

Қазақстан Республикасы Білім және ғылым министрлігі
С. Торайғыров атындағы Павлодар мемлекеттік университеті

МЕКТЕПТЕГІ ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ ПӘНІНІҢ ОҚУ ҮРДІСІН ЖОСПАРЛАУ



Қазақстан Республикасы Білім және ғылым министрлігі

С. Торайғыров атындағы Павлодар мемлекеттік университеті

Гуманитарлық - педагогикалық факультеті

«Дене тәрбиесі және спорт» кафедрасы

**МЕКТЕПТЕГІ ДЕНЕ
ШЫНЫҚТЫРУ ПӘНІНІҢ ОҚУ
ҮРДІСІН ЖОСПАРЛАУ**

Оқу - әдістемелік құралы

Павлодар
Кереку
2018

УДК 372.8 (075.8)

ББК 74.26Я73

Е78

С. Торайғыров атындағы Павлодар мемлекеттік университетінің оқу - әдістемелік кеңесінің қолдауымен басылуға ұсынылған

Пікірсарапшылар:

Ю. А. Мастобаев – С. Торайғыров атындағы Павлодар мемлекеттік университет, п.ғ.к., доцент;

Ж. А. Усина – Павлодар мемлекеттік педагогикалық университеті п.ғ.к., доцент.

Құрастырушылар: Р. Ж. Ерофеева, Ж. Ш. Аблеев.

Е78 Мектептегі дене шынықтыру пәнінің оқу үрдісін жоспарлау : оқу әдістемелік құралы / Р. Ж. Ерофеева, Ж. Ш. Аблеев. – Павлодар: Кереку, 2018. – 92 б.

Оқу-әдістемелік көмекші жалпы білім беру мектебінде педагогикалық практиканы өту барысында студенттің оқу үрдісін жоспарланған негізгі құжаттарды жобалау әдісін, нақты айтқанды жылдық жоспар, тоқсан жоспары, сабақтың конспектісін даярлауды жүйелі түрде дамытуға бағытталған әдістерді қамтиды.

Оқу-әдістемелік материал 5В010800 – Дене шынықтыру және спорт мамандығының практикасына өзіндігінен дайындалып жатқан студенттерге, және де ЖОО-дары мен колледждердің дене шынықтыру факультетінің барлық курстарына, тәлімгер-әдіскерлеріне, мектеп директорлар мен менеджерлеріне, дене шынықтыру мұғалімдеріне ұсынылады.

УДК 372.8 (075.8)

ББК 74.26Я73

© Ерофеева Р. Ж., Аблеев Ж. Ш., 2018

© С. Торайғыров ат. ПМУ, 2018

Ақпараттың дұрыстығы, грамматикалық және орфографиялық қателер үшін авторлар мен құрастырушылар жауапты

Р. Ж. Ерофеева, Ж. Ш.Аблеев

**МЕКТЕПТЕГІ ДЕНЕ
ШЫНЫҚТЫРУ ПӘНІНІҢ ОҚУ
ҮРДІСІН ЖОСПАРЛАУ**

Оқу - әдістемелік құралы

Техникалық редактор З. Ж. Шоқубаева
Жауапты хатшы Е. В. Самокиш

Басуға 20.06.2018 ж.

Әріп түрі Times

Пішім 60x90/16. Офсеттік қағаз

Шартты баспа табағы 5, 29 Таралымы 300 дана

Тапсырыс № 3266

«КЕРЕКУ» Баспасы

С.Торайғыров атындағы

Павлодар мемлекеттік университеті

140008, Павлодар қ., Ломов к., 64



Құрастырушылар Р. Ж. Ерофеева, Ж. Ш. Аблеев

«Дене тәрбиесі және спорт» кафедрасы

Мектептегі дене шынықтыру пәнінің оқу үрдісін жоспарлау
Оқу-әдістемелік ісхалы

Кафедра мәжілісінде мақұлданған 2018 жыл 11 06 № 10 хаттама

Кафедра меңгерушісі Мас Ю. А. Мастобаев

ГПФ оқу-әдістемелік кеңесінде мақұлданған 2018 жыл 13 06 № 11
хаттама

ОӘК төрайымы Биль Т. Ю. Биль

С. Торайғыров атындағы Павлодар мемлекеттік университетінің оқу-
әдістемелік кеңесімен мақұлданған 2018 жыл 12 06 № 11 хаттама

КЕЛІСІЛДІ

ГПФ деканы Бегимтеев А. И. Бегимтеев 2018 жыл 18 06

АжСМБ н/б Баяхметова Г. С. Баяхметова 2018 жыл 19 06

МАҚУЛДАНДЫ

ОӘБ бастығы Теміржанова А. Б. Теміржанова 2018 жыл 19 06



Құрастырушылар Р. Ж. Ерофеева, Ж. Ш. Аблеев

«Дене тәрбиесі және спорт» кафедрасы

Мектептегі дене шынықтыру пәнінің оқу үрдісін жоспарлау
Оқу-әдістемелік құралы

Кафедра мәжілісінде мақұлданған 20 18 жыл 18 06 № 10 хаттама

Кафедра меңгерушісі Мас Ю. А. Мастобаев

ГПФ оқу-әдістемелік кеңесінде мақұлданған 20 18 жыл 18 06 № 11
хаттама

ОӘК төрайымы Биль Т. Ю. Биль

С. Торайғыров атындағы Павлодар мемлекеттік университетінің оқу-
әдістемелік кеңесімен мақұлданған 20 18 жыл 19 06 № 11 хаттама

КЕЛІСІЛДІ

ГПФ деканы Бегимтаев А. И. Бегимтаев 20 18 жыл 18 06

АжСМБ н/б Баяхметова Т. С. Баяхметова 20 18 жыл 19 06

МАҚҰЛДАНДЫ

ОӘБ бастығы Темиргалиева А. Б. Темиргалиева 20 18 жыл 19 06

Р. Ж. Ерофеева, Ж. Ш. Аблеев

**МЕКТЕПТЕГІ ДЕНЕ
ШЫНЫҚТЫРУ ПӘНІНІҢ ОҚУ
ҮРДІСІН ЖОСПАРЛАУ**

Оқу - әдістемелік құралы

Техникалық редактор З. Ж. Шокубаева
Жауапты хатшы Е. В. Самокиш

Басуға 20.06.2018 ж.

Әріп түрі Times

Пішім 60x90/16. Офсеттік қағаз

Шартты баспа табағы 5, 29 Таралымы 300 дана

Тапсырыс № 3266

«КЕРЕКУ» Баспасы

С.Торайгыров атындағы

Павлодар мемлекеттік университеті

140008, Павлодар қ., Ломов к., 64

Кіріспе

Бакалавр және дене шынықтыру мен спортқа кәсіби дайындық бір-бірімен байланысты. Оның бірі теориялық-әдістемелік білімді және дене шынықтырудың негізгі түрі қозғалыс іскерлігі барлық мемлекеттік бағдарламалар, екіншісі – практикалық жұмыста керекті педагогикалық білім мен білікті алу. Бұндай білім мен білікті оқытушылық қызмет процесінде қалыптастыру. Неліктен жалпы орта білім беретін мектепте жоғарғы оқу орнының оқыту жоспарында педагогикалық практика қарастырылған, себебі жалпы орта білім беретін мектеп бірден бір таптырмайтын педагогикалық білім мен біліктілікті жетілдіретін орын.

Сондықтан педагогикалық практика біріншіден, болашақ маманның іскерлік және тұлғалық қабілетін дене шынықтыру жағынан бағалау, екіншіден, педагогикалық қызметінің жарамдылық дәрежесін анықтау, үшіншіден тұлғалық және кәсіби жағының әлсіз тұсын оқыту үрдісінде жою. Жалпы орта білім беру мектебіндегі педагогикалық практикасында нақтыланған жеке бір дене шынықтыру түрі тән емес. Керісінше, ол студенттерге дене шынықтыру мұғалімінің түрленген жалпы педагогикалық және мамандалған функциялар, яғни бағдарлама бойынша қозғалу қызметтерінің техникасын орындауға үйрету; тұлғалық және физикалық тәрбиелеу; дене сымбатын және бұлшық ет гармониясын қалыптастыру және т.б.

Спорт, дене шынықтыру маманы және бакалаврдың негізгі функциялары дене тәрбиесі процесін дұрыс жоспарлау. Және те жан-жақты бақылау мен талдау. Сондықтан педагогикалық практикада студенттер қажетті іскерлікті бойына сіндіре білуі керек. Сонымен қатар мектепте педагогикалық практиканы өту барысы құралдарда сөз етіледі. Атап айтқанда дене шынықтыру маманы мен бакалавры меңгеретін кәсіби білік номенклатурасы әзірленді. Сыныптан тыс іс-шараларды жоспарлау мен мазмұнын қарастыру, барлық педагогикалық практиканың қатысушыларының міндеті.

Студенттер, дене шынықтыру және жоғарғы оқу орнының әдіскерлеріне тиісті «жадынамалар» әзірленген. Бұнда олардың жалпы орта білім беру мектебіндегі педагогикалық практика кезеңіндегі лауазым функциялары берілген. Жадынамада студенттердің педагогикалық практикаларын жоғарғы оқу орнының әдіскеріне негізгі критерилері бойынша бағалау және әдіскерге студенттердің негізгі мектепте өткен практикасының есебін тексеру үлгі схемасы берілген.

1 Дене шынықтырудан оқыту құжаттарын жоспарлау

«Дене шынықтыру» пәні бойынша оқыту жұмысын жоспарлау өзінің мазмұны бойынша басқа оқу пәндерінен өзгешелеу. Бұл оқыту қозғалыс қызметі үрдісімен негізделеді. Бағдарлама құрылымы балалардың физикалық дамуына негізделген.

Дене шынықтыру бойынша жоспарлау – алдын ала әзірлеу мен мақсатталған және міндеттелген қызметті анықтау: мазмұны, әдісі, ұйымдастыру түрі және нақтыланған оқушылармен оқыту-тәрбие үрдісінің әдісі.

Мектептегі жоспарлаудың түрлері

Жоспарлау мерзімі бойынша ажыратады:

Оқыту жұмысын ұзақ мерзімге жоспарлау (бір жылға арналған оқыту материалының кестесі). Оқу жылына бағдарлама материалын мемлекеттік бағдарламаға сүйеніп және мектеп дәстүрі, климатқа сәйкес дұрыс бөлу.

Тоқсанды қамтитын ағымдағы жоспарлау (тоқсанға арналған оқу материалын өту жоспары, тоқсанға арналған күнтізбелік-тақырыптық жоспарлау). берілген перспективті жоспарлау мемлекеттік бағдарлама мазмұнына сүйенеді. Бұл құжатта міндеттер нақтыланады.

Жедел жоспарлау – сабақтың конспект-жоспары мысал бола алады. Жедел жоспарлау бір сабақта жүзеге асырылады. Конспект-жоспарында нақтыланған міндеттер, оқытушылармен ұйымдастырылатын сабақ түрі мен міндеттерді шешу жолы беріледі.

1.1 Дене шынықтырудан оқу бағдарламасы

Оқушылардың дене шынықтыруының мазмұны мен міндеттері дене шынықтыру сабағында жүзеге асады. Сыныптан тыс дене тәрбиесі, шынықтыру іс-шаралары оқу күнінде жүзеге асады. Оны ұйымдастыру «жалпы орта білім беретін мектептің 1–11 сынып оқушыларына арналған дене тәрбиесінің типтік бағдарламасымен» анықталады. Оның негізі оқушылардың дене тәрбиесінің міндеттерін шешу жолдарының кешенді тәсілінің идеясына құрылған.

Дене тәрбиесінің міндеттері мен мақсаты, бағдарламаның ұрылымы, тәрбиеленушілердің оқыту-тәрбие процесі, қауіпсіздік техникасы және сабақты өткізудегі санитарлық-гигиеналық шарттар,

түсініктеме хат, оқу бағдарламасында келген.

Қазақстанда дене тәрбиесінен оқу бағдарламасы базалық және вариативті бөлімінде қарастырылады. Базалық бөлім-оқу бағдарламасына сай орындау қажет. Базалық бөлімнің мазмұнына:

- жеңіл атлетика;
- гимнастика;
- спорттық ойын;
- шаңғы дайындығы;
- жүзу.

Вариативті бөлім-бұл таңдауға арналған материал. Бұнда дене тәрбиесі мұғалімі мектеп басшысының мектеп ерекшелігіне байланысты таңдау жасайды.

Оқу бағдарламасы:

- түсініктеме хат;
- дене тәрбиесінің мақсаты мен міндеттері;
- сынақтар (ұйымдастыру, түрі, нормасы);
- оқу жұмысы (материал, мақсат, міндет, мазмұн, үй жұмысы);
- оқушыларға талаптар (жеке бас гигиенасы, аяқ киім, қатысу);
- әр бөлім бойынша әдістемелік-ұйымдастыру нұсқаулары;
- бастауыш мектеп (сағат кестесі);
- негізгі мектеп;
- орта мектеп.

Типтік оқу бағдарламасы 4 нұсқауды қамтиды:

- физикалық дайындықты тестілеу және қорытындыны бағасы;
- арнайы медициналық топтың оқушыларының сабақтарын ұйымдастыру;
- сабақтан тыс іс-шараларды өткізу және шағын сауықтыру нысандарын сипаттау;
- сыртқы ойындарды ұйымдастыру және өткізу;
- қозғалыс ойындарын ұйымдастыру мен өткізу.

Бір жылға арналған оқу материалын өту кестесі

Бір жылға арналған оқу материалын әр параллель сыныптарға оқу бағдарламасының негізінде құрылады. Бұндай жоспарды жоспарлау үшін оқыту шарттары мен оқушылардың мүмкіндіктерін талдау қажет.

Мұғалім мектеп басшыларымен келісе отырып ұсынылған бағдарламаны меңгеруге уақыт көлемін өзгерте алады. Мысалы, кейбір

мектепте «шаңғы тебуге» жағдай жоқтарға жүзу, футбол және күреске 9 сыныпқа жылдық сағат кестесі:

- гимнастика – 12;
- жеңіл атлетика – 14;
- футбол – 10;
- жүгіруге дайындық – 10;
- жүзу – 14;
- күрес – 8.

Оқу материалының өту кестесі оқу жылының басында мектеп директорымен бекітіледі (1.1 кесте).

1.1 Кесте – 9 сынып қатысушыларының оқу материалын өткізу графигі

Бағдарлама мазмұны	Сағат саны		I тоқсан		II тоқсан		III тоқсан			IV тоқсан	
	Жоспар бойынша	Факті бойынша	Қыркүйек	Қазан	Қараша	Желтоқсан	Қаңтар	Ақпан	Наурыз	Сәуір	Мамыр
Сабақтар	102	102	1 – 27		28 – 48		49 -78			79 - 102	
Теориялық ақпарат	Сабақ бойынша										
Жеңіл атлетика	17	21	12								9
Спорттық ойындар	21	33		15		12					6
Гимнастика	15	15						15			
Шаңғы дайындығы	11	12					12				
Жүзу	13	15			9					6	
Вариативтік бөлім	25										
ОФП		6						3		3	

Тоқсанға арналған оқу материалының жоспар-кестесінің өтуі туралы.

Оқу материалын өту тақырыптары әр тоқсанның жүйелі түрде берілуі қажет. Ол оқу материалының бір жылға берілетін өту кестесінің негізінде құрылады. Жоспар-кестесі тақырыптық немесе сабақ жспары (1.2, 1.3 кесте).

1.2 кесте – 1 тоқсан 5 сынып қатысушыларына оқу материалының өткізілу жоспар-графикі

Оқу материалының мазмұны	Қыркүйек										Қазан								Қараша									
	1			2			3		4		1		2		3			4			1							
Сабактар	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	
1. Теориялық ақпарат:																												
-ағза гигиенасы;	Т			Б																								
-ағзаны шымырландыру.																							Т	Б	Е			
2. Жеңіл атлетика:																												
а) Айналым қысқа дистанцияда жүгіру:																												
-арнайы жеңіл атлетика жаттығулары;	Х	Х													Х													
-қайталама жүгіру (30, 60м);	Х	Х							Х										Х									
-дистанция бойынша жүгіру;		Т	Ж	Ж	Е	Ж	е																					
-төменгі старт;				Т	Ж	Ж	Ж	Б																				
ә) Айналым ұзын және орта дистанцияға:																												
-орта темптегі жүгіріс 3–5 мин.;											Т	Ж	Ж	у	Ж	Б												
-400м уақыт санағымен													Т	Ж	Ж	Ж	е	Б										
3. Ұзындыққа секіру (аяқты бүгу арқылы):																												
-арнайы жаттығулар;					Х				Х																			
-орыннан секіру;	Х																											
-аяқ тұрысы және алға серпілу;		Х								Х																		
-нәтиженің есебінсіз сәл жүгірістен;				Т	Ж	Ж	Ж	Е	Ж	е	Б																	
б) доп лақтыру:																												
-арнайы жаттығулар;													Х	Х					Х									
-орыннан лақтыру;													Т	Ж	Ж	Е	Ж	Б										
-алысқа лақтыру.																Х	Х	Х										
4. Спорттық ойындар. Баскетбол																												
Арнайы жаттығулар;																					Т	Ж	Ж	Ж	е			

1.2 кестесінің соңы

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28		
Жіберу:																													
-кеудеден екі қолмен;																				Т	Ж	Ж	Ж	Б					
-орыннан;																				Т	Ж	Ж	Б						
5. Негізгі тұрыспен қадым алға бастау:																													
-оң жақпен;																				Т	Ж	Ж	Ж	Ж	Б				
-сол жақпен;																				Т	Ж	Ж	Ж	Ж	Б				
-аралас.																					Т	Ж	Ж	Ж	Б				
6. Негізгі тұрысты жүгіріспен алға бастау:																													
-оң жақпен;																								Т	Ж	Ж	Ж	Б	
-сол жақпен;																								Т	Ж	Ж	Ж	Б	
7. Орында кеудеден екі қолмен лақтыру.																													
Жеңіл детілген ережелер бойынша оқу ойындары.																								Х			Х	Х	
8. Физикалық қасиеттердің дамуы:																													
-лезділік;	Х	Х	Х	Х	Х	Х	Х	Х																	Х	Х	Х	Х	Х
-жылдамдылық;	Х	Х	Х	Х	Х	Х	Х													Х	Х	Х							
-күш;								Х	Х	Х	Х																		
-шыдамдылық;															Х	Х	Х	Х	Х	Х	Х								
-майысқақтық;											Х	Х	Х	Х	Х	Х	Х												
9. Моральдық тәрбие қасиеттері:																													
-жауапкершілік				Х	Х						Х	Х														Х			
-тәртіп;						Х	Х						Х	Х							Х	Х				Х			
-өзгеге деген құрмет;		Х						Х	Х							Х	Х										Х	Х	

1.3 кесте – Тематикалық жоспарлаудың графигі 4 тоқсан 4 сынып

Оқу материалының атауы	Сабақтар																							
	79	80	81	82	83	84	85	86	87	88	89	90	91	92	93	94	95	96	97	98	99	100	101	102
1. Жеңіл атлетика ұзындыққа секіру «нәтижеге аттау әдісімен	X	X	X	X	X																			
2. Жүгіру 60 м	X	X	X																					
3. Жүгіру: 2000м (к); 3000м (ұ)			X	X		X				X	X	X												
4. Сәл жүгірістен ұзындыққа секіру				X	X	X																		
5. Допты ұзындыққа м лақтыру	X			X	X									X	X									
6. Қозғалмалы ойындар «Лапта», «Городки», «Пионербол»		X	X				X											X	X	X	X			
7. Футбол								X	X	X	X					X	X						X	X
8. ОФП күшке, төзімділік, жылдамдық, секірмелік.								X	X	X	X													
Тесттер: Жүгіру 30м																X	X							
Жаяу жүгіру 3×10м																		X	X					
Орыннан ұзындыққа секіру																					X	X		
Тартылу және пресс																							X	X
6 мин. жүгіру														X	X									
Баспа допты лақтыру																					X	X		

Жоспар-кестесін әзірлеу оқу-тәрбиелік міндеттерден басталады. Ең алдымен берілген тоқсанда оқу-тәрбиесінің міндеттері анықталады. Міндеттерді анықтаған соң оқу материалдарын тоқсан сабақтарына байланысты бөлінеді. Оқу материалдарын сабақтарға бөлген уақытта келесі ережелерді басшылыққа алу керек:

1) нақты қозғалыс әрекеттерін айналмалы түрде аралас сабақтарда жаттықтыру қажет;

2) қозғалу әрекеттеріне кері әсер тигізетін ұозғалыстарды бір сабақта өткізбеу;

3) саны мен міндеттердің мазмұны бір сабақта балалардың мүмкіндіктеріне сай келуі керек (2 білімдік, 3 сауықтыру және тәрбиелік міндеттер);

4) қозғалу қызметтерін оқыту барысында (егер ол жаңадан басталса) алдымен таныстырудан бастауы шарт, қозғалыс қызметтерін оқытуды тоқтатуды болмайды.

Т – танысу;

Ж – жаттау;

Же – жетілдіру;

Е – есеп;

Б – бақылау, жеке баға.

Оқу материалын сабақтарға бөлу кезінде келесі ережелерге сүйену керек:

- аралас сабақтарда жүйелі түрде қозғалыс қызметін жаттығу қажет (қиын жаттығу 3–5 сабақта);

- бір сабақта физикалық сапа мен оған қоса қозғалыс қызметтерін жаттықтырудан аулақ болу қажет;

- сабақта қаратырылатын міндеттер оқушылардан танымдық қызмет талап етуі керек.

Әрі қарай қосымша жаттығулар қалыптасады.

1.2 Сабақтың конспект жоспары

Сабақтың жоспарлық конспектісінің мазмұны (жедел жоспарлау). Замануи сабақ үшін білімділік, сауықтырулық, тәрбиелілік комплекстік жоспарлау тән. Испеттес тәсіл оқытуды оңтайландыру үшін қажет, себебі оқушылардың қиындықсыз белгілі уақыт ішінде үлкен жетістіктерге жетуге мүмкіндік тудырады.

Сауықтыру міндеттері жаттығушының бойына белгілі жас аралығында физикалық дамуына және физикалық дайындығына, арқаның қалыптасуына және сауықтыру жаттығуының жақсы әсер тигізу болып табылады.

Сауықтырудың тәсілдері: «жүру және жүгіру кезінде денеге күш түспей арқаның қалыптасуы», «кросстық жүгіруді пайдалану барысында төзімділікті нығайту» және т.б.

Физикалық қабілеттілікті нығайту мақсатында қысқаша терминдік жазбалармен тұжырымдау ұсынылады, мысалы: «қысқа қашықтықта жүгүруде қимылдың тездетілуін нығайту», «аз уақыт ішінде екпінмен секіру жылдамдығын нығайту» және т.б. Мысалдан байқағандай, ең алғаш көңіл аударталық жәйт бұл осының барлығын көңіл аудару, нығайту, одан кейін нақтылы физикалық қабілеттілік, одан кейін міндетті түрде жаттығу.

Тәрбиешілік міндет оқушының тұлғалық қабілеттілігіне физикалық жаттығудың оң әсер тигізуі, мысалы: «Гимнастикалық аттан секіргендегі батылдық», «5 км қашықтықта шаңғымен сырғанау барысында төзімді болу» және т.б.

