуіш метрмен бойының ұзындығын өлшейді (109-сурет, ә).

«Алпамыс» және «Гүлбаршын» тест нормативтері

«Алпамыс» және «Гүлбаршын» тестері бойынша нормативтерді дайындау және орындау жұмыстары оқу жылының басында жүзеге асырылады.



Сынақтардың барлық түрінен өткізілетін жаттығулар дене тәрбиесі пәнінің оқу жоспарына енгізіледі.

Жарыстар спорт түрлері бойынша жарыстар өткізу ережелеріне сай өткізіледі.

Жаттығуларға тиянақты түрде қатысып жүрген, кешенді бөлімдерге сай өтілген материалдар бойынша жақсы бағалар алған, сондай-ақ дәрігердің рұқсатын алған балалар тест нормативтерін тапсыруға жіберіледі.

Арнайы медициналық топқа енгізілген оқушылар тест сынақтарын тапсырудан босатылады.

Сынақтың түрлері мен нормативтері

№	Сынақ түрлері	Өлшем бірлігі	Ұлдар		Қыздар	
			есеп	нысана	есеп	нысана
1.	Кедергілі жүгіру 3x10 м	секунд	9,8	9,7	10	9,8
2.	Секіргіш жіппен секіру (1 минут)	рет	50	60	60	70



3.	Шағын допты 1х1 м-лік нысанаға 10 метрден лақтыру	5 мүмкіндіктен	3	4	2	3
4.	Бір орында тұрып ұзындыққа секіру	См	110	120	95	110
5.	Гимнастикалық қабырғаға өрмелеп шығу, жоғарыға-төменге)	Секунд	6	4	7	5
6.	Аударылған гимнастикалық орындық үстімен жүру (тепе-теңдікте)	Метр	4	5	5	6
7.	Жүзу (судағы ойындар)	Минут	15	17	12	15
8.	Серуенге шығу 1,5–2 км	Бір-біріне жәрдем беру дағдыларын меңгеру				
9.	Доп пен қимылды ойындар	Минут	15		12	
10.	Эстафеталар	Ескерілмейді				

Пайдалы кеңестер

Жалпақтабандылықтың алдын алу, оны болдырмау үшін мынадай машықтарды тұрақты орындауды ұсынамыз:



110-сурет.

— ойын түрінде жұп-жұп болып, аяқтың табанымен қысып алынған таяқшаларды бір-бірінен тартып алу;

— жерде жатқан күйде бетора-малды немесе басқа да заттарды аяқ башпайларымен (артқа қарай қолға сүйене отырып) жоғарыға көтеру;

— құмды, тастақ жерлерде жалаң аяқ жүру;

— ойын түрінде әр түрлі заттарды (жалаң аяқ жүрген уақытта) солға, оңға қарай аяқ башпайларымен ұстап, көтеру (110-сурет);

— отырып немесе шалқалай жатып, резеңке допты аяқпен қысып алып, бас жаққа апару, қайтадан



111-сурет.

бастапқы қалпына әкелу (111-сурет);

– ұзын арқанның немесе рейканың үстімен бір бүйірлеп жүру.

Мектептердің медициналық бөлмелерінде жоғарыда айтылған өлшеуіш аспаптардың барлығы бар. Оларды өнімді пайдалану қажет. Қала көшелерінде де кейбір өлшеуіш аспаптарды көріп қалуларың мүмкін (мысалы, таразы). Бақылау үшін оларды да пайдаланса болады.

Қол күшін анықтайтын динамометр деген аспап бар. Оны пайдалану өте оңай. Динамометрді қолдың алақанына салып бар күшіңмен қысасың, сосын оның



цифрларына қарап, сол және оң қолыңның күшін анықтайсың.

Өкпенің ауа сыйымдылығын өлшеу үшін өкпені толтыра тыныс алып, резеңке түтікті үрлейсің. Аспаптың ішіндегі цилиндр оның қанша мл болғандығын көрсетеді.

Денені шынықтыру үшін соңғы уақыттарда спорт «қалашықтары» кеңінен пайдаланылып келеді. Оны құру онша қиын емес.

Денені үлкендердің бақылауымен бірте-бірте шынықтыру керек. Таңертеңгі дене шынықтыруды бастаудан алдын бөлмені жақсылап желдетіп алу керек. Дене шынықтыру жаттығуларын мүмкіндік болса таза ауада өткізген жақсы.

Жалаң аяқпен жүруге әдеттенген мақұл.

Балалар, дене тәрбиесімен және спортпен ұдайы шұғылдандар, күшті, мықты, палуан боласыңдар.