Оқыту-тәрбиелеу міндеті нақтыланғаннан кейін іспеттес жаттығулар оқытудағы міндеттерді шешу барысында оқу материалын анықтау. Сабақ барысында ең маңыздысын атап көрсету, ол үшін оқушының адами және физикалық қабілеттілігін арттыру үшін таңдалған жаттығулар қолданылады.

Ең алдымен сабақтың басты бөлігі, одан соң оның мазмұнына сәйкес кіріспесі және қорытындысы қарастырылады. Жоспарлау конспектісінің рәсімделуі 1.4, 1.5, 1.6 кестелерінде көрсетілген.

1.4 кесте – Гимнастикадан 7 сыныптың № 5 сабағына арналған жоспар- конспект

Өткізу мерзімі:

Сабақ мақсаты:

I. Бір жаққа айналу техникасын үйрену, тепе- теңдік жаттығулар техникасын меңгеру, II брусьядағы жаттығулар комбинациясы;

II. Күш және жылдамдық қасиеттерін дамыту, қозғалыс координациялары;

III. ДН-не деген қызығушылық пен белсенділікке тәрбиелеу.

Өткізілетін орны: спорт зал.

Құрал-жабдықтар: төменгі жақтау, брусья II, гимнастикалық жақтау, акробаттық жол.

Сабақтың бір бөлігі	Оқу мазмұны	Дозировка	Қатысушылардың белсенділік ұйымы	Методикалық сілтеме
1	2	3	4	5
I 14'	Саптық тұрыс, рапорт тапсыру, сабақ мақсатын баяндау.	1'-2'	Оқушылардың тұрысын ұйымдастыру. Сабақ мақсатын баяндау. Қажет жағдайда сырт киімге ескерту жасау.	Сынып, түзел! Түзел, тік тұр! Сабақ мақсаты...
	Координацияға жаттығу. Қазіргі жағдай, тұрыс оң	1'-2'	Ойын шарттарын баяндау.	Абай болу, тепе-теңдікті сақтау.

1.4 кестесінің жалғасы

1	2	3	4	5
	<p>жаққа, алға солға, қолды жоғарыға, көзді жұюу, кейін аяқ позициясын ауыстыру</p> <p>Тапсырма бойынша жүру:</p> <ul style="list-style-type: none"> - аяқ ұшымен, қол екі жақта; - аяқ бір біріне, қол белде; - табанмен, қол баста 	2'-3'	Дистанцияның қадағалауына команда беру.	Дистанция 2м, темп – ақырын, – жиі, қысқа – қадам және т.б.
	<p>Тапсырма бойынша жүгіру:</p> <ul style="list-style-type: none"> -бір оң жақпен, қол екі жақта Бір сол жақпен, қол екі жақта -секірмелі, қол белде <p>Жүру</p> <p>Ритмикалық гимнастиканың комплексі</p> <p>Саптық тұрыс</p>	<p>2'</p> <p>7'</p> <p>30"</p>	<p>Жүгіріс кезіндегі дем алуға назар аудару.</p> <p>Дем алысты қалпына келтіру.</p> <p>Ұлдар мен қыздарды екі- екіден саптық коллоннаға қайта құру.</p>	<p>Жұмсақ жүгіру, табан – қатайған, иықтарды түсіру, қол бүгілген және т.б.</p> <p>Адым бас</p> <p>Карточканы қарау.</p> <p>Ұлдар, қыздар 1–2 ден жеке-жеке санал! коллоннаға екі- екіден тұр!</p>
<p>II</p> <p>22</p> <p>–</p> <p>24'</p>	<p>II брусьях комбинациялар – техникасын меңгеру</p> <p>Тапсырма: а) иықпен талпыныс, артқа қарай итерілу – қолмен сермеу.</p> <p>Тапсырманың орындалуы.</p> <p>Тапсырма: б) қол күшімен брусьяда алға жылжу.</p>	<p>6'-7'</p> <p>2-4 рет</p> <p>2-3 рет</p>	<p>Группалық форма ұйымының қатысушылары</p> <p>Бөлім командирінің қадағалауымен жаттығуды дәл нақты орындау.</p> <p>Кезекті бөлім командирі бақылайды.</p>	<p>Әр группаға тапсырманы айту.</p> <p>Мойынның тік болуын қадағалау.</p> <p>Қолды бүкпеу, сенделмеу.</p>
	<p>Бағаның қойылуы қайта қою комбинацияларының техникасын меңгеру (м).</p>	6'-7'	Бөлімше өз бетінше командир нұсқауымен орындайды.	Мықты қолмен жаттығуды орындау.

1.4 кестесінің жалғасы

1	2	3	4	5
	<p>Тапсырма: түрегеп тұру, оң жаққа серпілу арқылы бұрылу, кейін дәл солай сол жаққа қарай: - көп рет орындалу; - нұсқау; - қорытынды жасау. Бір жаққа айналуы менгеру (ұ). - көрсету; - сипаттау, түсіндіру. а) қорытынды жаттығулардың орныдалуы: -аяқ алысы; -аяқ алысы дененің бір жақтан екінші жаққа ауысуы; -коридор бойынша келесі жаққа айналуы орындау; -толық айналуы орныдау.</p>	<p>3–5 рет</p> <p>2–3 р.</p> <p>4–6 р.</p> <p>3–4 р.</p>	<p>Жаттығуды мұғалім немесе қатысушы көрсетеді. ИП – екі қол алға, жоғары, – оң аяқпен басып, оны бұғу – оң қолды қойып – сол қолмен серпілу – оң жақпен ұмтылу сол қолмен түсу – оң, аяқ – оң, қол – сол, қол – сол аяқ.</p> <p>Жұппен орындау.</p> <p>Скакалкадан каридор жасау.</p>	<p>Орындалу техникасын қарау.</p> <p>Қолды бір-біріне параллель қою, алға сәл ұмтылу, жаттығуды баяу баппен орындау.</p> <p>Бір жазықтықта, бір ұзындықта қолды бүкпей орындауға ұмтылу.</p> <p>Қадағалау орындаушының сол жағынан болады.</p>
III 5'	<p>б) қателерді түзеті, қорытынды жасау. Тепе-теңдік жаттығулар комбинациясы техникасын менгеру.</p>	<p>6'–7'</p>	<p>Бағалау – комбинацияны білуі, сенімділік, орындалу тазалығы.</p>	<p>Әдемі орындалған комбинацияны атау.</p>
	<p>Тапсырма: а) тепетеңдік комбинациясын толығымен орындау; б) комбинацияны бағаға орындау. Қорытынды жасау, баға қою. Ойын «Удочка» тапсырмамен: кім «удочка» – тиіп қалса 5 рет жерде қолымен тартылады, кейін ойынды жалғастырады. Саптық тұрыс. Үй жұмысының баяндалуы.</p>	<p>1–2 р.</p> <p>1 р</p> <p>3'–4'</p> <p>1'–2'</p>	<p>Ойын шартын баяндау. Жүргізуші жіпті тартады, кімнің аяғы жіпке тиіп кетсе, сол ұтылады.</p> <p>Сап түзел! Спорт залдан шығу.</p>	<p>Атап оқушы, кім бірде-бір пойман "қармақ".</p> <p>Үй жұмысы – стенкада қолмен тұру, қол бұлшықеттеріне жаттығулар жасау.</p>

1.5 кесте – Жеңіл атлетикадан 5 «А» сыныбының № 4 жоспар-конспекті

Сабақ тапсырмалары:

I. «Қадам» арқылы жоғарыға секіру техникасын, аз арақашықтыққа жүгіру техникасын үйрену;

II. Күш-жылдамдық қасиетті, жылдамдықты арттыру;

III. Дене шынықтыру пәніне ерікті қарым-қатынасты, мәдениетті үйрету.

Өтілетін орны: № 3 орта мектептің стадионы.

Құрал-жабдықтар: теннистік шарлар 8, секундомер.

Бөлігі	Сабақтың мазмұны (құралдары)	Дозировка	Сабақ барысына қатысушыларға ұйымдастыру	Әдістемелік ұсыныстар
1	2	3	4	5
I 12 ми н	1. Құрастырылуы, рапорт, сәлемдесу, сабақтың тапсырмаларымен хабардар ету.	2'	Қатысушылардың құрылымын ұйымдастыру. Сабақтың тапсырмаларын хабарлау. Егер қажет болса сырттай ескертулер жасау.	Сынып, бір қатарға реттел! Тік тұр, еркін тұр! Сабақтың тапсырмалары...
	2. Назар аударуға арналған ойын «Сынып – тік тұр!»	30''	Ойын ережелерін сипаттау	№ 1 карточканы көру (берілген ойынның сипаттамасы)
	3. Орнында тұрып жаттығу	1'30''	Нұсқаушыдан екі қадам ашыңыз!	№ 5 карточканы көру (сыртқы құрылғылардың кешені)
	4. Бір бағанда бір мезгілде қалпына келтіру	10 с	Қалпына келтіру туралы бұйрық беріңіз	Сынып, оңға! Нұсқаушының артынан қадам бас!
	5. Жүріс, аяқ ұшын көтерген күйде жүріс!	50–60 м	Басқаруды жүзеге асыру барысында жаттығудың мақсаты мен міндетін түсіндіріңіз. қашықтықты сақтауға, қателерді түзетуге бағыт беру	Арақашықтық 2 метр, арақашықтықты қабылдау. Аяқты аяқ ұшымен қою, аяқты тік көтеріп жоғары көтеру

1.5 кестесінің жалғасы

	6. Жүгіру	2'	Арақашықтықты, қалыптылықты, техниканы сақтауға бұйрық беру	Арақашықтық 2м, жай қалыпта – нұсқау беруші жиіледі, қадамды ұлғайтады. Жәй жүгіру, иықты, ұолды бос жіберу және т.б.
	7. Жүріс	30–40 м	Арақашықтықты сақтап жүгіруді жай байыппен жүруге өтуге бұйрық беру	Сынып! Қадам бас! 2м арақашықтықты сақтау
	8. Арнайы жаттығу. жүгіруші және секіргіш: - жоғары көтеру жамбас; бел өлігімен жүгіру; - арқылы орамасымен секіру; - «жылдамдықпен» жүгіру; - жеделдетіп жұмыс істейді.	30–40 м	Техниканы сақтап, 2 метр арақашықтықтың сақталуын қадағалау, жедел ақпаратты қолдану (жедел ақпарат әдісі) ранкте, мүгедектікпен қалпына келтіріңіз – 2 метр	Иықты артқа тартпай, бөксені максималды көтеріп алдыға итеру. Қимылды барынша алдыға бағыттап, бөксе бөлікті алдыға – жоғарыға итеру Жаттығуды 2–3 қадамнан соң бастау, тіреуіш аяқты барынша алдыға итеру. Қолдар тұтқаны бойлай төмендетіліп, аяғын аяғынан аяққа өту арқылы белгілейді.
	9. «Фораның» көмегімен жүгіру	8'		Кернеусіз орындау үшін жүгірумен айналысу, жоғары көтеру көтеруімен аяқтың алдыңғы жағында ұстаңыз. Жаттығу – оқушылар 1 шекті оқушылардың 2 жолдарына жету (кімдікі көп)
	10. Сапқа түзелу	15''	Түзелуге бұйрық беру	Сынып! Бір қатарға жинал!

1.5 кестесінің соңы

1	2	3	4	5
II 29 ми н	11. Аз арақашықтыққа арналған жүгірудің техникасын үйрену (төменгі бастау). -техниканы айту; -көрсету; -түсіндіру; -жартылай күшпен сынап көру; -қатені жөндеу; -мына командаларды орындау: «Бастауға дайындар!», «Назар аудар!», «Жүгір!» – қорытынды жасау.	10'	Төменгі бастаудың техникасын айту Қатенің себеін айту. ООТ еске салу. ООТ техникасын орындау. Ең үлкен және белгілі қателерді жөндеу Мұғалімнің бұйырмасын дәл орындау. Қорытынды жасау, үздіктерді атау.	№ 1 карточканы қарау. ООТ ерекшелее № 1, А карточканы қарау Ең ауыр қателерді – денені түзеп, ұзын старт бойынша қадам басу. Назар аудар. Қадам бас!
	12. Биіктікке секіру техникасын үйрену «қадамдату» (итеру) -техника сипаттамасы; -түсіндіру; -көрсету; -жаттығуды орындау; -қателерді жөндеу; -қорытынды жасау.	11'	Техниканы сипаттау Техниканы сипаттаңыз Типтік қателерді көрсетіңіз өздігінен Фронталды орындау Төменгі биіктікте жеңіл жағдайда орындалады	№ 2 қарау ООТ ерекшелеп алу № 2 карточканы қарау, А (3) 1, 2, 3, 4 – жасау Ең үлкен қателерді – қысқа соңғы қадамды және т.б
	13. Қозғалысты ойын «Кім бірінші?»	5'	Ең жақсы түрін белгілеңіз. Қателерін көрсетіңіз, Ойын ережелерін хабарлау	Қателердің неден болғанын түсіндіру Үздіктерді атап шығу
III 4 ми н	14. Жүгіру, жәй жүріспен араластыру арқылы	1'	Жаттығу жасаушылардың организмінің жағдайын қалыпқ келтіру	Жәй қалыппен, қадамды жиілету
	15. Бір қатарға түзелу 16. Қорытынды шығару: ең үздік қатысушыларды атап өту 17. Үй жұмысын хабарлау	1' 1' 1'	Сапқа түзелуге бұйыру. Ең үздік қатысушыларды атап өту және кім жеткіліксіз жұмыс жасағандарды атау. Күшке арналған жаттығулар	«Бір қатарға жинал!» № 1 карточканы қарау (Ү.Ж.)

1.6 кесте – Баскетболдан 7 сыныпқа дене шынықтыру пәні бойынша конспект-жоспар

Сабақтың мақсаты: Баскетбол ойынының техникалық элементтерін үйрену.

Тапсырмалар:

I. Допты лақтыру қозғалысының техникасын үйрету;

II. Координациялық және күш-жылдамдықты дамыту;

III. Түсінісуге тәрбиелеу. Дене шынықтыру пәні арқылы денсаулыққа жақсы қатынас жасау.

Құрал-жабдықтар: баскетбол доптары.

Өтетін орны: Спорт зал.

№	Оқу құралының мазмұны	Доза	Ұйымдастырылған-әдістемелік құрал
1	2	3	4
I 14'	1. Сапқа түзелу. Сәлемдесу. Рапорт тапсыру. Сабақтың тапсырмаларын хабарлау. 2. Жылдамдық әрекетке жаттығу «3–13–30–33».	2' 2'	Рапортты кезекші береді. Сабаққа қатыспаушыларды белгілеу. 3 қадам алдыға, 13 қадам артқа, 30 қадам оңға, 33 қадам солға.
	3. Жүру. Тапсырмалармен жүріс: -аяқ үстімен жүріс, қол жоғары; аяқ басымен жүріс, қол арқада; -алмастырылып аяқ ұшымен жүріс, қолды белге қою; 4. Жүгіру. 5. Тапсырмалармен жүгіру: - оң жақ бөксе бөлігімен қадам басу; - сол жақ бөксе бөлікпен қадам басу; - арқаны артқа; - аяқты түзеу созып алдыға жүгіру; - аяқты түзу созып артқа жүгіру; - секіру; - оңға, солға секіру. 6. Жалпы дамытушы жаттығулардың қимылдары 1) БП – қол белде. Баст оңға, солға, алдыға, артқа иіу. 2) БП – шеңбермен айналдыру. 3) БП – қол алдыға. Алдыға қарап шеңбер айналдыру.	1' 2' 6' 12'	Аяқ ұшымен көтерілу «Қашықтық 2 метр, қашықтықты қабылдау! Қадам бас!» Бір қатардан екі қатарға бөліну. Бөлікте 20 метр жүгіру жаттығуларын орындау. Саппен солға, оңға қадам бас!» Денені тік ұстау. Аяқ тізесін бүкпеу. Қолды алдыға ұстау. Шеңбер бойымен өзіне, өзінен айналу. Жаттығуды орындауда аяқ ұшымен орындауға болады. Бұрылысты «қадамдаушы» аяқ тұсына қарай орындау. Отыомау керек. Жәй қалыптылықты сақтау. Қашықтықты сақтау. Аяқ тізесін бүкпеу.

1.6 кестесінің соңы

1	2	3	4
	4) орта сызыққа дейін допты алу, артқа-төмен жеткізу-айыппұл сызығына жеткізу. Жеңімпазды айқындау. 10. Кішігірім алаңдарда оқу ойындары.	5'	Бірінші алаңда 1, 2 орын алғандар ойнайды. Екінші алаңда 3, 4 орын алған эстафета командалары ойнайды.
III 4'	11. Тыныс алуды қалыпқа келтіру. 12. Сапқа тұру. Ойынның қорытындысын жасау. 13. Назар аударуға арналған ойын: «Менің айтқаным бойынша, жаса» 14. Сабақ қорытындысын жасау. Үй жұмысын хабарлау. Қоштаусу.	1' 30" 1' 1'30"	Жәй қалыпты сақтау. Бір қатарға түзел! Эстафетадағы алғашқы орын алғандарды атап өту, ең жылдам қатысушыларды атау. Балалар жаттығуды көрсетіп емес, айтып орындайды. Тапсырма: 2 қадаммен лақтыруға имитация (айна алдынан).

Сабақтың мазмұны нақты мақсат, оқу тақырыбы, талаптар және нормативтер қойылған физикалық тәрбиемен анықталады. Оқушының сабақта берілген уақыт ішінде (оқу жылы бойынша 102 сағат) барлық тарауларды меңгеру мақсатында құрылған.

Сабақтың педагогикалық жағдайын физикалық жұмыс барысында жұмыстың фазалық өзгерімі физиологиялық заңдылықпен байланысты. Бұл заңдылық сабақтағы үш функционалдық тұрғыда бір-бірімен байланысты бөліктермен ескертіледі: кіріспе-дайындық, негізгі, қорытынды.

Кіріспе-дайындық бөлігіне жататындар:

1) бастапқы ұйымдастырылу (сап, сабақ тапсырмасын жеткізу, саптық жаттығулар);

2) жүру мен жүгірудің әр түрлі тәсілдері;

3) жетілдіретін және дайындық жаттығулары (орында тұрып орныдау, қозғалыста орындау, бұйым көмегімен, бұйымсыз).

Дайындық жаттығулар құру барысында жаттығу таңдау және оның кезектестірілуі берілген тапсырмаға байланысты жиынтықтан құрылған және жынысқа, жасқа, адамның физикалық дайындығына байланысты болып келеді. Бұлшық етке арналған жаттығуларды кешенге қосу маңызды.

Ережеге сәйкес 2, 4, 8 санағы бойынша жүргізіледі:

- алдын ала көрсету және мұғалімнің түсіндірілуімен;
- мұғалімнің түсіндіруімен бірдей;
- тек қана көрсету бойынша;
- тек қана түсіндіру бойынша. Жаттығу саны кешенде 8–10-дан аспайды (1.7–1.9 кесте).

1–3 сынып оқушылары үшін дене шынықтыру минуты

I БП (бастапқы позиция) – НТ (негізгі тірек)

- 1 – Оң қол алға;
- 2 – Сол қол алға;
- 3 – Оң жақ арқаға;
- 4 – Сол жақ арқаға;
- 5 – Оң белбеуге;
- 6 – Сол белбеуге;
- 7 – Оң жақ астыға;
- 8 – БП.

II БП – аяқтарды бір-біріне қосып, қолды иыққа қойыңыз

- 1, 2, 3, 4 – қолды алға созып шеңберді айналу;
- 5, 6, 7, 8 – артқа қарай айналмалы айналым.

III БП – аяқтарыңызды бөлек ұстаңыз, қол белбеуде болсын

- 1 – оңға бұрыңыз, қол жоғарыда;
- 2 – БП;
- 3 – алға қарай жылжытыңыз, қол жоғарыға;
- 4 – БП;
- 5 – 8 солға.

IV БП – аяқты бір-бірінен ажыратып, қолыңызды кеудеге қаратыңыз

- 1 – жартылай отыру, қол созылған;
- 2 – БП;
- 3 – жартылай отыру, қол жоғары созылған;
- 4 – БП.

V БП – оң аяқ алдына, қолды арқаға бағыттаймыз

- 1 – жартылай отыру;
- 2 – БП;
- 3 – аяқ ұшына бағыттау;
- 4 – БП.

VI БП – аяқты бір-бірінен бөлек ұстаңыз, қолыңыз белде болсын

- 1 – алдыға еңкею;
- 2 – БП;
- 3 – артқа еңкею;

- 4 – ИП;
- 5 – артқа қарай шалқаю;
- 6 – БП;
- 7 – аяқ ұшына;
- 9 – БП.

1.7 кесте – Жүппен жасалатын жалпы дамыту жаттығулары

Мазмұны	Дозировка	Нұсқаулар
1	2	3
1. БП – аяқты алшақ ұстап, бір-бірден қолды төмен қарай бағыттаңыз 1, 2 – жоғарыдан қолды аяқ ұшына көтеріңіз 3, 4 – БП.	6–8 рет	Арақңызды тік ұстап, қолдарыңызды жұбыңыздан алшақ ұстаңыз.
2. БП – аяқты алшақ ұстап, бір-бірден қолды жоғары бағыттаңыз 1–3 – оңға бұрылып еңкею 4 – БП.	4 реттен еңкею	Бір жақты еңкею.
3. БП – НТ қол бір-бірлерінің иықтарында 1–3 – жақын орналасып еңкею. 4 – БП.	6–8 рет	Бір уақытта еңкею, арқаны тік ұстаңыз
4. БП – тіреуіш аяқ оң жақта, қолды алдыға жібереміз. 1–4 – алшақтап қарама-қарсы тұру.	6–8 рет	Жаттығу жасалған уақытта – өкшенізді еденнен жоғары көтермеңіз
5. БП – НТ, бір-бірінің қолдарын жоғары алып, арқамен тұру. 1 – оң жақпен; 2–3 – жартылай отыру; 4 – БП.	4–6 рет	Салмақпен, күшпен жұмыс жасау.
6. БП – аяқты көлденеі оңға қарай тіреу, қол алдыға, көлденеінен ұстау. 1–2 – сол жақ қадаммен шеңберді айналу; 3–4 – БП.	4–6 реттен	Қолды бір-біріне қоспау.

1.7 кестесінің соңы

1	2	3
7. БП – НТ, қол бір-бірлерінің иықтарында. 1 – отырып-тұру; 2 – БП; 3 – отырып-тұру; 4 – БП.	8–10 рет	Арқаны тік ұстап. Жұбыңызға қарама – қарсы тұрыңыз.
8. БП – НТ, қол бір-бірлерінің иығында. 1–4 – жұбыңызға қарама – қарсы бағытта секіру.	6–8 реттен қайталау	Аяғыңызды майыстырмай, ұшымен секіріңіз.

Дамыту жаттығуларын өткізуде эмоционалдық жағдайда жаслатын жаттығулар:

- қол шапалағы;
- көзді жұмып жасайтын жаттығулар;
- 5–7 санағы бойынша жаттығулар жасау;
- жаттығуды әр түрлі қарқында жасау;
- жоғары амплитудадағы жаттығулардың артуы;
- бір жаттығуды әр түрлі қалыпта жасау.




Жаттығу жасауда нақты мақсат қойылу қажет. Мысалы, алға қарай еңкеюде алақанмен жерге дейін жету немесе денені оң жаққа айналдырғанда екі аяқтың иық деңгейінде болып, оң қолдың сол жақ иыққа тиюі, ал сол қолдың оң жақ иыққа тиюі.

Жаттығушының қызығушылығын арттыру үшін әр түрлі түрде жаттығуларды орындауға болады:

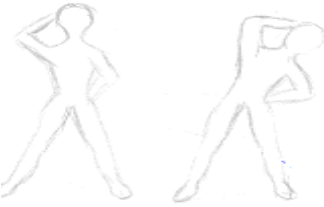

1) әрбір жаттығуды орындағаннан кейін кідіріс болады. Бұл қалыпта жаттығушылар жаттығуды нақты орындайды, әрі оқытушыға да жеңілірек болады;

- 2) жаттығулар кешенінің барлығы үздіксіз орындалады;
- 3) жаттығуды жұп болып орындау;
- 4) жаттығуды қимыл қалпында орындау;
- 5) ойын тәсілі;
- 6) сайыс түрінде (команда аралық бәсекелестік);
- 7) айналмалы жаттығу.

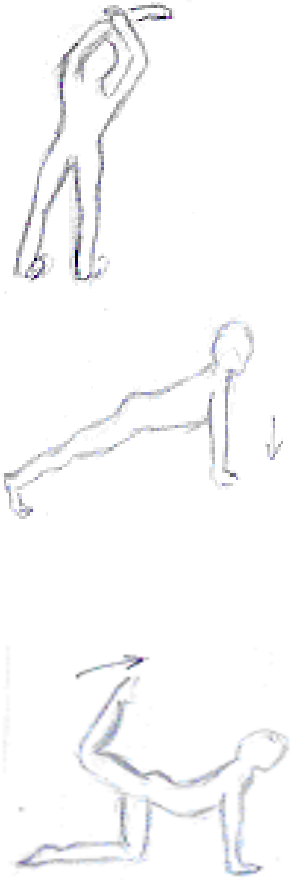
1.8 кесте – Кешенді гимнастика

Материалдың мазмұны	Орындалуы	Доза	Ұйымдастырылған әдістемелік
1	2	3	4
<p>1. Б.П. – Н.Т. – «бір орындағы жүріс», иықты шеңбер бағытымен қозғалтып аяқ ұшын бөлмеу.</p> <p>2. Б.П. – Н.Т. – қол кеуде алдында 1 – оң жаққа жартылай отыру, қолды артқа жіберу, 2 – Б.П., 3–4 – қайталау, 5 – сол жаққа қарай жартылай отыру, қолды артқа тік бағытта ұстау, 6 – Б.П., 7–8 – қайталау.</p> <p>3. Б.П. – оң жақ аяқ ұшына, қолды алшақ ұстау, Дененің төменгі бөлігін тізені бүкпей айналдыру</p>	  	<p>6–8 рет.</p> <p>4–6 рет.</p> <p>10 рет.</p>	<p>4 есеппен шеңберлі қозғалыспен алдыға, 4 есеппен – артқа</p> <p>Жат. Иыққа, белге және аяққа. Есеппен 1–4 оңға қарай орындау, есеппен 5–8 – солға.</p> <p>Жат. Аяқ бөлігі мен бел омыртқасына.</p>


1.8 кестесінің жалғасы

1	2	3	4
<p>4. Б.П. – ұзыннан тұру, қолды алшақ жібереміз. Оң аяқты солға қарай 8 рет сермеу. Жаттығуды солға қаратып қайталау</p>		<p>8 рет.</p>	<p>Арқа тік, аяты түзу сермеу. Жоғары сермеу басты төмен түсірмей жасау</p>
<p>5. Б.П. – аяқты алшақ, сол қолды белге, оң қолды басқа қою. 1–3 – солға қарай еңкею, 4 – Б.П., 5–8 – қолды келесіге ауыстырамыз, басқа бағытты таңдаймыз.</p>		<p>6–8 рет.</p>	<p>Сыртқа қарай дене үшін еңкею</p>
<p>6. Б.П. – аяқ алшақ, қол белде. 1 – секіріп еңкею-қол алдыда, 2–3 – екі жақынырақ еңкею қолды алшақ ұстай отырып, 4 – Б.П.</p>		<p>6–8 рет.</p>	<p>Жат. Шымырлыққа және икемділікке</p>



1.8 кестесінің жалғасы

1	2	3	4
<p>7. Б.П. – аяқты алшақ ұстау, қолды басқа қою, -оң қолмен–саусақты оң қолмен ұстап тұру. 1–4 – сол қолмен оңға қарай керілу, 5–8 – позицияны өзгертіп солға қарай керілу.</p> <p>8. Б.П. – Н.Т. 1 – отырып тұру, 2 – арқаға жатып иілу, 3 –қолды иілдіріп арқаға жатып керілу, 4 –жатыс күйде иілу, 5 – қолды арқаға жатып иілдіру, 6 –арқамен жатып иілу, 7 – отырып – тұрып иілу, 8 – Б.П.</p> <p>9. Б.П. – аяқты жерге қойып оң аяқты көтеріп – сол аяқты артқа – аяқты жартылай иілдіріп артқа сермеу, дәл солай солға қарай.</p>		<p>2–3 рет.</p> <p>10–15 рет</p> <p>8 сермеу</p>	<p>Жат. Иық бұлшық еттерін қалыптастыруға</p> <p>Жат. Қолдың және дененің бұлшық еттерін нығайту. Денені қатты майыстырмай керілу</p> <p>Жат. Бел омыртқасын күшейтіп, нығайтуға арналған</p>



1.8 кестесінің соңы

1	2	3	4
<p>10. Б.П. – бұрыштап отыру, қолды артқа тіреу 1–3 – аяқты алшақ ұстап-қайшылау, 4 – бүгіліп отыру.</p> <p>11. Б.П. – Н.Т., қолдар кеуде тұста. Кезекпе-кезек аяқ ұшымен секіріс.</p> <p>12. Қолды жоғары көтеріп бір орында тұрып жүгіру – төменірек түсу</p>		<p>10–12 рет.</p> <p>20”–30”</p> <p>30”–40”</p>	<p>Жат. Ішкі прессті нығайтуға арналған.</p> <p>Билеуге арналған секірістер, жоғарғы секіріс.</p> <p>Жат. Демді қалыпқа келтіру үшін.</p>


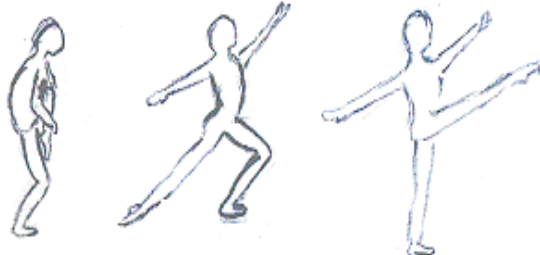
1.9 кесте – Кешенді гимнастика

Оқулық мазмұны	Доза	Ұйымдастырылған нұсқаулық
1	2	3
<p>Б.П. – аяқты алшақ, өкше бөлік кішкене сыртқа, қолды белге қойып; 1–2 – аяқ ұшымен, қол жоғары қарай, 3–4 – жартылай отырып – тұру, қол белде.</p> 	<p>6–8 р.</p>	<p>Арқа бөлігіне арналған жаттығу, арқаны тік ұстау қажет. Аяқ ұшымен жоғары керілу, алақан бөлігін ұстап белге қойып жартылай отыру.</p>
<p>Б.П. – аяқты біріктіріп, қол иықта 1 – жартылай отырып – тұру, саусақты біріктіріп, белді айналдыра, 2 – бойды түзеп, саусақты ашу, алақанды қосу, 3–4 – қайталау.</p> 	<p>6–8 р.</p>	<p>Саусақты тірелгенше біріктіру көбірек керу</p>

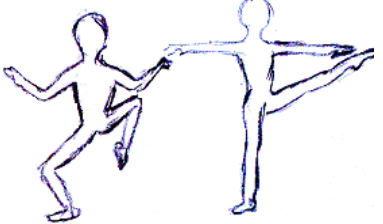
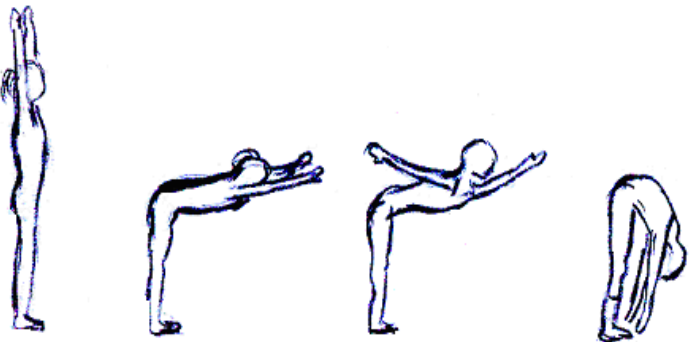
1.9 кестесінің жалғасы

1	2	3
<p>Б.П. – аяқты алшақ ұстап, қолды екі жаққа тік ұстау. 1 – жартылай отырып қолды тізе бөлңкке жеткізе жаттығуды келесі бағытпен қайталау, 2 – Б.П., 3 – Бағытты қарама-қарсы ауыстыру, 4 – Б.П.</p> 	<p>6–8 р.</p>	<p>Жамбас тұс омыртқаға арналған жаттығу. Жаттығуды орындауда тепе-теңдікті сақтау. Жәй бағытта орындау</p>
<p>Б.П. – аяқты қосып, қолды белге қою. 1–2 – жартылай отырып – тұру-қолды оңға қарай жоғары көтеру, 3–4 – оң қолды сыртқа бағыттау – кері қайтару, 5–8 – сол қолмен қайталау, 9–10 – жартылай отырып-тұру – қолды жоғары бағыттау, 11–12 – қолды жіберу.</p> 	<p>4–6 р.</p>	<p>Иық бөлігіне, аяқ бұлшық еттеріне, тізе бөлігіне арналған жаттығулар. Барлық қозғалыс нық болуы керек</p>


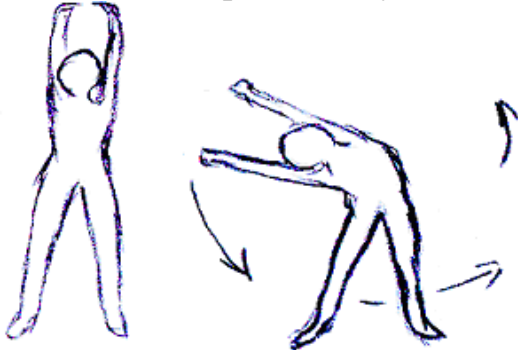
1.9 кестесінің жалғасы

1	2	3
<p>Б.П. – аяқты алшақ , қолды сыртқа бағыттау 1 – жартылай отырып оңға қарай, бүгілген сол аяқты алдыға жіберу, оң қолды тізеге жақындату, 4 – Б.П., 3–4 – осы бөлікпен қайталау, 5–8 сол аяқпен қайталау.</p> 	<p>4–6 р.</p>	<p>Аяқ ұшымен жоғары – төмен қимылмен қозғалу</p>
<p>Б.П. – НТ, қол белде 1 – Жатылай отырып оң бағытта, бүгіген сол жақты алдыға көтеу, қолмен тізені ұстау, 2 – Сол аяқты артқа ұшымен сермеу, 3 – сол жақпен алдыға сермеу, 4 – аяқты артқа апару, 5–8 қайталау.</p> 	<p>6–8 р.</p>	<p>Кезекпен екі аяқты сермеу, аяқ сіңірлеріне, тартылуға. Сермеуді ең жоғары күшпен жасау</p>

1.9 кестесінің жалғасы

1	2	3
<p>Б.П. – аяқ бірге, қол ұштарын біріктіреміз 1–2 жартылай отырып-тұру, сол жақ тіземен қосылып көтеріледі, 3–4 – оң жақпен жасалады, 5–8 – сыртқа қарай сол аяқпен сермеу.</p> 	<p>6–8 р.</p>	<p>Тізе, бел бұлшық ет, сіңірді нығайтуға арналған жаттығу. Аяқты сермеу кезінде тізе бөлігіне тігізбей үлкен арақашықтыпен орындау</p>
<p>Б.П. – Н Т. 1 – алдыға иілу – қол алдында, 2 – екі жаққа қолды жіберу, 3 – қолды төмен, 4 – Б.П.</p> 	<p>6–8 р.</p>	<p>Шымырлыққа арналған жаттығу. Тепе-теңдікті сақтау, тізені бүкпей ұстау.</p>

1.9 кестесінің жалғасы

1	2	3
<p>Б.П. – отырып тіреу 1 – арқамен жатып тіреу, 2 – жартылай арқамен жатып қолмен тіреу, 3 – жатқан қалыпта қолмен тіреп иілу, 4 – отырып тіреу.</p> 	<p>10 р.</p>	<p>Қол күшін арттыруға арналған жаттығу. Жаттығуды үзіліссіз орындау қажет. Әр кім өз дәрежесін таңдап жасайды. Жаттығуды жасау барысында қолдың дұрыс орналасуын қараңыз.</p>
<p>Б.П. – аяқты алшақ ұстау, қолды жоғары 1–4 –денемен оңға шеңбер бойымен айнадыру, 5–8 – солға қарай айналу.</p> 	<p>3–4 р.</p>	<p>Қолмен-жоғары қарай керілу-төмен қарай айнала керілу. Есеппен 1–4 аралығында бір шеңбер.</p>

Сабақтың дайындық кезеңінің ойдағыдай өту үшін оқытушыға:

- нақты әрі қысқаша жаттығуларды атау;
- дұрыс және қатты дауыс шығарып команда беру;
- жаттығушыларға көмектесу;
- анық әрі үйлесімді жаттығуды орындаушылықтан нәтиже алу;
- жаттығуды жасау барысында жаттығушылардың жіберілген қатесін түзету;
- әртүрлі қалыптағы жаттығулардан басталуы;
- кинематикалық және динамикалық бағыттағы әртүрлі сипатта.

Сабақтың мазмұндық жағы дене тәрбиесінің бағдарламасымен анықталады. Бұнда мақсат, міндет, сабақ тақырыптары, талаптар мен нормативтер анықталған. Оқу жылындағы 102 сағатқа барлық тарауларды меңгеруге арналған.

Физиологиялық заңдылыққа байланысты сабақтың педагогикалық құрылысы анықталады. Бұл заңдылық сабақ құрылымындағы бір-бірімен байланысты 3 бөлімнен негіздейді: кіріспе-дайындық, негізгі, қорытынды.

Кіріспе-дайындық бөліміне:

1) шұғылданушылардың алғашқы ұйымдастырылуы (сапқа тұру, сабақтың міндеттерін хабарлау, жаттығулар, зейінге арналған жаттығулар);

2) жүрудің әр түрлі нұсқалары, жүгіру;

3) жалпы дамыту және дайындық жаттығулары (орнында орындайтын жаттығулар).

Сабақтың дайындық бөліміне арналған жаттығулар комплексін жасау барысында жаттығуларды таңдау және оларды кезектестіру міндетке, жынысына, жасына, физикалық дайындығына байланысты. Бұлшық етке байланысты барлық қол жетімді жаттығуларды қосу.

Жаттығулар 2, 4 және 8 санауы бойынша орындалады:

-оқытушының хабарлауы мен алдын ала көрсетуінен кейін;

-оқытушының уақытымен көрсету мен түсіндіруінен кейін;

-тек қана көрсету бойынша;

-тек қана хабарлау бойынша. Комплекстегі жаттығулар саны 8, 10 аспайды.

Жалпы дамытушылық жаттығуларды өткізген кезде зейінді белсендіру және олардың көңіл-күйлерін:

1) шапалақ соғу;

2) жабулы көзбен орындайтын жаттығулар;

- 3) 5–7 дейін еңкею жаттығулары;
- 4) әр түрлі темпте жаттығу орындау;
- 5) қозғалуды ақырындап қосу жаттығулары;
- 6) бір жаттығуды әр түрлі қалыпта орындау.

Жаттығуды орындау кезінде нақты тапсырмалар берілуі қажет. Мысалы, алға еңкею кезінде барлық алақанмен жерге тигізу, әлде денені бұру кезінде аяқты жан-жақта ұстап, оң қолмен сол аяқты, сол қолмен оң аяқты ұстауы қажет.

Оқушыларға жалпы дамытушылық жаттығуларды жасауға қызықтыру және барлық міндеттерді дұрыс орындау үшін сабақта түрленген жаттығуларды орындау қажет.

1) әр жаттығуды орындаған кезде кідіріс жасап отыруы тиіс. Сол кезде жаттығуды орындаушылар жаттығуды дұрыс орындайды;

2) лектік әдіс барлық комплекс жаттығулары үздіксіз, тоқтаусыз орындайды;

- 3) жұппен жаттығу орындау;
- 4) қозғалыста жаттығуды орындау;
- 5) ойын тәсілі;
- 6) жарыс;
- 7) айналмалы жаттықтыру әдісі бойынша.

Дайындық кезеңінің міндеттерін дұрыс орындау үшін:

- жаттығуды орындауға дұрыс таңдалған жер болуы қажет;
- жаттығуды ыңғайлы етіп көрсету;
- көрсету жаттығуларын қысқартып және түсінікті етіп көрсету;
- дауысты шығарып, дұрыс, өз уақытымен команда беру;
- оқушыларға санау мен кеңес бере отырып орындату;
- жаттығуларды дұрыс, синхронды көрсету;
- қисық орындалған жаттығуларды жаттығу барысында түзеу;
- сабақтың дайындық кезеңін өткізу барысында жаттығуларды балалар осылай;
- әр түрлі қалыптан жаттығуды бастау.

1.3 Дене тәрбиесі пәнінің хронометриясы

Сабақты бағалау маңыздылығы үшін хронометрия мен пульсометрия қолданылады – бұл дене тәрбиесі сабағында жүктемеге анықтама.

Жүктеменің арқасында организмде функционалды және органикалық өзгерістер болады, бұл организмнің жаттығу деңгейін

жоғарылатады; дене организмнің әртүрлі органдарына әрекет береді: жүктеменің жақсы кезеңі – яғни, жеткен нәтиже көпке сақталуы мүмкін.

Хронометраж – ол оқушылардың дене тәрбиесі сабағындағы барлық әрекеттерін, немқұрайлылығын белгілеп, анықтайтын құжат. Бұл құжат мұғалімнің түзету жасауына аса маңызды (кесте 1.10, 1.11).

Бақылау үшін бір оқушы таңдалады. Оқушының әрекеті секундомердің жылдамдығымен есептеліп, нақты уақыт белгіленеді. Хронометршілерге секундомер қоңыраумен бірге қосылады және барлық оқушы залдан шыққаннан кейін тоқтатылады (кесте 1.10). Жаттығу процесіндегі уақытша нәтиже хаттамаға белгіленген бағаналарға толтырылады. Сабақты хронометраждағанда 1, 2, 3 бағаналар ғана толтырылады. Бірінші бағанада сабақтың басталуы мен аяқталу уақыты нақты белгіленуі тиіс. Екінші бағанада оқушының іс-әрекеті, тыңдауы, құрал-жабдықтың жиналу уақыты белгіленеді т.с.с. Үшінші бағанада секундомердің көмегімен анықталған уақыт немесе жасалынған жаттығудың аяқталғаны белгіленеді. Сабақтың басталуы оқушылардың сапқа тұруынан басталады. Бақылау уақыты аяқталғаннан кейін хаттама дайындалады. Секундомердің нәтижесіне қарама-қарсы белгілі бағаналарға сабақтың кейбір компоненттерінің уақыты жазылады. Есептеу секундомердің уақытының әртүріне байланысты және өткен жаттығу мен келесі жаттығудың аяқталуы есептеледі. Содан кейін бағанада тігінен әр жаттығудың уақыты қосылады.

Хаттама хронометрлеу немесе спорттық көрсеткішінің уақытша нәтижелерінің тізімі

Мұғалімнің (практиканттың) Т. А. Ә. _____
 Бақылаушының Т. А. _____
 Өткізілген уақыт _____
 Сабақтың тапсырмасы _____

Кесте 1.10 – Хаттама хронометрлеу немесе спорттық көрсеткішінің уақытша нәтижелерінің тізімі

Сабақ бөлімі	Ағымдағы уақыттағы қызметтер түрі мен құрамы	Ағымдағы уақыт	Сабақтың бақылануы				
			меңгеру	жасау	дема лыс	есте қалған әрекет	қарапайым
	Қорытынды						

Уақытша көрсеткіш анықталғаннан кейін, әртүрлі жаттығуға сабақ барысында қанша уақыт кеткенін моторлы тығыздық (MT) және жалпы тығыздық (ЖТ) есептеледі.

Моторлы тығыздық (1 формула) – сабақтағы дене тәрбиесі жаттығуларының уақыты 100 %-ға көбейтіледі. Жалпы тығыздық (2 формула) – ол сабақтың нәтижесі, уақыты мен сабақтағы бос уақыт 100 %-ға көбейтіледі.

Жалпы тығыздық бағаланғанда сабақтың жалпы немесе әртүрлі бөліктерге бөлгендегі уақытына назар аударғанын бағалау маңызды. Жалпы тығыздық мұғалімнің алдын-ала дайындығына, оның уақытты тиімді пайдаланып, ұйымдастыру қабілетіне байланысты. Егер де тығыздық 100 %-ға кем болса, сынақтама жасап, олқылықтың салдарының немен байланысты екенін анықтап, оны жою мақсатында көмек беру керек.

Сабақ тығыздығын көтеру мақсатында оқушыларды құрал-жабдықпен қамту қажет, сонымен қатар көмекші құралдарды пайдалану керек (стандарттан тыс жабдықтар, толассыз жаттығулар).

$$MT = \frac{t (Д.Ж.) * 100 \%}{(сабақ) t}, \quad (1)$$

мұнда MT – моторлы тығыздық;
 $t (Д.Ж.)$ – дене жаттығулары уақыты;
 $(сабақ) t$ – сабақ уақыты.

$$ЖТ = \frac{(сабақ) t - (пайдасыз) t * 100 \%}{(сабақ) t}, \quad (2)$$

мұнда $ЖТ$ – жалпы тығыздық;
 $(сабақ) t$ – сабақ уақыты;
 $(пайдасыз) t$ – пайдасыз уақыт.

Хронометрия жолымен сабақтың тығыздығын анықтау протоколы

Сынып: 9 «А»

Сабақ түрі: баскетбол

Жүргізген: Омаров Н. П.

Бақылаушы: Абикеев Д.

Мерзімі: 16.03.1995

Сабақ түрі: меңгеру

Сабақтың мақсаты:

1) Допты лақтыру әдістерін меңгеру,

Қатысты: 21 чел.
Бақылаған: Сериков А.

допты әр түрлі тұрыспен лақтыру;
2) Жылдамдылық. күшті дамыту;
3) Өзгеге деген құрметті тәрбиелеу.