МАЗМҰНЫ

Теориялық білім негіздері	5
Таза ауада дене шынықтыру жаттығуларымен айналысу.....	5
Спорттың түрлері жөнінде қысқаша мәлімет	8
Жеңіл атлетика.....	10
Спорттық гимнастика.....	13
Футбол	16
Баскетбол	18
Жүзу	22
«Тұран» ұлттық жекесайысы.....	26
Денсаулықты нығайтуға бағытталған дене шынықтыру жаттығулары.....	28
Күн тәртібі және жеке гигиена	32
2-сынып оқушыларының үлгі күн тәртібі	35
Дене шынықтыру.....	36
Көңілді минуттар	38
Гимнастика.....	42
Саптық жаттығулар.....	42
Жалпы дамыту жаттығулары.....	45
Бастапқы қалыптар.....	45
Гимнастикалық таяқшамен орындалатын жаттығулар.....	48



Тік тұру, отыру	49
Жатқан күйде орындалатын жаттығулар	51
Аяқ пен дененің негізгі қимыл-қозғалыстары	52
Сүйеніп секірулер.....	57
Асып өту, еңбектеу және өрмелеп шығу.....	58
Тепе-теңдікті сақтау жаттығулары	61
Акробатика	63
Шалқалай жатып «көпірше» жасау...	64
Көркем гимнастика.....	67
Жеңіл атлетика.....	69
Жүрудің түрлері.....	69
Жүгірудің түрлері.....	71
Кросс жүгіру.....	74
Кедергілі жүгіру	75
Секірудің түрлері.....	76
Шағын доптармен орындалатын жаттығулар	81
Теннис добын лақтыру.....	87
Қимылды ойындар.....	89
Шахмат	120
Шахмат тақтасындағы фигуралардың жүру тәртібі	120
Өзін-өзі бақылау.....	126
«Алпамыс» және «Гүлбаршын» тест нормативтері.....	127
Пайдалы кеңестер	129

O'quv nashri

Karimjon Mahkamjonov, Faxriddin Xo'jayev

JISMONIY TARBIYA

Beshinchi nashri

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

Аударған А. Ташметов
Редакторы Г. Нишанова
Көркемдеуші редакторы Х. Қутлуков
Техникалық редакторы Б. Каримов
Кіші редакторы Г. Ералиева
Корректоры Қ. Рахманова
Компьютерде беттеген Г. Құлназарова

Баспа лицензиясы АІ № 158. 14.08.2009.
Басуға 2018 жылы 25 апрелде рұқсат етілді.
Пішімі 60×90^{1/16}. Офсеттік қағаз. Гарнитурасы «Arial».
Кеглі 16,5, 14,5. Офсеттік әдіспен басылды.
Баспа табағы 8,5. Шартты баспа табағы 10,10.
Таралымы 5737. Тапсырыс № 18-209

Өзбекстан Баспасөз және ақпарат агенттігінің
«O'zbekiston» баспа-полиграфия шығармашылық
үйінде басылды.

100011. Ташкент, Науаи көшесі, 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

Жалға берілген оқулықтың жағдайын бақылау кестесі

№	Оқушының аты-жөні	Оқу жылы	Оқулықтың алынған кездегі күйі	Сынып жетекшісінің қолы	Оқулықтың қайта тапсырылған кездегі күйі	Сынып жетекшісінің қолы
1						
2						
3						
4						
5						
6						

Жалға берілген оқулықты оқу жылының соңында қайта қабылдап алу кезінде жоғарыдағы кестені сынып жетекшісі төмендегідей бағалау өлшемдері негізінде толтырады:

Жана	Оқулықтың алғаш рет пайдалануға берілген кездегі күйі
Жаксы	Мұқабасы бүтін, оқулықтың негізгі бөлімдері бір-бірінен ажырамаған. Барлық беттері бар, жыртылмаған, өшірілмеген, парақтарында бөгде жазу-сызулар жоқ.
Орташа	Мұқабасы мүжілмеген, парақтары біраз сызылып, бұрышта-ры жыртылған. Оқулықтың негізгі бөлімдерінде ажыраған жерлері бар, пайдаланушы оларды желімдеп, жөндеген. Жыртылған парақтары қайта жапсырылған, кейбір беттері шимайланған.
Нашар	Мұқаба әбден мүжіліп, жарамсыз күйге түскен. Негізгі бөлім-дері бір-бірінен ажырап кеткен, кейбір бөлімдері жоқ. Нашар жөнделген. Беттері жыртылған, біраз парақтары жетіспейді, әбден шимайланып, боялған. Оқулық пайдалануға мүлдем жарамсыз.