1.11 кесте – Хронометрия жолымен сабақтың тығыздығын анықтау протоколы

Сабақ бөлімі	Пульс өзгергендегі қызметтің түрі	Секунд көрсеткіші	Бақыланатын сабақ компоненттері				
			Тыңдалым, қаралым	Жаттығудың орындалуы	Көмекші әрекеттер	Дем алу, кезегін күту	Қарапайым
1	2	3	4	5	6	7	8
I	1. Сабақтың басталуы	00'00"					
	2. Саптық тұрыс. Сабақ мақсатын баяндау	00'30"			30		
	3. Орында айналу	1'30"		45"			
	4. Жүріс	2'15"		2'15"			
	5. Жүгіру	4'30"		3'45"			
	6. Тапсырмамен жүгіру	8'15"		35"			
	7. Жүру	8'50"		1'10"			
	8. Қозғалыстағы ОРУ	10'00"		4'45"			
	9. Қайта тұрыс	14'45"	15"				
II	10. Түсіндіру	15'00"		1'30"			
	11. Орындалуы	16'30"	15"				
	12. Түсіндірілуі	16'35"		25"			
	13. Орындалуы	16'00"	1'10"				1'
	14. Қорытынды жасау	17'10"	10"				
	15. Түсіндіру	17'20"		1'40"			
	16. Орындау	19'00"	10"				
	17. Қорытынды жасау	19'10"	2'45"				
	18. Түсіндіру	22'55"	10"				
III	19. Орындалуы	23'05"		4'45"			
	20. Қорытынды жасау	27'50"	25"				
	21. Жалпы құрылыс	28'15"			35"		
	22. Қайта саптық тұрыс	28'40"			20"		
	23. Оқу ойыны	29'00"		9'20'			

1.11 кестесінің соңы

1	2	3	4	5	6	7	8
	24. Саптық тұрыс	38'20"			20"		
	25. Қорытынды жасау	38'40"	1'				
	26. Ү/ж	39'40"	20"				
		40'00"					
	Барлығы	40'00"	6'40"	32'35"	1'45"		1'

$$MT = \frac{38' 40''}{40'} * 100 \% = 96 \%$$

Сабақ жақсы толтырылған, қарапайымға уақыт уақыт болмады.

$$\text{Қозғалмалы сабақ тығыздығы} = \frac{1311''}{2400''} * 100 \% = 54,6 \% \text{ (орташа)}$$

Дене тәрбиесі сабағының тығыздығы – бұл педагогикалық ұғым. Сабақтың тығыздығы дегеніміз – ол сабақ уақытын дұрыс пайдалану. Ал, сабақтың тығыздылығы және оқушылардың дене қозғалысы бұл – моторлы тығыздық. Тығыздылық көрсеткіші пайызбен есептеледі. Тығыздылықты анықтау үшін оқушының іс-әрекеттерін бақылайтын хронометрияның бірнеше түрін сабақ барысында жасайды:

-жаттығу орындау – оқушының бүкіл физикалық жаттығуды орындалу уақытын анықтайды;

-ұғыну – түсіндіруге, қателікті түзетуге, көрсетуге кеткен уақыт есептеледі. Бұйрыққа, бағыт беруге кеткен 5 секунд уақыт кетсе, белгілеуді қажет етпейді;

-демалу, күту – оқушының келесі тапсырманы күту уақыты, қысқа мерзімді демалыс уақыты белгіленеді;

-қосымша уақыт – құрал-жабдықты, жаттығатын орынды дайындауға кеткен уақыт белгіленеді;

-жәй – босқа кеткен уақыт немесе оқушылар қосымша уақыты әрекетсіз өткізгені белгіленеді, сыныптың сабаққа кешігіп келгені немесе құрал-жабдықты іздеуге кеткен уақыты т.с.с.

1.4 Дене тәрбие сабағында пульсометрияға анықтама

Дене тәрбиесі сабағындағы моторлы тығыздық организмге әсерін тигізеді. Нақты әсерді анықтау үшін сабақ барысында жүктеме арқылы тамыр соғысының физиологиялық кескіндемесі жасалады, яғни бұл – пульсометрия. Пульсометрия физикалық жүктеме арқылы оқушының жас ерекшеліктеріне сәйкес келуін анықтауға мүмкіншілік береді. Сонымен бірге дене тәрбиесі мұғалімінің кәсіби сауаттылығын бағалауға да мүмкіншілік береді. Жеке сабақ барысында физиологиялық және педагогикалық заңдылықтарды біліп, оны сабақ процесіне енгізуіне мүмкіндік береді (1.12, 1.13, 1.14 кестелер).

1.12 кесте – Хаттама дене тәрбиесі сабағындағы пульс нәтижесіне есеп

Мұғалімнің (практиканттың) Т. А. Ә _____
Бақылаушының Т. А. Ә. _____
Өткізілген уақыт _____
Сабақтың тапсырмасы _____

Уақыт	Пульс		Физикалық жаттығудың сапасы
	10 сек-та	1 мин-та	

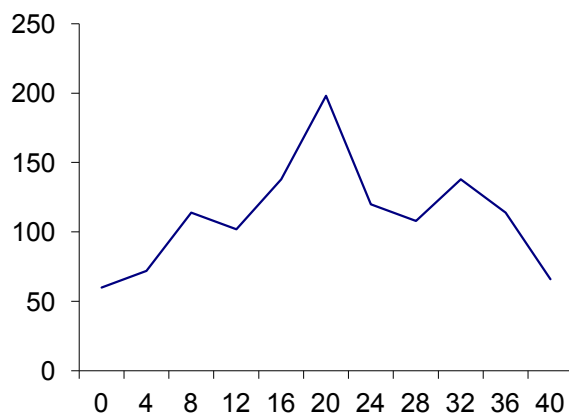
Тексеру нәтижелері _____
Сабақ қорытындысы _____
Тексеруге баға _____
Д. Т. мұғалімі, топ жетекшісі

Дене тәрбиесі сабағының пульсометрия протоколы

Зерттелушінің аты-жөні: Новиков Владимир.
Сынып: 1 «В»
Мерзіме: 9.02.2012
Өткізген: Карипбаев Е. Ж.

1.13 кесте – ДТ сабағының пульсометрия протоколы

Мазмұны	Секундомер көрсеткіші	10 секундтағы пульс	1 минуттағы пульс	Ескерту
Саптық тұрыс	00.00	10	60	
Жүріс	04.00	12	72	
Жүгіріс	08.00	19	114	Жаттығуды бар күшімен орындамады.
ОРУ	12.00	17	102	
Эстафета	16.00	23	138	
Эстафета	20.00	33	198	
П/и Снайперлер	24.00	20	120	
П/и Снайперлер	28.00	18	108	
П/и Снайперлер	32.00	23	138	
П/и тыйым салынған қозғалыстар	36.00	19	114	
Залдан шығу	40.00	11	66	



Сурет 1.1 – Сабағының пульсометрия

Қорытындылар: Пульсометрия диаграммасы дұрыс нысаны, бір шыңы және физиологиялық импульстік қисықты қайталайды. Сабақтың бірінші және үшінші бөліктерінде бір шыңы бар, ал ең жоғарғы шың бұл

сабақтың физиологиялық тұрғыдан дұрыс екенін көрсететін сабақтың негізгі бөлігінде.

Пульс бойынша жүктеме анықтау хаттамасы

Сынып: 8 «В»

Күні: 15.02.18

Сабақ түрі: волейбол

Сабақ түрі: аралас

Сабақ жүргізген: Оспанов Н. П.

Сабақ тапсырмалары:

Бақыланған: Омаров С.

1. Допты астынан, үстінен беру әдісін жаттап, волейбол ойнауды жетілдіру;

Шұғылданған: 20 адам

2. Күш пен жылдамдықты тәрбиелеу;

Бақылаған: Малеева О. В.

3. Сабаққа саналы көзқарасты

тәрбиелеу.

1.14 кесте – Пульс бойынша жүктеме анықтау хаттамасы

Сабақ бөлігі	Уақыт өлшемі	Пульс		Орындалатын жаттығулар	Аңғартпалар
		10"	1'		
1	2	3	4	5	6
I	10.35	12	72	Сабаққа дейін. Сабақ басы	Жүгіру жаттығуларын а тез ауысу Басқа жаттығу орнына ауысу
	10.38	19	114	Қимылдағы ОРУ, жүгіру	
	10.40	24	146	Жаттығуларының басы	
	10.43	18	108	Үдеу	
	10.46	20	120	ОРУ орында тұрып	
II	10.49	17	102	Доппен жаттығулар Допты үстінен, астынан беру	
	10.54	19	114	Үштікте жұмыс	
	10.57	18	108	Тор астындағы жаттығулардан кейін	
	10.59	17	102	Волейбол ойнау	
	11.04	16	96	Ойыннан кейін	
	11.09	20	120	Сапқа тұру	
	11.12	16	96	Қалыпқа келу үшін жүру.	
	11.13	15	90	Сапқа тұру	
	11.14	14	84		Ойынға белсенді қатысу 3 мин. демалу

Барлығы: ЧСС шыңы дайындалу бөлімінің аяғына және негізгінің басына келеді. Сабақтың соңына қарай пульс орнына келді. Ал сабақ

барысында жақсы деңгейде болды.

Бұл процедураны өткізу үшін сабақ басталғанға дейін біріншіден – секундомер дайындау қажет, екіншіден – мұғалім арқылы сыныптағы ең тәртіпті оқушыны анықтау керек. Оқушының тамыр соғысы міндетті түрде қалыпты болуы керек, әйтпесе оқушылардың орташа жүктемесіне сүйеніп жасалған физиологиялық кескіндеме дұрыс болмайды. Таңдалған оқушыға бақылауда болатынын ескерту керек. Үшіншіден – өлшеу соммасын жазатын хаттама дайындау. Оқушының организміндегі қан тамырының соғысының жиілігі физикалық жүктеменің нақты көрсеткіші болып табылады.

Пульсометрия дене тәрбиесі сабағындағы жүктемені оқушының жас ерекшелігіне қарай дұрыс бағалауға көмектеседі. Бақылау үшін сыныптан денсаулық көрсеткіші дұрыс оқушы таңдалады. Бірінші өлшеу сабаққа дейінгі оқушының тың жағдайында болады. Кейін көрсеткіштер оқушының жүктемесіне қарай өлшенеді. Өлшеуді барлығымыз білетіндей жаттығу аяқталысымен сол қолдан өлшейміз. Өлшеу уақыты 10 секунд. Анықталған нәтиже хаттамаға толтырылады. Жүктеменің ауырлығына байланысты тамыр соғысы минутына 130 рет соғылса, жаттыққандықтың белгісі болып табылады. Сауықтыру мақсатында жүктеменің өрісіне байланысты тамыр соғысы минутына 130–170 рет болады. Жеке жаттығу пульсін анықтау үшін Кервоненнің формуласын қолдануға болады:

-220 дан өз жасыңды алып тастайсыз;

-осы шыққан саннан қалыпты пульстің айырымын табасыз;

-шыққан санды 0,6-ға көбейтесіз және осыған қалыпты пульстің нәтижесін қосасыз.

Жаттығу уақытында пульстің бұл нәтижесін сақтау қиындыққа түседі, сондықтан жоғарғы жіне төменгі жаттығу пульсіне бағдар жасау керек. Жоғары шекарасы БЖП (бастапқы жаттығу пульсі) БЖП + 12 болады. Сондықтан төменгі шекарасы БЖП – 12 болады.

Талдау барысында алған жүктемені сауықтыру және дамыту ерекшелігіне қарай дене жаттығуларының қарқындылығына назар аудару. Дамыту ерекшелігіне байланысты оқушының жасына қарай тамыр соғысы минутына 120–130 рет болуы мүмкін екенін еске саламыз. Орташа жүктеменің өрісі минутына 130–150 рет. Үлкен жүктеменің өрісі минутына 150–170 рет. Жоғарысы минутына 170 аса. Оқытушының алдына қойған тапсырманы шешу үшін пайдаланған педагогикалық әдістері, оқу-жаттығу жұмыстарының тәсілдері бағалану керек. Сонымен

бірге оқытушы сабақта объективті және оқушылардың сырт келбетіне қарай терлеп тұрғанын, бет-әлпетінің өзгеруін, демалу жиілігін, шағымдарын т.с.с. бақылағандығын көрсету.

Ең соңында сабақтың маңыздылығын қорытамыз. Бұл кезеңде оқушылардың алған жүктемесіне байланысты дене жаттығуларының қарқындылығы, сабақтың сапалылығы, сонымен қатар оқытушының біліктілігі мен кәсібилігі анықталады. Студенттің ЖҚЖ арқылы жүктеменің ырғақтығына сүйеніп, тәжірибе уақытында әртүрлі сынақтар жасап үйренуі тиіс, сонымен қатар біріншіден, тамыр соғысын есептеп, нақты нәтиже алу. Екіншіден, жан-жақты талдап, дұрыс нәтижесін жазып алу. Тамыр соғысының нәтижесі анықталғаннан кейін, сабақта графикалық суреттеме жасалады. Вертикальді білікте ЖҚЖ ең жоғары көрсеткіші белгіленеді. Горизонтальді білікте сабақтың ұзақтылығы минут бойынша есептеледі.

Пульстің хаттамадағы есептелген сандарын қолдана отырып, координатты нүкте анықталады. Омы нүктелерді жалғастыра отыра оқушының сабақтағы пульс нәтижесінің сызбасы шығады. Пульсометрияның нәтижесі әр оқушының жеке дара жүктемесін анықтауға мүмкіндік береді, жұмыстың ұзақтылығы 4 – жақты күштілікке байланысты, сабақта қолданылған жаттығу ілімдері дұрыс жүктеме жасауға үйретеді және сабақ алдында қойылған мақсатқа сәйкес болуы керек.

1.5 Дене тәрбиесі сабағына педагогикалық талдау

Дене тәрбиесі ілімінің әдебиетінде педагогикалық талдаудың екі түрлі нұсқасының сызбасы беріледі. Бірінші нұсқасының сызбасы бойынша сабақта бақыланған нәтижеге сүйене отырып талдау жасалады және үш түрлі бөліктерге: дайындалу, негізгі, соңы болып іске асырылады. Келесі сызбада басқаша принцип қолданылады: бақыланған талдаулар үшке бөлінеді – сабақта сауықтыру, білім және жалпы тәрбиелік тапсырманың шешілуі белгіленеді. Бірінші нұсқа дұрыс, бұл талдау педагогикалық талдауды толық анықтайды. Осы нұсқаны төменде көрсетеміз.

Педагогикалық талдау

___ сыныпта өткізілген дене тәрбиесі сабағы, ___ мектептің мұғаліммен өткізілген _____ өткізілген мерзімі «___» _____ 20__ ж. өткізілген орны _____ оқушылардың тізім бойынша саны _____ айналысқаны _____

1. Сабаққа дайындалу:

1) сабақтың жоспар-конспектісі, талдауы мен бағысының болуы. Сабаққа белгіленген тапсырмалар мен олардың бағалауының дұрыстығы (нақтылық, бағдарлама мен жұмыс жоспарына сәйкес келуі, оқушылардың сабақтың өткізілу шарттарына дайындығы). Алдыңғы сабақ пен осы сабақтың өзара байланыстылығы.

Сабақтың басты бөлігіне және жаттығу түрлеріне уақыттың жөнді бөлінуі. Жаттығудың дайындық бөліміне өзінділік пен белсенділік, көлем. Арнайы дайындық жаттығуларының қолданылуы.

Сабақтың басты бөлігіне жоспарланған әдістер мен жаттығулардың шешімдері мен бағалануы.

Конспектінің хатталуы: орнатылған формаға сәйкес болуы, қолданылған терминологияның дұрыстығы, жаттығуды жазып алудың тәртібі, хаттаудың ұқыптылығы. Жоспар-конспектіте графикалық элементтердің бар болуы (жаттығу суреттері, оқушылардың сыйымдылық схемасы);

2) сабақтың өту орнының дайындығы. Сол орынның қажет санитарлы-гигиеналық қамтамасыз етілуі. Сабаққа керек құрал-жабдықтың уақытылы дайын болуы;

3) оқушылардың спорттық киімі (сәйкес киім мен аяқ киім);

4) оқытушылардың спорттық киімі. Оқытушының сырт келбеті. (ұқыптылығы, тартымдылығы).

2. Сабақтың талдау сызбасы:

1) Сабаққа дайындық:

а) жоспар-конспект, оның талдауы мен бағасы;

ә) сабақтың өту орнының дайындығы;

б) оқытушы мен оқушының спорттық киімі.

2) Сабақтың дайындық бөлігін өткізу:

а) оқытушы қойған тапсырманың бағасы;

ә) кіргізу-ұйымдастыру және қойылған әрекеттер;

- б) арнайы жаттығудың мақсаттылығы;
 - в) сабақ уақытының рационалды түрде босқа кетуі;
- 3) Сабақты негізгі бөлігінің өткізілуі:
- а) қойылған тапсырманың ақталуы мен шынайылығының деңгейі;
 - ә) комплексті немесе бірбағытты сабақтың рационалды түрде қолданылуы;
- б) сабақтың негізгі бөлімінің біртекті бөлімдерінің қайта жалғасуы
- в) оқыту әдісінің бағасы;
 - г) физикалық қабілеттіліктердің үйрету әдістерінің бағасы;
 - ғ) жалпы және моторлы тығыздық, жүктеменің реттілігінің мінездемесі мен әдістемесі.
- 4) Сабақтың қорытынды бөлімінің өткізілуі:
- а) жаттығулардың қолданылуының мақсаттылығы мен мазмұны;
 - ә) сабақтың қорытындылануы
- б) үй тапсырмасы;
- в) ұзақтылық, келесі сабаққа бағыт, сабақтың уақытылы аяқталуы;
- 5) Сабаққа қорытынды:
- а) сабақ-тәрбиелік жұмыстың өткізілу деңгейі;
 - ә) жалпы және моторлы тығыздықтың бағасы, жүктеменің көлемі;
 - б) сабақтың тәрбиелік мәні, белсенділік пен қызығушылықтың артуы;
- в) қойылған тапсырманы орындауы;
 - г) оқытушы жұмысының жақсы жақтары;
 - ғ) оқытушының жұмысындағы қателіктер;
 - д) сабақ өткізілуінің жалпы бағасы;
 - е) сабақтың жақсы өтуіне басқа да ұсыныстар.

2 Дене шынықтырудан сыныптан тыс жұмыс

Сыныптан тыс жұмыс сабақтан тыс кезінде мектептің оқушылармен өткізетін жүйелі түрде ұйымдастырылған физикалық жаттығулары. Түрлі әдістер қолданылғанда сыныптан тыс жұмыс дене тәрбиесінің толық әрі сапалы шешімі, «Дене шынықтыру» пәніндегі міндетті сабақтарда іске асады. Пайдалы әрі салауатты демалыс, белгілі бір жаттығумен айналысқанда жеке мүдделерін қанағатандыру, жаттығушының әлеуметтік белсенділігін арттырады.

Міндеттері: мектеп оқушыларының дене тәрбиесі және білім-тәрбие мүмкіндігінің орнына байланысты сыныптан тыс жұмыс ықпал етуге бағытталған:

-физикалық жаттығулармен жұмыс жасау үшін жүйелі түрде барынша көп мектеп оқушыларын тарту;

-оқу материалдарын барынша сапалы меңгеріп, «Дене шынықтыр» пәні бойынша үлгерімнің жоғары болуы үшін мүмкінліктерді арттыру;

-физикалық тәрбиені өз қалаулары бойынша, күнделікті өмірде сауығу жұмысында, шаршаңқылықты жою үшін, бос уақытын пайдалы өткізу үшін қолдануға баулу;

-қойылатын нормативтік талаптардың белгілі жас мөлшері бойынша орындалуы;

-ең үздік спортшыларды іріктеп, мектептен тыс мектеп командасында сайыстарға қатысуға дайындау;

-қоғамдық дене шынықтыру белсенділерін дайындау.

Айрықша ерекшелітері: сыныптан тыс жұмыс оқу жұмыстарынан айырмашылығы бар, біріншіден, ол ерікті бастамалар түрінде ұйымдастырылады және оқушы қандай спорт түрімен айналысатынын өзі шешеді; екіншіден, жұмыс жаттығушылардың кеңінен белсенділік танытуынан құрлады, олар мектеп әкімшілігінің, ұстаздар ұжымының мүшелерінің және ата-аналардың бақылауында болады; үшіншіден, ұстаздар сыныптан тыс жұмыс барысында ұсыныс пен бағыт бағдар беру жұмысына көңіл бөледі.

Жұмысты ұйымдастыру формалары:

-топтық жұмыстар тек нақты құрылған кесте бойынша шектеулі, бірақ тұрақты құрамның жаттығушыларымен, дене шынықтыру, спорт секцияларының біріктірілуімен.

-көлемді дене шынықтырулық іс-шаралар сабақтан тыс түріне жатады және осыдан спорт түрлерінен классификациялық сайыстарға

көшеді.

Ұсынылатын жоспар формасы

-іс-шараның аты;

-өткізу мерзімі;

-өткізілетін орны;

-қатысушылар;

-өткізілуіне жауапты;

-орындалғаны жайлы белгі.

Кез келген жарыс өткізуде міндетті құжат ретінде жарыс туралы хаттама болып табылады. Ол құжатта: жарыстың мінездемесі және спорт түрі (жеке, жеке-командалы, футбол бойынша, жазғы Президенттік көпсайыс т.с.с.); мақсаты мен міндеті: қатысушылар (жасы, жынысы, спорттық біліктілігі т.с.с.); өтетін орны және мерзімі: өткізуді жетекшілік ету (жауаптылардың міндеттері, бас төрешінің тегі, т.с.с.); жарыстың бағдарламасы; беру тәртібі және наразылықтарды ескеру; марапаттау тәртібі; беру тәртібі және наразылықтарды ескеру; тапсырыстарды қабылдау мерзімі.

Егер жарыс командалық немесе жеке-командалық сипатқа ие болса, жеңімпаздарды анықтау жүйесі ережеде көрсетіледі. Әрбір жекелеген жағдайда ол әр түрлі болуы мүмкін. Мысалы, шаңғы жарысында командалық біріншілік уақыттың мөлшерімен, орындардың сомасымен немесе қатысушылардың алған ұпай санымен анықталады.

Жарысқа қатысу үшін белгіленген мерзімде өтінімнің бірінші формасын, ал содан кейін оның соңғы нұсқасын тапсыру керек. Бірінші өтінім құрамында осы команданың жарыстарға қатысуға туралы тілек болуы тиіс. Екінші өтінімде қатысушылар құрамы және кейбір басқа да мәліметтер туралы деректер келтіріледі. Кейбір спорт түрлерінде жарыстың басында немесе процесінде бас төрешінің рұқсатымен қайта өтінім жасалуы мүмкін, яғни бір қатысушының орнына басқасы шығарылуы мүмкін. Берілген өтінімдер негізінде жарыстар хаттамалары жасалады. Кез келген жарыстың соңында есеп жасалуы тиіс:

_____ мектепшілік жарыстарды өткізу туралы есебі

1) өткізу уақыты;

2) өткізу орны;

3) заттар мен құрал-жабдықтар;

4) жарыстардың мақсаты мен міндеттері;

- 5) жарыс қатысушылары;
- 6) жеңімпаздарды анықтау мен марапаттау;
- 7) жалпы қатысушылар саны;
- 8) нәтиже көрсеткішінің деңгейі;
- 9) жарыс барысын анықтау;
- 10) жарысты өткізу анализі.

Топтық сабақтар ұйымдастыру түрлері. Өртектілік контингентін оқушылардың жасына, дене шынықтыру мүдделеріне, дене бітімі дайындығының деңгейіне негіздей ұйымдастыру, сыныптан тыс сабақтардың бірнеше нұсқасы:

1) дене шынықтыру үйірмесінің негізгі формасы – бастауыш сынып оқушыларымен топтық сабақтар жүргізу. Жағдайларына сүйене отырып, ниет білдірген таңдалады, нұсқаулардың бірі ұйымдастыру және үйірме: әр сынып үшін жеке-жеке, барлық бастауыш сынып оқушылары үшін және үлгерімі төмен оқушылар үшін, жеке ұлдар мен қыздар үшін.

Міндеттері: а) қозғалыс режимін бастауыш сынып оқушыларына жандандыру; ә) арнайы білім және қимыл-қозғалыс біліктілік шеңберін кеңейту; б) сабаққа, жаттығуларға қызығушылықтарын арттыру.

Мазмұнындағы сабақтардың қамтамасыз етілуі тиіс, олар мектепте "қозғалыс", дене сымбатын қалыптастыру, сапасын жақсарту, материалды меңгеру, оқу бағдарламасы бойынша дами алады;

2) спорттық секциялар спорттың бір түрімен айналысқысы келетіндер үшін құрылады.

Міндеттері: а) жүйелі спортпен айналысу үшін барынша дайын оқушыларды баулу; ә) спорттық біркелкілікті қадағалау, талаптардың орындалуын қамтамасыз ету; б) оқушыларды аудандық (қалалық) жарыстарға мектеп командасымен қатысуы; в) жарысқа төрелік ету, және тағы басқа салаларда білім мен тәжірибенің артуына ықпал ету.

Секцияларға дәрігердің рұқсатын алған оқушылар қатыса алады. Конкурстық іріктеу жасаудың қажеті жоқ, себебі бұл оқушылардың мүмкіндіктерін шектейді. Ауқымды дене шынықтыру іс-шараларының көптүрлілігі. Сыртқы әрлеудің ажарлы болуы, қолжетімді, өзін барынша көрсетуге, қысылмауына, барынша мүмкіндік жасау, мектеп оқушыларының арасында кең етек алуда. Сондықтан, оларды өткізу көбінесе дәстүрлі түрде болып келеді және жалпы мектеп жұмыс жоспарына міндеттілердің бірі ретінде енеді;

3) туристік серуендер сауықтыру, білім-тәрбие жағының бір бөлігін тиімді шешуге көмектеседі: физикалық қасиеттерге тәрбиелеп

шынықтыру, өз жеке басының тиянақтылығына баулу, адамгершілік қасиеттерін тәрбиелеу және ұжымдылықты сезіну. Осы алға қойған тапсырмаларды шешу табиғаттың күшімен болатын нәрсе, серуендегі кездескен қиындықтардан өту, қатысушыларға қойылған талаптарға бағыну, табиғатпен және туған жерін тарихымен танысу. Туристтік серуендер бір жағынан бос уақытты қамтуда және қоғамдық пайдалы мектеп оқушыларының істері: өлкетанушылық, әскери-патриоттық, пропагандалық.

Туристтік серуенді ұйымдастыру мектеп оқытушыларының біріне, ата-аналар немесе әкімшілік ұсынған нақты дайындығы бар адамға беріледі. Жұмысқа кіретіні: мектептің қоғамдық белсенділерін туризм бойынша дайындау (төрешілер, сыныныптағы ұйымдастырушылар т.б.); серуен жетекшілерімен және олардың өмекшілерімен семинар өткізу; туристтік техника және тактика бойынша оқушылармен тәжірибелік жұмыстарын өткізу; туристтік жарыстар өткізу, сынақ және жаттығу серуендері;

4) жарыстар оқу-жаттығу жұмыстарының ажырамас бөлігі;

Міндеттері: а) оқушылардың физикалық дайындықтарын қадағалау; ә) Президенттік тесттің және спорттық жіктелудің орындалуы үшін мүмкіндіктер жасау; б) мектептің спорттық жұмысын объективті түрде бағалау; в) ең мықты спортшылар мен ең үздік мектеп командасын іріктеп алу; г) дене шынықтыруға ықпал ету;

5) дене шынықтыру мерекелері – бұл ауқымды ойын-сауық іс-шаралар, насихаттауға ықпал ететін дене шынықтыруды сипаттауда үлкен рөл атқарады. Олардың міндеттері – жетістіктерін көрсету, мектеп ұжымы, қорытындылау. Мерекелер сауықтыру, қанағаттану іс-шаралары, оларға барлық көрермендер белсенді қатыса алады.

Мерекенің құрамдас бөліктеріне: а) салтанатты ашылуы; ә) жарыс жеңімпаздары мен дене шынықтыру белсенділерін марапаттау; б) оқушылардың ауқымды көрсекіштері, мектептің ең үздік спортшыларымен, шақырылған спорт шеберлерімен, ауқымды оындармен сайыстармен т.с.с. қатарласа отырып; в) салтанатты жабылуы (мерекеде ерекше көзге түскендерді марапаттау, қатысушылардың қорытынды шеруі).

Ауқымды дене шынықтыру іс-шараларын жоспарлау. Басты құжат ретінде – күнтізбелік жоспар саналады, ол өткізудің күнін нақты белгілеп, оқушылардың дайындығына ерекше көңіл бөлуге көмек береді. Жоспар дене шынықтыру ұжымының кеңесімен, дене шынықтыру

пәнінің мұғалімінің келісімімен құрылады. Мектеп директорымен бекітіледі. Топтарда немесе сыныптарда содан соң мектепшілік одан аудандық т.с.с. Бағыттарды қамту үшін мерзімі сәйкес болуы керек.

Мектептегі сыныптан тыс жұмыстың жетекшілігі

Тікелей басшылықты секция педагогке жүктеледі, шешетін барлық мәселелер, ұйымдастыруға байланысты сабақтар, атап айтқанда:

- 1) оқыту әдісін өзі таңдап, қолданады;
- 2) қауіпсіздік үшін жауап береді;
- 3) селекция жүргізеді (оқушыға секцияда қарсылық білдіруі мүмкін);
- 4) жаттығулардың күнімен уақытын белгілейді (мектеп директорының келісімімен);
- 5) жарыстарға қатысу немесе қатыспау туралы шешімдер қабылдайды;
- 6) директор алдында тәрбиеленушілерінің жарыстағы нәтижелері үшін жауап береді.

Мектептердің құқықтары мен бостандықтары кіреді:

- секциялық қызмет көрсетудің шарттарын жасау;
- муниципалдық органдардың алдында секцияны құру және пайдалану үшін жауапкершілік жүргізу;
- секция жұмысын жетілдіруге байланысты.

Қосымша білім беру педагогы (бұдан әрі жаттықтырушы) қажетті оқыту әдістемесін пайдалана отырып, футболдан сабақты аптасына 4–5 рет, 1–2 сағаттан өткізеді. Басты мақсаты – жалпы деңгейін арттыру. Стратегиялық міндеттері мыналар болып табылады: спорт шеберлігін арттыру және кәсіби спортшыларды даярлау.

2.1 Мектепте спорттық жарыстарды ұйымдастыруды жоспарлау

Ұйымдастырушылық-әдістемелік сипаттағы спорттық шараларды өткізуде белгілі бір спорт түріне байланысты ең алдымен күнтізбелік жоспар құрастыру қажет. Бұл құжатта жарыстың атауы, мерзімі және өткізілу орны, және ұйымдастыруда жауаптылар белгіленеді. Спорттық жарыстар күнтізбесі әр спорт түріне және ұл балалар мен қыз балаларға (егер олар қатысса), және жас ерекшеліктеріне байланысты құрастырылады. Мектепте жарыс өткізу алдында бұйрық шығарылады,

бұл бұйрықта жарыстың өткізілу мерзімі белгіленіп, төрағаның, қатысушылардың, жауаптылардың аты-жөндері, марапаттау түрі жазылып, директордың қолы қойылады.

Ұйымдастырушылық-әдістемелік сипаттағы маңызды шаралардың бірі – жарыстарды өткізу туралы ережелер.

Онда:

- 1) жарыстың атауы;
- 2) мерзімі ;
- 3) өткізілу орны;
- 4) осы жарыстың міндеттері;
- 5) күндер бойынша өткізу тәртібі мен бағдарламасы;
- 6) қатысушылар құрамы;
- 7) сынақ жүйесі (жеңімпаздарды анықтау);
- 8) марапаттау түрі.

№ 22 Ж. М-тің жоғары сыныптары арасында баскетболдан жарыстар өткізу ережесі

- 1) Мақсаттары мен міндеттері:

- салауатты өмір салтын насихаттау, оқушылар арасындағы баскетболдың дәріптелуі;

- сыныптар арасындағы спорттық байланыстарды нығайту, оқушылар арасындағы беркіту мен ынтымақтастық байланыстарды кеңіту;

- қалалық спартакиадаға қатысу және мектептің құрама командасын құрау үшін мықты спортшыларды іріктеу.

- 2) өткізілу орны және уақыты:

Жарыстар 2017 жылдың 22 қарашасынан 31 қарашасына дейін № 22 мектептің спорт залында өткізіледі. Жарыстың өткізілу түрі 20 қараша күні қазылар алқасымен анықталады.

- 3) жарыс қатысушылары:

Жарысқа № 22 мектептің жоғары сынып оқушылары қатыса алады. Құрамы: 8 адам, негізгі құрамы 4+1, бірақ қыздардың 4-ге дейін артуына рұқсат етіледі.

- 4) жарысты өткізуге басшылық:

Жарысты өткізуге жалпы басшылық КФК-ға жүктеледі, тікелей жауапкершілік Серік Д. П. және Киреева А. Д. мұғалімдеріне жүктеледі.

- 5) жарысты өткізу шарты мен бағдарламасы:

Жарыстар кіші топтардың іріктеу ойындары арқылы, сосын жартылай финал және финал. Жарыстар команда ойыншыларының

ойынның басында толық болған жағдайында ғана жүргізіледі. Керісінше жағдайда, толық емес командаға жеңіліс беріледі.

Жарыстар ФБА –ның ережелерімен жүргізіледі.

б) жеңімпазды анықтау және марапаттау:

Жеңімпазды анықтау баллдың жоғары бағасымен, жеке кездесулер нәтижесімен, кіргізілген және жіберіп алған доптар санының айырмашылығымен анықталады. Жеңімпаздарды анықтау КФК-ға жүктеледі.

Басты орындарға ие болған командалар-сыйлы грамотамен, сондай-ақ, ойындағы үздік ойыншы, қорғаушы және шабуылшы бағалы сыйлықтар және грамоталармен марапатталады.

7) өтінімдер: өтінімдер 20-шы қараша күні № 22 Ж.М-тің спорт залында сағат 15:00-де қазылар алқасымен қабылданады.

2.2 Тәжірибиеші-студенттің міндеттері

Тәжірибие өту барысында студент директордың, тәжірибие басшысының, әдіскер мен мұғалімдердің бұйрықтарына, мектепішілік ережелеріне бағынуы тиіс. Егер мектеп директоры мен тәжірибие басшысының айтқан сөзін елемей, мектеп ішіндегі тәртіпті орындамай, жалпы тәртіпбұзушылық орын алса, студент тәжірибие өтуден босатылады.

Студент тәжірибиеден барлық жұмыстарға, әр сабаққа және сыныптан тыс шараларға жүйелі түрде дайындалу керек, ата-аналар арасындағы ғылыми және педагогикалық білімдерін насихаттауға қатысу қажет. Белгіленген уақыт ішінде атқарған жұмысы бойынша талдау жасап, әдіскерге есеп құжаттарын тапсырады.

Студент мектепте 6 сағаттан кем болмауы керек.

Студенттің педагогикалық тәжірибиесі қанағаттанарлықсыз болып танылса, келесі курсқа көшірілмейді (3 курс), және мемлекеттік аттестациялауға кіргізілмейді (4 курс).

Тәжірибиеші-студентке жаднама

Тәжірибие өту барысында студент директордың, тәжірибие басшысының, әдіскердің бұйрықтарына, мектепішілік ережелеріне бағынуы тиіс. Студент тәжірибие өтіп жатқан мектептің қызметкерлері қатарында істеп жатқан жұмыстың нәтижелеріне де жауапты.

Студент еңбек тәртібін қатаң сақтауы тиіс; педагогикалық

тәжірибие бойынша қарастырылған бағдарламалар бойынша толығымен тапсырмаларды орындауы керек, дене шынықтыру сабағын өткізуге тиісті жүйеде дайындалып, әдістемелік және ашық сабақтарға қатысуы қажет.

Студент барлық іс-әрекет жұмыстарына (сабақтарды өткізу, сабақтарға қатысу, тәрбие және жалпы-спорттық іс-шараларды өткізуге, құжаттарды толтыруда, мектепке көмек көрсетуге) 6 сағаттан кем аспауы керек.

Оқу-әдістемелік, тәрбие, жалпы-спорттық, оқу-зерттеушілік, құжатнама сияқты жұмыс бөлімдері бойынша, педагогикалық тәжірибиесінің қорытындысы бойынша студент сараланған баға алады. Оң баға алу үшін тәжірибие бағдарламасын толығымен орындап, уақтылы қорытынды құжатнаманы тапсыру керек. Топтық басшысымен, дене шынықтыру пәнінің мұғалімімен, сынып жетекшісімен, педагогика және психология кафедрасының консультантымен талқылау нәтижесінде жалпы баға қорытылады. Курстық құжатнама тәжірибие басшысымен тексерілгеннен кейін тәжірибие қорытындысын қорғау кезінде баға бекітіледі.

2.3 Жалпы орта білім беру мектептерінде педагогикалық тәжірибие бағдарламасының мазмұны

Педагогикалық тәжірибиенің мақсаты: жалпы білім беретін мектепте болашақ кәсіптік қызметін модельдеу.

Студенттердің педагогикалық тәжірибие бағдарламасы тарау бойынша келесі орындау жұмыстарын қарастыруда:

1) ұйымдастыру жұмысы:

- белгіленген конференцияға қатысу;

- оқушылармен, мектеп дәрігерімен, сынып жетекшісімен, дене шынықтыру пәнінің мұғалімімен, мектеп директорымен танысу әңгімелері;

- танысу әңгімелерінің қорытындысы бойынша «мұғалім қоржынын» толтыру;

- негізгі мекеменің сипаттамасын құру;

- әдістемелік сабақтарға қатысу;

- құжатнаманы тарау бойынша рәсімдеу;

2) оқу-әдістемелік жұмыс:

- дене шынықтыру пән мұғалімдерінің сабақты қарау және талдау;

- «мұғалім қоржынын» толтыру;

-тәжірибие өтушілердің өткізген жеке, толық сабақтарына қатысу анализі;

-бекітілген сыныптар бойынша 3-тоқсанға арналған күнтізбелік-тақырыптық жоспарын дайындау (2-ден кем емес);

-бекітілген сыныптардағы дене шынықтыру сабағын өткізудегі жазылған конспекттер дайындау (20-дан кем емес, соның ішінде 2 бақылау жұмысы сабағының конспекті);

-6 апта ішінде мұғалім ретінде дене шынықтыру пәнін өткізу;

-құжатнаманы тарау бойынша ресімдеу.

3) тәрбие жұмысы:

-педагогикалық практиканы өту барысында бекітілген сынып бойынша тәрбие жұмысының жоспарын құрастыру;

-жалпы білім беретін сабақтарға қатысу. Қатысу нәтижесінің қорытындысы;

-сыныпта тәрбиелік іс-шараларды өткізу;

-бекітілген сыныпта тәрбие іс-шараның ашық сабақ жоспарын әзірлеу және өткізу;

-оқушыға арналған психологиялық-педагогикалық мінездемені құру;

-тарау бойынша құжатнаманы ресімдеу.

4) дене шынықтыру пәнінен абақтан тыс іс-шаралар:

-педагогикалық практиканы өту барысында дене шынықтыру пәнінен сыныптан тыс жоспарды құрастыру;

-секциялық сабақтарды өткізу (мектеп күні режимінде дене шынықтырудан шағын нысандары) 2-ден кем емес;

-секциялық сабақтар жоспарын құру (дене шынықтырудан басқа нысандары) 2-ден кем емес;

-мектепшілік жарыстарды өткізу және құжат папкаларын тапсыру;

-дене шынықтырудан сыныптан тыс іс-шараларды өткізу;

-тарау бойынша құжатнаманы ресімдеу.

5) оқу-ізденушілік жұмысы:

-дене шынықтыру сабағынан хронометраж өткізу;

-сабақтың пульсметриясын өткізу;

-дене шынықтыру сабағының педагогикалық анализін өткізу.

-муниципалды органдар алдында құру және жұмыс істеу жауапкершілігін мойнына алу;

-қажет болған жағдайда секцияның жұмысын тоқтату.

Қосымша білім беру педагогы (ары қарай бапкер) оқыту кезінде

қажетті әдістемені пайдалана отырып, футболдан аптасына 4–5 рет, 1–2 сағаттан өткізу. Секцияның басты мақсаты – денсаулықтың жалпы деңгейін нығайту. Спорттық шеберлікті арттыру және кәсіби спортшыларды дайындау – стратегиялық міндеттері болып саналады.

2.4 Тәжірибиешінің есеп кестесі

Тәжірибиеші педагогикалық практиканы өткені жөнінде төмендегідей жазбаша есеп дайындайды:

1) жалпы мағлұматтар: студенттің тегі, аты-жөні. Факультет (бөлімі), курс. Практика қашан және қайда өткені туралы. Мектеппен, сыныппен танысуы. Педагогикалық ұжым туралы алғашқы пікірлері. Мектептің, сыныптың мінездемесі (оқушылардың сабақта және сабақтан тыс уақыттағы тәртібі, пән бойынша оқушыларды талдауы). Ашық сабақтарды және сыныптан тыс шараларға қатысу және олардың анализі. Өз пәнінен басқа сабақтарға қатысу. Сабақтардың жалпылама қорытынды анализі мен сол сабақтар бойынша әдістемелік және педагогикалық қорытындылар;

2) оқыту жұмысы. Өткізген сабақтар саны. Өзінің оқыту жұмысының анализі (жағымды жақтар және кемшіліктер). Оқыту жұмысында кемшіліктердің себептері. Басқа тәжірибиешілерге сабаққа қатысуы, саны, қысқаша талдау. Пән бойынша және басқа оқу сабақтарына дайындық кезіндегі мұғалім мен әдіскердің көмегі;

3) тәрбие жұмысы. Атқарылған жұмыстың тізімі, жағымды және жағымсыз жақтардың анализі, атқарылған жұмыстағы кемшіліктердің себептері. Әріптестерінің сыныптан тыс өткізген іс-шараларына қатысқан саны. Оқушылар мен сынып ұжымын зерттеу, сабақтың, сыныптан тыс іс-шараның дидактикалық анализі;

4) әдістемелік бірлестігінің педагогикалық кеңесінің жұмысына араласуы. Педкеңестер мен әдістемелік бірлестігінің отырысына қатысу саны, қатысу мақсаты, түрі (сөйлеу сөздері, баяндамалары, тақырыптары);

5) оқушылардың ата-аналарымен жұмысы. Ата-аналарға арналған лекциялар, әңгімелер. Оқушылардың пәтерлерін аралау (кімді және неше рет аралады), ата-аналарын мектепке шақырту, ата-аналар жиналысына қатысулары. Практика кезінде оқыған әдістемелік, психологиялық-педагогикалық әдебиеттер. Сабаққа және сыныптан тыс іс-шараларға дайындалу кезіндегі әдебиеттердің қолданылуы;

б) қорытындылар. Тәжірибие алушының болашақ педагогикалық

қызметіне мазмұны мен тұжырымдар жасауы. Оқу-тәрбие жұмысын ары қарай жетілдіру мақсатында ұсынымдар мен ұсыныстар.

7) Сүйеніп секіруде пәндік бағытты пайдалану (қыз балалар секіруді жартылай отырудан орындағанда, арқан жоғары снарядтан төмен тартулы болатын). Оқытушы қателіктерді анықтауына салынғаны соншалықты тіпті олардың неліктен пайда болғанын аңғармады. Жаттығуларды орындау барысында пайымдауларды айтып кеткен жөн болар еді.

8) Сауалнамаға жауап берсе, студент білім деңгейін тексере алады (2.1 кесте).

2.1 кесте – Студенттің сауалнамасы

Неге үйренгенінді өзінді тексеріп көр!

Мен үлкен сеніммен айта аламын:

Пайымдау	ИӘ	ЖОҚ
1	2	3
1) Мен дене шынықтыру пән мұғаліміне арналған біліктілік талаптарымен таныспын		
2) Мен қазіргі заман кезеңіндегі дене тәрбиесінің мақсаттарымен таныспын		
3) Мен дене шынықтыру пәнінен жаңартылған бағдарламасымен таныспын		
4) Мен дене шынықтыру пәнінен критериалды талдаумен таныспын		
5) Мен анық, нақты сабақтың орналасу жүйесін және осыған сәйкес сабақтың міндеттерін анықтай аламын		
6) Мен қысқа мерзімді және ұзақ мерзімді жоспарларымен, сонымен қатар оқу бағдарламаларымен жұмыс істей аламын		
7) Мен белгілі бір сабақтың міндеттерін және сол міндеттеріне сай оқушылардың ұйымдастыру түрін анықтай аламын		
8) Мен үйреніп жатқан негізгі жаттығуға сай жалпы дамытатын жаттығуды таңдай аламын		

2.1 кестесінің соңы

1	2	3
9) Мен белгілі бір сабақтың міндеттерін және сол міндеттеріне сай заттар мен құрал-жабдықтарды таңдай аламын		
10) Мен белгілі бір топ оқушылардың дайындық деңгейлері мен мүмкіндіктерін анықтай отырып, осыған сай сабақ барысына қажетті өзгерістерді енгізе аламын		
11) Мен дене шынықтыру пәнінен сабақ жоспарын дұрыс құрастыра аламын: қысқаша әрекет түрлерін, қолданылатын заттар, нұсқаулықтармен таныстыру, оқушылардың ұйымдастығын		
12) Мен оқыту жағдайына байланысты сабақ барысына өзгерістерді енгізе аламын		
13) Мен дене шынықтыру пәнінен өткізген сабағыма дербес талдау жасай аламын		
14) Мен әртүрлі критерийлерге сүйене отырып, көргенім жөнінде дұрыс пікір білдіре отырып, әріптестерімнің өткізген сабақтарына талдау жасай аламын		
15) Мен бақылау көрсеткіштерін негізге ала отырып, оқушылардың физикалық дайындық деңгейлерін анықтай аламын		
Сонымен қатар, мен педагогикалық тәжірибие үдерісі кезінде қалыптастырылған кәсіби білім-білік дағдыларын толықтыра аламын		

Барлық бекітілген және теріс жауаптарды талдап жіктеңдер. Өзіңіздің кәсіби өсу біліктілігіңізді белгілеңіз. Білікті маман болу үшін маған қажет: _____

3 Әдіскерге көмек

3.1 Тәжірибе жетекшілерінің міндеттері

Факультет жетекшісі

Оқу-әдістемелік тәжірибе және бапкерлер үшін негізгі мектептерді таңдайды. Педагогикалық тәжірибенің әдістемелік құжаттамасын нұсқау бойынша әзерлейді. Практика негізінде факультеттегі студенттер және әдіскерлерді бөлу туралы міндеттемелерді құрастырады.

Педагогикалық практикада студенттердің көшбасшылық қызметімен айналысатын барлық адамдармен нұсқау-әдістемелік жиындарды ұйымдастырады және өткізеді. Деканатпен ұйымдаса отырып практика бойынша қорытынды конференция өткізеді. Әдіскерлердің жұмысын қадағалайды, тексереді. Практиканттардың өткізіп жатқан сабақтарын, сыныптан тыс шараларын, негізгі мектептердегі жұмыстарын таңдаулы түрде қарастыру.

Мектептердегі жағдайды байқап, практиканы және студенттік көшбасшылық қызметті ұйымдастырудағы кемшіліктерді болдырмауға жағдай жасайды.

ЖОО-дағы практиканттардың қорытынды құжаттарын зерттеу мектептердегі ұстаздардың ақысын төлеудегі құжаттарды уақтылы әзерлейді.

Мектептердегі ұстаздардың ақысын уақтылы төлеудегі құжаттарды ЖОО-ның педагогикалық практика меңгерушісімен бірге даярлайды.

Педагогикалық практиканы жетілдіруде ұсыныстар енгізеді. Және де сол сұрақтарды кафедра мен факультет кеңесі отырыстарында талқылайды.

Практика қорытындысы бойынша жалпы факультеттік есеп жасайды да оны факультет деканы және педагогикалық практиканың меңгерушісіне тапсырады.

Мамандық бойынша әдіскер:

-педагогикалық практика сұрақтары бойынша ЖОО-да өткізілетін қорытынды конференциялар мен нұсқау-әдістемелік кеңестерге қатысады;

-мектеп қызметкерлерін педагогикалық практиканың тапсырмасымен, практиканы өтетін студентпен және оның бағдарламасымен таныстырады;

-мектеп мұғалімдерімен бірге практиканттар арасында сыныптарды, сыныптан тыс түрлі спорттық бағдарламаларды бөледі;

- сабақтарға және сыныптан тыс шараларға дайындау барысында студенттерге кеңес береді;
- практиканттардың барлық оқу құжаттамаларын тексеріп бекітеді;
- практиканттардың оқу сабақтарын, сыныптан тыс шараларды өкізуін қарап, талқылайды және сараптап бағасын береді;
- практика бойынша сұрақтарды нұсқау-әдістемелік сағаттарда және практиканттар жиынын ұйымдастырғанда талқылау;
- практиканттардың жұмысын қорытындылауға, бағалауға арналған қорытынды жиналыс өткізеді;
- практиканың соңғы күнінде практиканттарға барлық құжаттарды тапсыруына мүмкіндік жасау керек;
- жалпы практиканың өтуі бойынша есепте әр практиканттың практика барысындағы көрсеткен тәжірибелік жұмысын дене шынықтыру мұғалімінің бағалауы мен мінездемесін түйіндеп факультет жетекшісіне береді.

Мектеп директоры немесе оның орынбасары

Келісім шарт бойынша педагогикалық практиканың мектепте ойдағыдай өтуіне үлес қосады, мұғалімдермен, мектеп қызметкерлерімен және оқушылармен бірге жұмыс істеуге жағдай жасайды.

Студенттерді мектеппен, мұғалімдермен, оқу-тәрбие жұмыстарымен, мектеп құжаттарымен, мектептің оқу-материалдық базасымен (кабинеттер, шеберханалар, кітапхана, т.б.), педагогикалық кеңеспен, әдістемелік ұжымдармен және ата-аналар комитетімен таныстырады.

Студенттерге сыныптарды топтың жетекшісі мен әдіскерімен бірге бөледі.

Практиканттардың сабақтарына, сыныптан тыс шараларына қатысады, талқылауға да араласады.

Педагогикалық практиканың басында және аяғында студенттермен жиналыс өткізеді.

Дене шынықтыру мұғалімі

Практика бағдарламасының сапасының жоғары болуына топтың жетекшісімен бірге жауап береді. Кіріспе және қорытынды конференциялардың педагогикалық практика сұрақтары бойынша нұсқау-әдістемелік жиынына қатысады. Студенттерге негізгі міндеттері, оқушыларға өткізетін дене шынықтыру сабағы бойынша және сабақ жүргізу тәртібі мен қағидалары жайында кеңестер береді. Дене тәрбиесі бойынша оқу жоспары, есеп-қисап құжаттарын дайындау жұмыстарымен

таныстырады. Дене тәрбиелеу-сауықтыру жайында да, спорттық шараларды өткізу жайында да көрсету сақтарын өткізеді. Әр студентке арналған оқу және оқудан тыс кездегі жұмыстар бойынша тапсырмаларды әдіскермен ақылдаса отыра анықтайды. Студентке сабақ және сабақтан тыс кездегі шараларды ұйымдастыру мен өткізу барысында көмек көрсетіп, кеңестер береді.

Практиканттардың оқу және есеп беру құжаттарын тексеріп растайды. Практика аяқталғандағы жиында қорытынды шағаруға, практиканттардың жұмысын бағалап, артық-кем тұстарын талқылауға ат салысады.

Мекеменің базалық жоспарының сипаттамалары

Жалпы ақпарат (мектептің мекен жайы мен материалдық базасы; оқушылардың сандық және сапалық тізімі; сыныптар саны; мектептің тарихы; мектеп дәстүрі мен жан-жақты жетістіктері; байланыс; мектеп мәселелері мен келешегі).

Оқу үрдісін ұйымдастыру (мектептің жалпы ұйымдастыру құрылымы; дене шынықтыру мұғалімдері қатарын толықтыру; мектептің оқу жоспары; таңдау пәні және элективті пәндер тізімі; авторлық бағдарламалардың болуы; мектептің педагогикалық кеңесі қызметтерінің басты бағыттары; дене тәрбиесі бойынша оқу үрдісін жетілдіру жұмыстары).

Білім беру үрдісін ұйымдастыру (білім беру үрдісін ұйымдастыру мен жетекшілік ету; білім беру үрдісінің негізгі бағыттары; қоғамдық бірлестіктер; мектеп пәндерін және оқудан тыс сабақтарды жүргізу жүйесіндегі білім беру шараларының формасы; білім беру жұмыстарының мектептегі дәстүрлі формалары).

Дене шынықтыру бойынша оқу-тәрбие үрдісін ұйымдастыру (материалдық база; құрал-жабдықтардың жеткіліктілігі; бағдарламалар, сағаттар саны, балалардың оқу үлгерімін бағалау сынына байланысты бағдарламаны қамтамасыз ету қызметтерін сағат бойынша оқу жылы бойына жоспарлау; сыныптан тыс кездегі спорттық шараларды ұйымдастыру; үйірмелердің, секциялардың қызметтері, жүйе).

Шынықтыру-сауықтыру және спорттық-бұқаралық жұмыстар; дене шынықтыру туралы ақпараттық-насихаттау материалдардың жеткіліктілігі; спорттық жетістіктердің дәрежесі.

Физикалық жетілу мен денсаулық (физикалық жетілу мен денсаулық туралы мәлімет, арнайы медициналық топтағы оқушылар саны, денсаулық көрсеткіші: сыныптардағы ауырғандар саны).

Педагогикалық практика туралы топ әдіскерінің есептік сызбасы

1) топтың құрамы, жалпы білім беру мектептеріндегі педагогикалық практиканы өтуге деген студенттердің дайындық дәрежесінің сипаттамасы;

2) негізгі мектептің сипаттамасы: жалпы ақпарат (мектеп номері, мекен-жайы), дене шынықтыру жұмыстары мен оқу-тәрбие жұмыстарының жалпы міндеттерін тағайындау, оқу барысын материалдық-техникалық тұрғыда қамтамасыздандыру, мектептің практика өтуге дайындығы, практикантқа деген мектеп әкімшілігі мен педагогикалық ұжымның қарым-қатынасы;

3) оқу-әдістемелік жұмыс:

-студенттер танысқан оқу жоспарының құжаттар тізімі мен дене тәрбиесі жөніндегі есеп-қисаптар;

-студенттің дене шынықтыру бойынша оқу жұмыстарын (оқу материалдарын өту уақытының графигі, жоспар-график, сабақтар конспектісі) жоспарлай алуы туралы мінездеме;

-студенттер қанша және қандай сыныптардың сабағын қарады;

-педагогикалық бақылау мен саралау арқылы қанша сабақты студент қарады. Студенттің өткен сабақтарды талдау мен талқылауда кәсібилік пен шеберлік таныту дәрежесі;

-дене шынықтыру мұғалімі қызметінің жекелеген аспектілерін сақтау мен бағалауға тән қабілеті, талдау жасау мен алу мен көшілікке жағымды тәжірибе көрсете білу;

-ата-ана жиналысында, жұмыста, қандай да бір семинарларда, педагогикалық оқулар мен кеңестерде студенттің қатысуы;

-практика барысында студенттің қандай негізгі мектептерге барғаны, және соның нәтижесі;

4) дене шынықтыру сабағы кезіндегі білу керек жұмыстар:

-әр студентке негізделген сабақтар саны;

-студенттердің мектеп бағдарламасын білуі. Білім беру түрлі әдісін білу;

-практиканттар өткізетін сабақтар сипаттамасы: өзіндігінен жұмыс атқаруының дәрежесі, қарапайым қателер, қиындықтар (сынып сағаттарын белгілеу, сабақтың түрлері);

5) сыныптан тыс дене тәрбиесі жұмыстары:

-студенттер өткізетін бұқаралық шынықтыру-сауықтыру шаралардың тізімі және сапа сипаттамасы;

-студенттің өзіндігінен және көмекші ретінде өткізетін

сабақтарының саны мен сапасы.

Бағалау критерийлері

«Өте жақсы». Студентке бұл баға практика бағдарламасындағы жұмыс көлемін толық атқарғаны үшін, ашық сабақтар мен тәрбие шараларында алған жоғары бағалары үшін, жоспар бойынша (оқу үрдісінің графигі, күнтізбелік жоспар, сабақтың конспектік-жоспары, сыныптан тыс шаралардың жоспары, сабақтарға педагог ретінде жасалған анализ, сабақтың физиологиялық ауытқуының хронологиясын құрастыру) жасалған әдістемелік құжаттардың сапасы үшін қойылады.

«Жақсы». Бұл бағаны студент практика бағдарламасындағы жұмыс көлемін толық атқарғаны үшін, ашық сабақтар мен тәрбие шаралары үшін, әдістемелік құжаттарды жасаудағы кем-кетік қателіктер үшін қойылады. Теориялық білімнің, кәсіби-педагогикалық дағдының дәрежесі де есепке алынады.

«Қанағаттандырарлық» деген бағаны практика жұмысын орындағаны, ашық сабақтар мен тәрбие шараларда қанағаттандырарлық талпыныс көрсеткені мен практика барысында сабақтар мен басқа да шараларды өздігінен орындау шеберлігі мен құлшынысына байланысты қояды. Сабақ өткізу барысында қарапайым қателіктер жіберу: құжаттамаларды толтырудағы салғырттық. Сабақ конспектілері, жаттығулар жиынтығының нашарлығы бағаға әсер етеді.

«Нашар». Студент жоспар бойынша бағдарламаны орынды, бірақ жұмысына салақ, қызығушылық танытпауы, оқу және оқудан тыс жұмыстарды өзіндігінен орындай алмауы, оқу-әдістемелік құжаттарды құрастыра алмауы «нашар» деген баға алуына себеп.

Кез-келген практиканың бірінші күнінде факультетте студенттерге арналған әдіскерлер мен мектеп мұғалімдерінің қатысуымен конференция өткізіледі.

Мектеп дене шынықтыру сабағын өткізуге әр студентті әр түрлі сыныптарға тағайындалады (3-ші курс 1–9-шы сыныптарға; 5-ші курс 11-ші сыныптарға).

Бірінші (пассивті) аптада студенттер жалпы практика базасымен танысады, сыныптарды алып оқушылармен бірге оқу-тәрбие жұмыстарын бастайды. Практиканттар мұғалімдердің сабақтары мен сыныптан тыс шараларға қатысып өзінің жеке жоспарын құрады. Сыныбының оқу жоспары құжаттамаларын даярлайды (оқу материалдарының жоспары, сабақтардың график-жоспары мен конспектілері).

Ары қарай студанттердің қызметі 3-ші және 5-ші курс студенттерінің педагогикалық практика жоспарына сай түзіледі.

Әр аптаның соңғы күні топтың қорытынды жиналысы өтеді. Онда жұмыс нәтижесі қаралып бағаланады.

Практиканың соңғы күні қорытынды жиналыс (кіші педагогикалық кеңес) өтеді. Оған мектеп әкімшілігі келіп практиканттардың жұмыс нәтижелерін жариялап, оның сипаттамаларын көрсетіп баға қояды.

Апта сайын факультет жетекшісі практика барысында жетекшілік ететін топ әдіскерлерімен жиналысын өткізеді.

Практика бітісімен әдіскерлер топтың педагогикалық пратиканы өткені жайында қорытынды құжаттарды, әр студенттің мінездемесін және өзінің жеке есебін факультет жетекшісіне тапсырады. Практика біркеннен кейінгі бірінші аптада факультетте практика бойынша конференция өтеді. Жиында әдіскерлер мен мектеп мұғалімдері практика бойынша қорытындысы мен әр студенттің жұмысының сапасын, бағалауын, сараптамасының қорытындысын шығарады.

3.2 Практикант-студенттің сипаттамасы

Студент-практиканттың толық аты-жөні, мектепте өтетін педагогикалық практиканың мерзімі. Практикаға білдірген талпынысы, тәртібі, белсенділігі, жұмысты уақтылы орындауының бағасы. Өздік жұмыстың тиімділігін бағалау (жұмысты атқару, оқу-теориялық тапсырмалар, жарыстар, тәрбие шаралары).

Жалпы білім беретін мектептерде жұмыс жасауға деген теориялық және техникалық дайындық дәрежесі. Педагогикалық қызметке шығармашылықпен қарау.

Білім мен тәрбиенің беру сапалылығын қадағалауда қолданылатын әдістерді игеру. Сыныпты басқару, жан-жақты қарым-қатынас жасай білу.

Түрлі бұқаралық және спорттық шараларды ұйымдастырудағы қабілеттің болуы. Студент-практиканттың жұмысының жалпы қорытындысы (дене шынықтыру пәні мұғалімі және сынып жетекшісі ретіндегі жұмысына баға қойылады).

Студент-практиканттың практика бойынша мінездемесі мектеп директоры, басқарған сыныптың сынып жетекшісі және дене шынықтыру мұғалімінің қолымен расталып, білім беру мекемесінің мөрімен бекітіледі.

Қорытынды

Оқу-әдістемелік көмекші жалпы білім беру мектебінде педагогикалық практиканы өту барысында студенттің оқу үрдісіне жоспарланған негізгі құжаттарды жобалау әдісін, нақты айтқанда жылдық жоспар, тоқсан жоспары, сабақтың конспектісін даярлауды жүйелі түрде дамытуға бағытталған әдістерді қамтиды. Сабақ бөлудің технологиясы, сабақтың деңгейін анықтау, мектептегі дене шынықтыру сабағы және басқа да педагогикалық қызметтердің сараптамаларының қыр-сыры толық сипатталған. Сәйкесінше практика өту кезінде дене шынықтыру мұғалімінің, ЖОО әдіскерінің, студенттің қызметтерінің тізімі жасалған түйіндеменің, басқа да құжаттардың мысалдық үлгілері көрсетілген.

Оқу-әдістемелік материал 5B010800 – Дене шынықтыру және спорт мамандығының практикасына өзіндігінен дайындалып жатқан студенттерге, және де ЖОО-дары мен колледждердің дене шынықтыру факультетінің барлық курстарына, тәлімгер-әдіскерлеріне, мектеп директорлар мен меңгерушілеріне, дене шынықтыру мұғалімдеріне ұсынылады.

4 Студенттердің гендерлік сипаттамаларын ескере отырып, дене шынықтыруды жоспарлау

Жақында ғылыми білімнің түрлі салаларында гендерлік перспектива өзін белсенді түрде бекітіп отырды. Бала туғаннан бастап, белгілі бір жыныстың өкілі ретінде дамиды және қалыптасады, сондықтан адамның негізгі сипаттамаларының бірі жыныс болып табылады. Туылғаннан бастап бала ол белгілі бір жынысты өкілі ретінде қалыптасады, сондықтан, адамның негізгі сипаттамаларының бірі жыныстық жеке басын куәландыратын болып табылады.

Гендерлік педагогика – бұл жаңа тұжырымдама болып табылмайды, және гендерлік құрам біздің өміріміздің барлық саласында бар. Білім беру саласында теориялық гендерлік тәсіл биологиялық айырмашылықтар ерлер мен әйелдердің психологиялық және әлеуметтік сипаттамаларын қалыптастыру үшін шешуші болып табылады деген сенімге негізделген. Гендерлік айырмашылықты қалыптастыруда шешуші рөлді биологиялық жыныс атқармайды және қоғам айырмашылықтарды анатомия үшін арттыруды, әлеуметтік және мәдени мағынасында бар. Тиісінше, білім берудегі гендерлік тұрғыдан миссиясы – ең қатаң стереотиптері білім беру процесінің азаттық және мектеп ортасы болып табылады, әрбір оқушы / студенттің жеке және жеке даму көріністері үшін білім беру кеңістігін кеңейту және барлық әйелдер мен ерлердің тең (эгалитарлық) әріптестік рухында оларды көтеру өмір салаларындағы теңдігі [1].

Дене шынықтыру педагогикасы, сондай-ақ, соңғы бірнеше жылда балалардың дене шынықтыруына гендерлік көзқарасты жүзеге асыру жолдарын іздейді. Кеңестік дәстүрлі педагогикадан бері білім беру балаға бағытталған, бірақ жыныс айырмашылығы секілді маңызды құрамдас бөлігі іс жүзінде елеусіз қалды. Барлық жаттығулар, тапсырмалар гендерлік айырмашылықтарды есепке алмай дифференциалды тәсілмен жасалды. Қазіргі уақытта жағдай өзгере бастады, алайда дене шынықтырудағы гендерлік көзқарас зерттеу үшін ашық мәселе болып қала береді.

Бүгінгі таңда мектеп оқушыларының дене шынықтыру сабақтарында гендерлік назар аударудың өткір қажеттілігі бар. Бұл мәселені шешу жалпы білім беретін мектептерде гендерлік білім беруді енгізу және дене шынықтыру сабақтарында жоғары білім беруді жалғастыру болып табылады.

Орта білім беру мемлекеттік білім беру стандарттарына сәйкес (бастауыш, 23.08.2012 жылғы негізгі орта, жалпы орта білім беру № 1080) бағдарлама бойынша жынысы (ұлдар мен қыздар тобы) бойынша жекелеген білім беру білім алушылар үшін қамтамасыз етіледі. Бірақ бұл бөлім 24 адамнан астам оқушы оқитын сыныптарға ескертілген, бұл 5 сыныптан бастап жұмыс істейді. Гендерлік кіші классқа бөлу салдарынан жасөспірім оқушылардың, психологиялық күштерінің және басқа да өзгерістерге әкеп соғуы мүмкін. Бірақ гендерлік сипаттамалар бойынша студенттерді бөлуге болмайды жай ғана сабақ жоспарлау кезінде оларды ескеру керек.

Бұл сұрақты талдай отырып, Сочивко Д. В., Ичева И. Р. сияқты ғалымдар дене шынықтыру үрдісін қалыптастырудың гендерлік ерекшеліктерінің тақырыбы бойынша әртүрлі көзқарастарын білдірді. Дәрігерлер, тәрбиешілер, психологтар сияқты мамандар жыныстық жетілу кезінде жыныстық жетілу, этикалық нормалар, физикалық мүмкіндіктері ескеріле отырып, қыздар мен жасөспірімдердің жеке білім беру туралы пікірін ұстанады. Бірақ әрдайым бір жағында екі медаль бар. Бұл көзқарасты бөліспейтіндер де бар. Олардың пікірінше, жыныстарды дамытудағы айырмашылық шамалы. Олардың көзқарастарын қорғай отырып, олар оны әртүрлі және бөлек білім беруді дамытуы керек, өйткені ол қарсы жынысты тәжірибе бермейді.

Бүгінгі күннің кемшіліктерінің бірі – ұлдар мен қыздардың жеке дене тәрбиесі бойынша нұсқаулар мен кеңестерді қамтитын әдістемелік әдебиеттің жоқтығы. Дене тәрбиесіндегі гендерлік тәсіл мәселесін қамтитын шағын көлемді материалдарды зерттегеннен кейін, біз ұл балалар мен қыздардың психологиялық және эмоционалды сипаттамаларын ескермей, физиологиялық айырмашылықтарға ерекше назар аударамыз деп қорытынды жасауға болады.

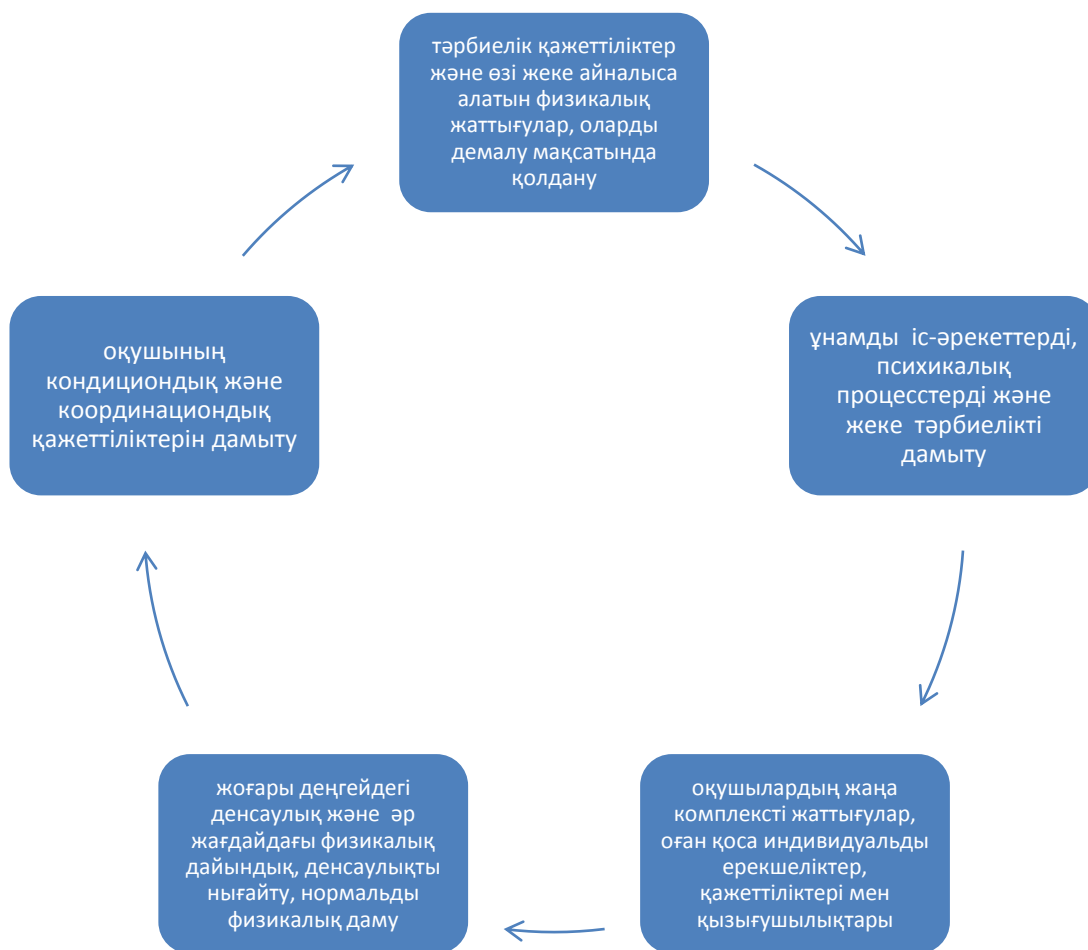
Біздің ойымызша, гендерлік көзқарас тек жыныстар арасындағы теңдік мүмкіндіктері ретінде ғана қабылданбайды. Балалардың психоәлеуметтік сипаттамаларын ескере отырып, ол жас ұрпақты салауатты өмір салтына қызығушылықпен қарауға мүмкіндік береді. Дене тәрбиесі үшін сабақ жоспарын жасау кезінде гендерлік әдісті қолдану қажет. Дене шынықтырудағы жаңа көзқарас гендерлік рөлдердің айрықша ерекшеліктерін ескере отырып, мұғалімдер арасында заманауи білімді талап етеді.

Бегидов С. Н., Иванова Г. К. және психолог Сайкина Е. Г.-ның физиология жайындағы ғылыми-зерттеу нәтижелері бұл салаларда ерлер

мен әйелдер арасындағы айырмашылық айқын көрініс береді. Қыздар көп сезімтал, көп эмоциялық болуы және дене шынықтыру эстетикалық бағдар сабаққа неғұрлым айқын қажеттілігі бар бейім. Алайда, ұлдарда психиканың дамуы визуалды-фигуративті деңгейде де жүреді ауызша, бейнелі, кеңістіктік, логикалық немесе интуитивті: Барлық осы даму ойлау ерекшеліктері мен деңгейлері бойынша болашақта әсер етеді. Осы негізде, ол бірлескен сабақтар екі жынысты мүмкіндігін орташа арналған сынып аралас жүк тиеу сияқты жекелеген оқыту, туындауы қызығушылық екенін қамтамасыз етпейді деген қорытынды жасауға болады. Нәтижесінде ұлдар қызығушылық танытпайды және қыздарға белгілі бір стандарттарды орындау қиын. Сыныптың кіші жартысы осындай физикалық жүктемелермен толық тиімді жұмыс істегенді жөн көреді. 4.1 сурет физикалық білім беруді жоспарлау үдерісіне қажетті міндеттерді көрсетеді.

Ұлдар мен қыздар арасындағы гендерлік оқыту психикаға жағымды әсерін тигізеді, бұл зерттеулерде үлкен жетістікке жетуге мүмкіндік береді және жүктеме әйелдер мен ерлер ағзаларының жеке физиологиялық мүмкіндіктерін ескере отырып есептеледі. Физиологиялық сипаттамалардан басқа, баланың жеке дамуының әлеуметтік аспектісін жоғалту керек емес. Қыздар мен ұлдар арасындағы физиологиялық және психологиялық айырмашылықтар ескеріле отырып, дене тәрбиесіндегі оқу үдерісін құру қажет.

Нұсқалардың бірі ретінде келесі сабақтардың схемасы ұсынылады: екі параллель. Балалар екі топқа бөлінеді: екі сыныптағы қыздар мұғалім-әйелмен, ал ер балалармен бірге оқытады. Сабақтардың мақсаттары мен міндеттеріне қарай қыздар жаттығу залдарының бір бөлігіндегі жеке және командалық спорт түрлерін тәжірибеге енгізе алады, өз кезегінде, залдың басқа бөлігіндегі ұлдар өз бағдарламаларымен сәйкес жаттыға алады.



Сурет 4.1 – Дене тәрбиесін жоспарлау үдерісіндегі міндеттер

Бұл сыныпта келесі артықшылықтар бар:

- әртүрлі жыныстағы балалардың физикалық және психикалық дамуының жеке ерекшеліктері ескеріледі;
- әр түрлі сыныптағы балалар арасындағы бәсекелестік рух дамиды;
- мұғалімнің бір жыныстағы балалармен арнайы бағдарламаларда, мысалы, гимнастикада жұмыс істеуі оңай;
- физикалық ерекшеліктерді есепке ала отырып жүктемені бөлудің жеке көзқарасы жас спортшылардың әлеуетін анықтауға көмектеседі;
- кейбір жаттығуларды орындау кезінде ұялшақтық пен ұялу сезімінің болмауы, себебі, олардың орындауында қарсы жыныстың өкілдері жоқ;
- ұят сезімін қоспағанда, белгілі бір физикалық тапсырмаларды

орындау кезінде жағдайдың ыңғайсыздығы дене шынықтыру сабақтарының «тыныш» жүргізілуіне ықпал етеді.

Қазіргі гендерлік дене шынықтырудың мақсаты – дене және дене мүшелерінің қалыпты қалыптасуы мен дамуын қамтамасыз ету, ұлдар мен қыздардың арасындағы биологиялық, психофизиологиялық, қозғалтқыштық айырмашылықтар негізінде дене шынықтырудың құралдары мен әдістері арқылы ұлдар мен қыздардың жеке басын қалыптастыру қабілетін анықтау.

Жоғары мектепте дене тәрбиесі процесіне, ол назарға олардың гендерлік-нақты, гендерлік айырмашылықтарды ескеру қажет студенттердің, биологиялық, психологиялық және әлеуметтік денсаулығына оң әсер етеді екен. Бұл физикалық белсенділікті анықтау, жаттығулар түрлері мен спорт түрлерін таңдау арқылы көрінеді.

Ерлер мен әйелдер арасындағы ең маңызды айырмашылықтар олардың әдеттеріндегі, мүдделері мен мінез-құлқындағы айырмашылықтары болып табылады. Гендерлік рөлдерді айырмашылық, әлі толық түсінді емес, оның табиғаты [2, б. 62]. Генетика және алған тәжірибесі қаншалықты жеке дамуын анықтайтыны белгісіз. Мак Коби мен Жаклин (1974) [3] елеулі айырмашылықтардың төрт бағытын бөліп көрсетеді:

- ауызша сөйлеу қабілетінде әйелдердің артықшылығы байқалады;
- математикалық қабілеттерде ер адамдардан жоғары;
- ғарышта бағдарлау қабілетінде ерлердің артықшылығы байқалады;
- агрессия ер адамға тән.

Бұл деректер қазіргі уақытта толық емес болып саналады. Мысалы, ғылым саласында, қабілеттер дерлік деңгейде болды (Slate және т.б., 1998). Ол әртүрлі жынысты жеке тұлғалар бірдей жағдайында көтерілген болса, олардың арасындағы айқын ретінде гендерлік айырмашылықтар жоқ екенін анықтады. Алайда, генетикалық деңгейін анықтау гендерлік айырмашылықтар бар – математикалық ауызша, немесе табиғи-ғылыми қабілеттері болып табылады. Бұл айырмашылықтар оқу үдерісінде маңызды рөл атқарады. денсаулық сақтау және әлеуметтік деңгейі адамның денсаулығына қоғамның әсерінен анықталады. Бұл әсерлер қолайлы және қолайсыз болуы мүмкін достары мен отбасы, жұмыс және демалыс, отбасы, соның ішінде әр түрлі әлеуметтік қарым-қатынастарды, әсер етеді. Әлеуметтік денсаулық әлемнің мүддесі шындыққа барабар қабылдау, табысты бейімдеу, альтруизм, адамдар, риясыз, және жауапкершілікті басқаларға көрініс табады [3].

Оқу процесіне, психологтар мен мұғалімдердің жүргізген зерттеулерге сәйкес назарға көптеген қоғамдарда [2, б. 64; 4, б. 19] ұзақ мерзімді патриархалдық үстемдік өнім болып табылады деп аталатын гендерлік таптаурындарды алуы тиіс. Гендерлік стереотиптер қоғам, кәсіби қызметі, саясат және отбасылық қатынастарда ерлер мен әйелдердің рөлі туралы күшті, сәтсіздік ақылға қонымды сенім көрінеді. Мысалы, бірқатар елдерде парламенттерде бір әйел жоқ. Халықаралық еңбек ұйымының мамандарының айтуынша, әлемдегі жұмыссыз әйелдер еркектерге қарағанда айтарлықтай көп. Бұл гендерлік стереотиптердің және әйелдерге қатысты кемсітушіліктің көрінісі. Қазіргі уақытта гендерлік теңдік көптеген елдерде, соның ішінде Қазақстан Республикасында да бекітілген. Алайда, бұл қазіргі кезде кемсітушілік толығымен жойылып кеткенін білдірмейді. Дене шынықтыру, әрине, гендерлік әлеуметтендіруге дейін құралы болуы мүмкін. Дене тәрбиесі процесінде мәселені ғана шешіледі, білім беру белгілі бір түрінің ерекшелігіне жабық, сонымен қатар жалпы міндеттері тұтастай әлеуметтік білім беру жүйесін жүргізіп отыр. Дене шынықтыру және спорт іс-құралдары мен әдістерін таңдау дене белсенділігі оқушылардың артықшылықты түрлері бойынша назар аудара отырып бекітілген мінез-құлық және гендерлік қалыптастыру жеке қасиеттері болып табылады. Адам физикалық мәдениетті өзінің жеке өзі үшін емес, дене шынықтыру әлемінде ашады. Еркектік психологиялық белгілерінің қалыптасу уақтылығы және толықтығы – нәзіктік адамдар, отбасында қарым-қатынастарды және командасымен байланысатын болашақ тиімділігін анықтайды өз-өзіне сенімді, тұтастығын тәжірибе, көзқарастар сеніммен тәуелді. Дене шынықтыру, гендерлік ұғымын нақты мектеп ескере отырып, олардың гендерлік рөлдерді өзектендіру, қоғамдағы ерлер мен әйелдер мақсатында түсінуді қалыптастыру салынған болуы тиіс.

Жастар барынша үлкен белсеніспен жаттығу залына барып, дене бұлшықеттерін жайиықтыру қажет, жалпы алғанда болашақта өзін қорғай алатын, өз отбасын қорғай алатындай етіп дамытуға атсалысуы қажет. Ал қыз балаларға өзінің нәзек дене бітімін жоғалтпай жаттығу жасауға кеңес беріледі, айрықша іш, жамбас бұлшықеттер бөлігін жаттықтыру қажет ол болашақта бала босану кезінде пайдасын тигізеді. Студенттік уақытта жасөспірімдердің табиғи ерекшеліктері білініп, дами бастайды. Сондықтан осы уақытта өзіндік жеке қабілетін дамытып жаттығуға көңіл бөлуі керек.

Әдебиеттерді талдау көрсеткендей, ұлдар мен қыздарда физикалық

фитнес өсуі, физикалық қасиеттердің дамуы, мотор қызметінің дағдылары мен дағдыларын меңгеру толықтай ерекшеленеді.

Мәселен, мектеп жасына дейінгі кезеңде лақтыруды меңгеру (қыздарға қиындықтар туғызатын) және секіру (жігіттерге қиындықтар туғызу), сондай-ақ икемділікке (қыздарға қарағанда, ұлдар туралы айтуға қарағанда, икемді) қарағанда айырмашылықтар бар. Ұлдар қыздармен салыстырғанда: жүгірудің жоғары жылдамдығы, 10, 20 және 30 м қашықтықта; статикалық күштерге төзімділік; салмағы 1 кг-ға тең басылған бал допты жоғарылату. Қазірдің өзінде асқан жасына дейінгі секіру ұлдар мен қыздар арасындағы елеулі айырмашылық айта аласыз – арқан ұлдар дерлік өзін-өзі жұмыспен қамту қозғалыстар осы түрін қолдануға болмайды, ал бұл, осы жаттығулар қыздардың артықшылық дәлелдейді. Қыздар әртүрлі секірулерді меңгереді, оларды тәуелсіз қозғалтқыштық белсенділікпен кеңінен пайдаланады. Ұлдар мен қыздар өздерінің автомобиль преференциялар, яғни, оларға жақсы басқарушы қызықтыру қызметін бар және онда жынысына байланысты олардың сипаттамалары айқын: нысандарды лақтыру қозғалыс жылдамдығы-электр сипаттағы (жүгіру, өткізетін ұлдар көп орындықтар қашықтыққа шығу, өрмелеу, күресу, спорттық ойындар); Қыздар доп, арқан, тепе-теңдік жаттығудан ойнауға қалайсыз (сондықтан журналы жаяу, орындықта және.), би жаттығулар. Бірақ, сонымен қатар, ұялы ойындар, эстафеталар, ойындар, және ұлдар мен қыздар сияқты.

С. Ярнесакс, Э. Ю. Пээбо, Э. С. Вильчковский сияқты ғалымдардың ойынша ойындар барысында, жігіттер жылдамдықты сипаттағы қозғалысты жақын көреді (жүгіру, нысанаға, тауға шығу, соғыс, спорттық ойындар). Қыздар доппен, өткір арқанмен, таспамен ойнайды.

Әдетте балалар бұл жаттығуларды жақсы көретіндіктерін қалайды. Егер сіз балаға доп берсеңіз, онда олар көбінесе футбол ойнауға тырысады, бірақ, әдетте, бұл допқа күшті соққыларда көрінеді. Қыздар мұны істемейді. Егер олар допты соқса, көбінесе «доп мектебінен» жаттығуларды қайталай бастайды.

Дене шынықтыру ГМБДОУ үшін Оқытушылар «балабақшасы № 153», Самара, Ресей Федерациясы Татьяна Г. Негізгі мектеп жасына дейінгі балалардың дене тәрбиесі үшін өз бағдарламасын ұсынды: физикалық дамуы гендерлік мінез-құлық негіздерін қалау болуы керек, әлеуметтік ортаның факторларын, сынамааларды және жыныстық-рөлдік жеке басын куәландыратын қалыптастыру жағдайларын. Сондықтан салауатты мектепке дейінгі білім инновациялық технологияларды іздеу,

белгілі бір жынысты өкілі ретінде, тәсілдерді таңдау және дене шынықтыру гендерлік технологияларды қолдана отырып, қызмет атқарды. Гендерлік аспектіні ескере отырып табысты іске асыру үшін мынадай бағыттар бойынша белгілі бір жағдайлар жасалған: жаттығулар таңдау, дене белсенділігі реттеу, оқыту әдістемесі күрделі моторлы іс-әрекеттер, педагогикалық нұсқаулығы моторлы қызметі, балалар ойындары мен конкурстарға қатысуға, олардың автомобиль преференциялар, физикалық жаттығулар процесінде өзара іс-қимыл, жүйе сыйақылар және жазалар, жұмыс, киім, ұйымдастыру және тазалау үшін раковиналардың сапасына қойылатын талаптар, диагностика жағдайы. Форманы таңдау физикалық даму классында жұмыс мазмұнын негізгі назар аударады. Көркем гимнастика – қыздар, белсенділігі және көркем гимнастика, ұл элементтерін салынған. Сабақ субъектілері үшін әр жынысқа тән суреттер мен рөлдер таңдалды. Қыздар «ханшайым», «Золушка», «қолөнер», т.б.; ұл – «қорғаушылар», «Батырлар», «Өрт», «Сарбаздар», т.б.

Бірлескен сабақтардың құрылымы дәстүрлі үш бөліктен тұрады: дайындық, негізгі, қорытынды. Бірақ ұлдар мен қыздардың құрылымдық мазмұны әртүрлі:

1) құрылыстағы балалардың өсуіне қарамастан (жолдарда, бағаналарда) әрдайым ер балалар алда;

2) дозада, мысалы, қыздар 5 есе қысқарады, ал ұлдар – 10;

3) ұзақтығы бойынша, мысалы, қыздар 1 минутқа арқаннан секіреді, ұлдар 1,5 мин;

4) жұппен жүргенде (жаяу, жүгіру, секіру) – ұлдар әрқашан қыздың сол жағында. мұндай текшесі үстіне текшеге, ол қызға қолын береді ретінде баланы көріңіз бірінші жолында емес, керісінше сияқты кедергілер, үстінен қозғаушы кезде.

Қозғалмалы қозғалысты кешенді оқытуда: ер балалар оңай үйренетін жаттығулар бар. Қыздар, олар айтарлықтай қиындықтар тудыруы және (мысалы, қашықтыққа және мақсатты үшін лақтыру) оқыту үшін көп уақыт талап етеді, ал. Керісінше, қыздарға қиындық тудыратын жаттығулар және жігіттерге қиындықтар бар, мысалы, арқан тарту. Бұл (... және т.б. қайталану түрлі саны, жеткізу және дайындық жаттығулар таңдау, қосалқы жабдықтарды пайдалану) нұсқаушы ұлдар мен қыздарға арналған қозғалыстар осы түрлерін меңгеру «ағыны диаграммалар» түрлі салу түрлі жолдарын мұқтаж нәтижесінде, әдістемелік тәсілдерді өзгертеді талап етеді:

1) кеңістіктік шекаралары (ұлдар), олар үшін мен таяу қыздарға арналған тән қашықтық аян ретінде, қыздар, залдың бір бөлігі бөлінеді көп;

2) ұлдар мен қыздарға арналған талаптар тапсырмалар (ұлдар бірдей қозғалыстар орындауға түрлі талаптар бар сапалы анықтық, ырғағы, құнын, қосымша күш және қыздар талап – көп пластика, айқындығымен, жеңілдік);

3) нәтижелер ер балаларға арналған арқан жақсы нәтиже секіру (әртүрлі болуы үшін қойылатын талаптар қыздар, ал жақсы нәтиже секіру емес тоқтату қарастырылуы мүмкін);

4) ұйымдастыру және тазалау снарядтар (қыздар әрқашан таза және тек шағын, жеңіл жабдықтарды орналасқан, және бірнеше адамдардың ұлдар шағын тобы – ауыр жабдықтар);

5) (ер балаларға арналған, ол өз қызметін өлшенеді бұл маңызды болып табылады, және қыз балаларға арналған бағалау қызметі – оларды бағалайды күшті эмоциялық компоненті және екі ұл сөздер «бір сенімдегі» эмоционалдық маңыздылығы бар, және қыз балаларға арналған, оның сөздерін таңдау қажет: «Сен ең жақсы келдіңіз осы қозғалыстың «және басқа да», «сіз балеринасы ұқсайсыз»).

Жоғарыда жыныстық-рөлдік сипаттамалары жасындағы балалар негізделген, ол үш кезеңде жүзеге асырылады жылдың, жұмысы туралы салынды:

1 кезең – мотивациялық. Мақсаты: Әрине, қызығушылықты қалыптастыруға қауіпсіз болуы үшін ниет, белсенділігін арттыру, жұмыс үшін ынталандыру ретінде жағымды эмоция дамыту;

2 кезең – функционалды. Мақсаты: жаңа қозғалыстар дамыту, белгілі бір дағдылар мен қасиеттерін дамыту;

3 кезең – финалдық-бәсекеге қабілетті. Мақсаты: белгілі бір нәтижелерге жету.

Э. С. Вильчковский айтқандай қыздар сипатталады: ептілікті сипаттайтын барлық жаттығуларда жоғары нәтиже; бел және жамбас буындарында үлкен икемділік; ұзындығы секіруге жақсы нәтиже береді. Қыздарға қарағанда ұлдар жылы: ірі жүгіру жылдамдығы, 10, 20 және 30 м қашықтықта; статикалық күштерге төзімділік; салмағы 1 кг-ға тең басылған бал допты жоғарылату.

Балалар жақсы дамыған бірінші сигналдық жүйеге ие. Тестостерон

гормоны сөйлеуді дамытуға жауап беретін ми орталығының дамуын тежейді. Сондықтан, біз баланы интеллектуалды дамуда өте маңызды қозғалысты бағалауын сұрағанда, оның сөзі нәзік, ол қимылдарға көмектеседі. Қыздарда екінші сигнал жүйесі алдыңғы қатарда болды, сондықтан қыздар ауызша түсініктемелерді жақсы қабылдайды. Балалар жаңа ортада сенімді түрде бағдарлануда, бірақ ережелерге бағынудың маңызы аз, олар аз емделуші және жүйелі. Қыздар енгізілген ережелерге құлақ асуға тырысады, өз іс-әрекетін мұқият жоспарлайды.

Балалар қозғалтқышының белсенділігі: қарапайымдылық, бұрыштық; күш, спорттық стиль; нақты фокус; эстетикалық болмауы, эстетикалық толықтығы; шабуылдардың, шабуылдың, қудалаудың элементтері. Қыздар қозғалысы көбінесе: пластикалық, тегіс; бай, эстетикалық бай (бет-әлпеті, қаңылтыры); қорқыныш элементтері, пассивтілік; музыкамен, биімен көбірек байланысты; ерлердегі «билікке» қарағанда басым «үйлестіру» стилінде.

Жыныстық жаттығулар құрылымы дәстүрлі, бірақ мазмұны елеулі айырмашылықтарға ие. Педагогикалық үдерісте екі қағидат принципі болуы керек. Бұл принцип мектеп оқушыларын тәрбиелеу мен тәрбиелеу балалардың батыл бастамасының сипаттамаларын және қыздардағы әйелдікшілікті көрсетеді. Осы тәсілмен педагогикалық үдеріс әртүрлі стиль, түрлі тоном, басқа бағыттағы болады. Ұлдар үшін – бұл жылдамдықты, физикалық және күштік шыдамдылықты, білім берудің төзімділігін, батылдығын дамыту; қыздарға арналған – ырғақ сезімін дамыту, қозғалыс сұлулығы, икемділік. Бұл тәсіл жалпыға ортақ балалар тобын дене тәрбиесінің ұзақтығына қарай гендермен ерекшеленетін екі кіші топқа бөлу арқылы жүзеге асырылады. «Мен қызым», «Мен баламын» секілді түсініктерді тереңдету, әйелдер мен ерлердің мінез-құлқы мен іс-әрекеттерінің айрықша ерекшеліктері туралы балалар идеясын дамыту. Бұл ұстаным бала жынысына сәйкес келетін мотор қызметінің түрін таңдағанда көрінеді.

Осы сыныптарда оқушылардың жыныстық сипаттамаларын ескеру үшін келесі әдістер қолданылады:

1) жай ұлдар немесе жай ғана қыз балаларға арналған жаттығуларды іріктеу айырмашылық (мысалы, ұлдар көлденең барлар мен қыздар жұмыс – лентамен);

2) дозада айырмашылықтар (мысалы, 5 рет қыздар мен ұлдар 10 рет сығылған);

3) уақыт айырмашылықтары (мысалы, қыздар 1 минуттан асып

кетеді, ер балалар 1,5 минут);

4) жабдықтарды таңдауда айырмашылықтар (мысалы, жарық гантельдер қыздар мен ұлдар ауыр);

5) күрделі қозғалмалы қозғалыстарда жаттығулардағы айырмашылықтар (қыздар қиындықтар тудыратын және оларды меңгеру үшін көп уақытты қажет ететін (мысалы, қашықтықта балаларға жеңілдеу оңай, ал, керісінше, секіргенде) арқан – қыздарға арналған.) Бұл әр түрлі әдіснамалық тәсілдерден дәрігерді талап етеді: мысалы, қайталаудың әр түрлі саны, азықтандыру және дайындық жаттығуларын таңдау, қосалқы жабдықты пайдалану және т.б.;

6) қыздармен жұмыс істегенде біз жиі модельге, имитациялық, ауызша нұсқауларға жүгінеміз;

7) тапсырмалардың сапасына қойылатын талаптардағы айырмашылықтар (қыздар мен ұлдар бірдей қозғалыстарға әртүрлі талаптары бар: ұлдардан біз көбірек талап етеміз, ырғақ, қосымша күш-жігер мен қыздардан көп пластикалық, мәнерлілік, жеңілдігі бар);

8) орналастыру және тазалағыш снарядтар (қыздар әрқашан таза және тек шағын, жеңіл жабдықтарды орналасқан, және бірнеше адамдардың ұлдар шағын тобы-ауыр жабдықтар);

9) әрекеттерді бағалаудағы айырмашылықтар (ұлдарға олардың қызметінде бағаланатын нәрсе және қыздарға – олардың және қалай бағалайтыны маңызды). Балалар үшін «жақсы» сөзі эмоционалды түрде маңызды, ал қыздар үшін күшті эмоционалды құрамдас бөліктерді таңдау қажет («Сіз бұл қозғалыста ең үздік», «Сіз балеринаға ұқсайсыз», «Қолыңызбен, қылшықпен өте жұмсақ қозғалыстарыңыз бар», «Сізде ең тыныш отырғызу бар»);

10) тағы жиі олар жекелеген элементтерін «ұнтақтау» кезінде назар мұқтаж көп жылдан бері, сапасы талаптарын қалай іске асыру туралы ұл естеріңізге сала, технология, жиі тактильном және бұлшық сезіну тұрғысынан көмек пайдалану керек;

11) қыздармен жұмыс кезінде көбіне осында келіп-еліктеу, сөздік нұсқау мысалдарына келіп тоқтаймыз;

12) екпіндік назар балаларға арналған ерлер мен әйелдер спорт түрлері.

Дене шынықтыру мерекелерде көрсетілімді қойылымдар пайдаланылады, онда балалар өз шеберліктерін: күшін, ептілігін, жылдамдығын көрсетеді, ал қыздар икемділік, грация, қозғалмалы шығармашылығын көрсетеді.

Бұлшық ет күші, яғни бұлшық ет қабілеті еңсеру қарсылық немесе қарсы әрекет ету, оған – әрбір ұл балаға қажетті іс-әрекет. Бұл берілген физикалық сапасы негізі шағын жаттығулар әдісімен дамиды. Мысалы, қолға арналған жаттығулар құм салынған қапшықпен ұлдарға орындауға болады, салмағы 100–150 граммнан бастап, немесе эспандермен 2–3 резеңкемен; күші аяқты жақсы дамытады, приседания, баяу жүгіру (әсіресе – толтырылған құм белдігі салмағы 500 грамм). Тұрақты өсуі кезінде баланың қалыптастырылмаған Тірек-қимыл аппараты жүктемені өте мұқият өңдеуді талап етеді. Кез-келген қажетсіз жоғарылату, әсіресе дұрыс таңдалмаған жүктеме, баланың денсаулығына зиян тигізбеуі, нашарлауы және жақсартпауы мүмкін.

Қолды және бұлшық еттерінің бұлшық еттерінің күштілігін жоғарылату жоғары және төменгі штангаларды тартуға ықпал етеді. Үстелге арналған жаттығулар ұлдарға ұсынылады және еденнің аяқтарын ұстамай, үстіңгі жағынан ұстап тұрып, көрініс орнынан орындалады. Төменгі штангаға арналған жаттығулар – қыздарға арналған – жататын орынның жоғарғы бөлігіндегі сабынан өтеді. Әр сабаққа біз дұрыс позаның тәрбиелеу жөніндегі жұмысын қосамыз, ол балаларға өз денсаулығын нығайтуға және олардың одан да әдемі, күшті, батыл және қыздарға нәзік, әсем болуына көмектесетінін үнемі еске салады.

Балалардың жыныстық, сонымен қатар жеке сипаттамаларын, бейімділігін және қызығушылығын ескеру керек, өйткені кейде қыздар көрінетін «бала» бағдарымен және керісінше жаттығуды көрсетеді. Демек, мұғалім балалардың белгілі бір мотоциклмен айналысуына деген ұмтылысын тоқтатпауы керек. Сексуалдық аксессуар кез-келген қозғалтқыш әрекетіне қарсы дәлел ретінде қолданылмауы керек.

Мұғалім балалар ұлдар мен қыздар көруге, және осы сәйкес педагогикалық процесстерді ажырата білу керек. Балалардың кіші тақырыптық ойындар жұмсайды, бөлу осы үрдісті ескере отырып. «Ержүрек саяхатшылар», «Аңшы», «жас жігіттер», «скауттары», «Құрылысшылар»: ұлдар. қыздар үшін: «Гүлдер өмір», «иесі», «Pussycat», «Қуыршақ дүкені», «барлық би», т.б. Мұндай тәсіл, біз қарауға және сыртқы ойындар: Мысалы, ер балаларға арналған «Водолаздар», «Өрт сөндіруші» «Рейдерлер». Қыздарға арналған: «Аралар», «Көбелектер», «Балық» және т.б.

Мұғалімнің жұмысында психологиялық-физиологиялық сипаттамаларын, қызығушылықтарын және гендерлік теңдікті ескере

отырып, табиғитығы қағидатын, қыздар мен ұлдарға сараланған көзқарасты іске асыруға баса назар аудару қажет. Мектеп жасында баланың жыныстық рөлін қалыптастыру үшін ең қолайлы болып табылады. Білім беруді гуманизациялау баланың жеке басын қалыптастыру процесінде мұғалім барлық ерекшеліктерін, соның ішінде жынысты ескереді. Жаттығулар осы үдерістегі жетекші орындардың бірін иеленуі тиіс, себебі олар ұлдардағы еркектік пен қыздардағы әйелдікшіліктің қалыптасуында үлкен мүмкіндіктерге ие. Мектеп оқушыларының рөлдік сипаттамалары туралы есеп табиғатпен бекітілген жеке тұлғаны қалыптастыруға кедергі келтірмей жоғары нәтижеге қол жеткізуге мүмкіндік береді.

4.1 Бастауыш мектепте гендерлік әдісті енгізу арқылы дене шынықтыруды жүргізудің ерекшеліктері

Оқу, ойын-сауық, сюжет, жаттығу секілді дене шынықтыру тәрбиесімен қатар сексуалды жүргізу керек. Мұндай зерттеулер құрылымы кең таралған, бірақ мазмұны әртүрлі. Бұл тәсіл жалпыға ортақ балалар тобын дене тәрбиесінің ұзақтығына қарай гендермен ерекшеленетін екі кіші топқа бөлу арқылы жүзеге асырылады. Осы саралау ерекшелігі ұлдар мен қыздар бір-бірінен оқшауланған, және арнайы ұйымдастырылған іс-шаралар кезінде таза әйел немесе таза ерлер болып саналады физикалық қасиеттерін дамытуға емес болып табылады.

Класс бөлігі кейбір бөлек (сессиясының алдын ала және қорытынды бөлігінде балалар бірге жаттығулар жасауға, және сессиясының негізгі бөлігінің, олар жынысы негізінде топқа бөлінеді, және әрбір топ өз миссиясын орындайды жатыр), бірге өткізіледі.

Ұлдар мен қыздарға арналған осы сыныптарда сол қозғалыс орындау үшін әр түрлі талаптар бар: ритм анықтамасын, (ер балаларға арналған) қосымша күш құны; пластикалық, мәнерлілік, жеңілдігі (қыздар үшін).

Физикалық жаттығулар яғни, жетекші орын алады. Үшін. Қыздар ұл батыл және әйелдіктің қалыптастыру үшін үлкен әлеуетке ие. Сексуалдық сипаттамаларды есепке алу табиғатқа тән жеке тұлғаны қалыптастыру жолын бұзбай жоғары нәтижелерге қол жеткізуге мүмкіндік береді (гантельдер, шарлар, боулинг, қыздар – ылғалданған, таспалар, құрсаумен ұлдар). Мұндай тәсіл, біз балалардың таңдауы бойынша, әр түрлі пәндерді пайдаланып, иық белдеуі бұлшық дамыту және нығайту жалпы дамыту жаттығулар таңдауда қарастыру.

Жалпы даму тренингтері «Біз күшті және әдемі болып өсеміз» (қыздарға арналған таспалар, ер балаларға арналған гантели).

Балалар үшін ОСГ кешені:

1) БҰ (бастапқы ұстаным) – орындықта жатып, иілген тізе, еденде фут, қолында гантельдер,

1 – гангстерлер,

2 – БҰ,

3, 4 – қайталау.

2) БҰ – аяғы бөлек, қолындағы гантельдер,

1 – оң жақ штангаға алға,

2 – сол жаққа,

3 – оңға,

4 – солға.

3) БҰ – аяқтары бір-бірінен бөлек, бөртпелермен бұйырылған,

1 – торс оңға бұруға, оң алға,

2 – БҰ,

3 – сол жақ торс қосу, алға,

4 – БҰ.

4) БҰ – аяқтары бөлек,

1 – жұлдыру (90 градусқа дейін),

2 – БҰ,

3, 4 – қайталау.

5) БҰ – баса назар аударылады,

1–4 икемділік, қолды ұзарту.

6) БҰ – артқы жағында жатып, тізе бүктелген, басы артында,

1 – тізе ағзаны көтеріп, бордақылау түртіп,

2 – БҰ,

3, 4 – қайталау.

7) БҰ – ОС,

1 – соқпалы орындықтар,

2 – тірек өтірік,

3 – соқпалы орындықтар,

4 – БҰ.

Лентадағы қыздарға арналған ОСГ кешені

1) БҰ – ОЖ,

1 – жақтарды жоғары қарай көтеріңіз,

2 – иығына,

3 – жағында,

- 4 – бастапқы ұстанымын.
- 2) БҰ – аяғы бөлек,
 - 1 – оң қолы жоғары қарай бұрып,
 - 2 – сол жақ жоғары, оңға – төмен,
 - 3 – оң жақ жоғары, солға – төмен,
 - 4 – БҰ.
- 3) БҰ – аяғы бөлек, иыққа таспа,
 - 1 – оң жаққа қарай, тараптарға таспалар,
 - 2 – БҰ,
 - 3 – сол жаққа қарай, тараптарға таспалар,
 - 4 – БҰ.
- 4) БҰ – ОЖ, қолында таспа,
 - 1 – оң аяғы аяғына дейін, таспа жоғары,
 - 2 – БҰ,
 - 3 – сол аяғы аяғына дейін, таспа жоғары,
 - 4 – БҰ.
- 5) БҰ – артқы жағынан тіреуіштің аяғы,
 - 1 – алға қарай жылжытыңыз, жағын жоғары көтеріңіз,
 - 2 – БҰ,
 - 3 – артқы жағында жатып, аяқтары бөлек, таспа,
 - 4 – БҰ.
- 6) БҰ – сед аяқтары бөлек,
 - 1 – оңға бұраңыз, оң қолыңызды көтеріңіз,
 - 2 – БҰ,
 - 3 – солға бұраңыз, сол қолыңызды көтеріңіз,
 - 4 – БҰ.
- 7) БҰ – ОС,
 - 1 – бөлек секіру, таспалар бүйіріндегі,
 - 2 – секіру БҰ,
 - 3 – бөлек секіру, таспалар жоғары,
 - 4 – секіру БҰ.

Қолды және бұлшық еттерінің бұлшық еттерінің күштілігін жоғарылату жоғары және төменгі штангаларды тартуға ықпал етеді. Жоғары штангаға арналған жаттығулар ұлдарға ұсынылады және еденнің аяқтарын ұстамастан, үстіңгі жағынан ұстай отырып, көрініс орнынан орындалады. Төменгі штангаға арналған жаттығулар – қыздарға арналған – жататын орынның жоғарғы бөлігіндегі сабынан өтеді. Әрбір сабақта үнемі олардың денсаулығын нығайтуға болады және одан да

әдемі болады, күшті, батыл, және қыздар жіңішке, әсем балаларды еске, дұрыс дене бітімін білім жөніндегі жұмысты қамтиды.

Сабақтың бойы балалар бірге жаттығулар жасауға, бірақ жаттығулар сериясы ұлдар мен қыздарға арналған түрлі нұсқаларын (мысалы, жалпы дамыту жаттығулары – талқылау бойынша, ұстанымын бастап – нысанаға дейін қашықтық; бұлшықет күші дамыту бойынша жаттығулар – дәрілік) қамтиды.

Сіз гендерлік факторды есепке ғана емес, қабылдауға тиіс есте сақтаңыз, сонымен қатар жеке сипаттамалары, бейімділігі мен балалардың мүдделерін, кейде қыздар көрінетін «мальчишеской» бағытын, және керісінше жүзеге асыруға қабілетін көрсететін, себебі. Сондықтан, біздің жұмыста балалардың достық көзқарасын қолдану қажет және автомобиль қызметтің белгілі бір түрімен айналысуға балалардың үрдісі жолын кесу тырыспаңыз. Сексуалдық аксессуар кез-келген қозғалтқыш әрекетіне қарсы дәлел ретінде қолданылмауы керек.

Дифференциалды тәсілмен жылжымалы ойындарды ойнау

Әсіресе қыздар мен жасөспірімдер арасындағы ойынға дейінгі балалардың арасында айтарлықтай айырмашылықтар бар. Біздің ұсынған мобильді ойын «аңшылар мен құс» Балалардағы талқылау бойынша оқытылды, және ұлдар ер сипаттағы, қыз қозғалысын көрсететін, бүркітті бейнелейді – олардың қозғалыс жұмсақтық, нәзіктік, сұлулық үшін тілегі көрсету аққулар.

«Аңшылар мен құстар»

Ұлдар – «аңшылар» шеңберден артта, ал қыздар – шеңберде «аққулар». Мұғалімнің сигналында аңшылар құсты құшақтап алуға тырысады. Тоқтатылған шеңбер дөңгелек қалдырады. Ойын барлық құстар сақталғанша жалғасады. Осыдан кейін командалар орын ауыстырады. Ұлдар доптан қашуға тырысатын «бүркіттерді» бейнелейді, ал қыздар – «аңшылар».

«Допты қағып түсіру»

Сайттың бір жағында бір ерекшелігі бар: 1 м қашықтықта 2 табурет бір-бірінен орналастырылған. Әрбір табуреткаға сесенесінен сақина қойып, үстіне үлкен доп қойыңыз. 2 м қашықтықта (қыздар үшін) 3 м қашықтықта – екінші ерекшелігі (ұлдар үшін) өткізіледі. ойыншылар, 2 топқа (ұлдар мен қыздар) бөлінеді және допты қаратып бағандағы екінші желілері салынды. Әрбір топқа әртүрлі түстердің екі қаптамасы беріледі.

сигнал оның дорба допты оң қолын лақтырып, содан кейін оның сол қолыңызбен екінші қап бірінші бағанына тұрған «допты соққы». Содан кейін, олар сөмкелерден кейін жүгіреді және оларды кейінірек жібереді, және олар бағанның соңына жетеді. Доптың әрбір шабуылы үшін ойыншы қапшыққа ұқсас түсті жалаушаны алады. Көптеген жалауларды жеңіп алған команда жеңеді.

4.2 Спорт мерекелері және бос уақытында гендерлік тәсіл

Ұлдар күші, ептілік, жылдамдық, және қыздар олардың дағдылары, икемділік Благодать сынасады көрсету демонстрациялар, пайдаланылатын спорт мереке күндері, қозғалтқыш жұмыс істейді. Бұлшық күші, бұлшық оған қарсылық немесе оппозицияны еңсеруге қабілеті бар – бұл кез-келген бала үшін қажетті қасиет. Бұл физикалық сапа негізінен жаттығу әдісімен дамиды, ол бізді дене шынықтыру мен ойын-сауыққа қосады.

Ойын-сауық сценарийі «Біздің армия ең күшті»

(бастауыш сынып оқушыларына арналған 7 мамырға арналған ойын-сауық)

«Біздің армиямыз» әні «Непоседы».

Балалар залға кіреді.

Сәлеметсіз бе, жігіттер, 7 мамыр, біздің еліміз мереке Отан қорғаушылар күнімен ер құттықтайды. Біз осы бөлмеде бірге мерекелеуге жиналды. елдің бейбітшілік пен тыныштық астам күзетші тұрған адвокаттар, солдат ретінде, ол әрқашан адам болды, менің ойымша, олар өскенде кезде, әрине, күшті, батыл ерлер болады, біздің ұл қош келдіңіздер ұсынамыз.

Балалар поэзияны оқыды.

Жетекші. Балалар, сіздің ойыңызша, Отан қорғаушы қандай болуы керек? (жауаптар). Сіз батыл кейіпкерлер – Отан қорғаушылар сияқты болғыңыз келе ме? (Жауаптардың.) Мақтанышпен атағын асыру мақсатында, әрбір солдат білім көп талап етеді. Екі командаға бөлініп, дуэльді ұйымдастырыңыз. Командалар әртүрлі қару-жарақтың өкілдерін анықтау үшін кезекке тұруға тиіс. Көптеген әскери сауда-саттықтар деп атайтын топ жеңіске жетті. (Танкерлер, артиллерия, ұшқыштар, теңізшілер, кавалериялық, ВДВ, зымыран әскерлері, тағайындау, барлау

қызметкерлері, радио операторлары, күзетшілер, подводники, саперы, мергендер, т.б.) сіз солдат таңертең бастау қалай не ойлайсыз? Бұл дұрыс, жылумен.

Жетекші. Для солдата тренировка

Начинается с утра.

Конкурс для весёлых, ловких

Собирайся детвора.

Енді біз қатысушылардың және қатысушылардың жылдамдығын, дәлдігін және ептілігін тексеретін эстафеталар өткіземіз.

Эстафета «Міндетті жолақ» (Халқаға барып, жаттығу залыдағы асқазанға шабу, допқа секіріңіз).

Қыздарға арналған «Доппен секіру» Эстафета, ұлдар үшін «Қапшықта секіру».

Ұлдар «өткір ату» эстафетасы, қыздарға арналған «Мақсатқа жету» (балаларға арналған сөмкелерді сөмкелерге ұрып тастайды).

Жетекші. Елдің барлық қорғаушылары

Бүгін біз құттықтаймыз

Бұл би, сөзсіз

Сіз көңіл көтересіз.

«Яблочко» ұлдарының биі

Жетекші. Біз балаларды танымаймыз,

Қандай түзетуге және болуға болады!

Сіздерде барлық қыздар жақсы көреді

Өйткені, сіз еліміздің қорғаушылары.

Қыздар частушканы әндетеді.

Жетекші. Мен жұмбақтарды болжау үшін ойлы жылылықты ұсынамын.

Көктемде батылдықпен ұшып, құстарды ұшып бара жатыр.

Адам оны басқарады. Бұл не ... (ұшақ)

Горизонтта бұлт жоқ, бірақ аспандағы қолшатыр ашылды.

Бірнеше минуттан кейін мен төмендедім ... (парашют).

Күн күркіреуі, көңілді күн күркірі. Барлығы жарқырап тұрды.

Көкте өте көп түрлі түсті фонтандар жарылып жатыр.

Әр жерде жарық шашырап құйыңыз. Бұл мерекелік ... (салют)

Үстірткіш болмаса, ол ұшып шығады, сиқырлы еске салады,

Біздің ресейлік рейс ұшып кетеді ... (тікұшақ)

Жетекші. Шекарашылар ұйықтамайды

Үй шекарасында.

Біздің теңіз, біздің жер,
Біздің аспанымыз қорғалған.

«Тоқтату, кім барады?» Ойыны, екі паспорттық бақылаушы таңдалып-панды, ал қалғандары – олардың арасындағы тыныштықты бұзушылар. екара күзетшісі біреуге жақындағанда: «Тоқтаңыздар, кім барады?» – деп ұрады. Күдікті тоқтаған және шекарашылар оны ұстап алған көздерін абу керек.

Жетекші. Құрметті балалар! Күшті, шебер, батыл бол, Отаныңды жақсы өріп, ата-бабаларыңызға лайықты алмастырыңыз.

Қазақ жауынгері қамқорлық жасайды
Бейбітшілік пен даңқты туған жер,
Ол кезекші және біздің халқымыз
Ол армияны мақтан тұтады.
Балалардың өсуіне тыныштық беріңіз
Сенің сүйікті күндеріңнің Отанында.
Ол бейбітшілік пен жұмысты қорғайды,
Өмір үшін тамаша жұмыс!

«Біздің әскеріміз» әнін «Непоседы» қойылымында шығарады.
Балалар залдан шығып кетеді.

4.3 Оқытудағы гендерлік аспект

Білім беру жүйесі, ең алдымен, отбасының үлгісі және ата-анасының баласынан қалай айырылу мүмкін еместігі, ал білім беруде «әйел» немесе «ер адам» тарапынан қиғаштау студенттің ақыл-ойында шағылысады. Әйелдердің ерлерден биологиялық ерекшеліктерімен ғана емес, жеке сипаттамалары, ойлау, сөйлеу, қиял ерекшеліктерімен ерекшеленетінін дәлелдейтін жеткілікті ғылыми зерттеулер бар. Бұл факт, әрине, білім беру процесінде ескерілуі керек.

Өйткені, кез-келген білім беру мекемесінің педагогикалық ұжымы ерлер де, әйелдер де кіреді. Мәселен, ерлер мен әйелдер әртүрлі түрде оқытылады, ал мұғалімдердің кәсіби қызметінің стилінде белгілі бір гендерлік айырмашылық бар.

Әйелдер мұғалімдері эмоционалды, табанды және белсенді, олар жарқын және эмоционалды сөйлейді. Ол ер мұғалімнің ауызша емес қарым-қатынас құралдарын пайдаланғанымен, эмоционалды байланыс орнатқаннан, жанжалды жағдайларды оңайырақ шешетіннен, қолайлы психологиялық атмосфераны қалыптастырады. Жалпы білім беру мекемелеріндегі әйелдер көбінесе қосымша жұмысқа (аудиторияны

басқару, бақылау кітапшасы, офисті басқару) көбірек тартылып, «қағаз» жұмыстарымен толығымен жүктеледі және әрдайым өзінің күшті және қабілеттерінің толық көлемінде жұмыс істейді. Бір жағынан, олар ерлерге қарағанда оқушылардың ноутбаларын тексереді. Нәтижесінде – көбінесе жұмысынан шаршадым. Сонымен қатар, әйелдер мұғалімдері өзін-өзі тәрбиелеуге бірнеше уақыт кетеді және орта есеппен ерлерге қарағанда жиі орындалады. Әйелдер мұғалімдері мектептегі еңбек жағдайларын еркек әріптестерімен салыстырғанда «жақсы» деп бағалайды. Сонымен қатар, олар өз мамандығын аз қабылдай алмайды – жиі (ерлермен салыстырғанда), олардың жұмысы басқаларға ұнайды деп санайды.

Әйелдер командадағы бейресми өзара әрекеттесу жүйесіне жақсы енеді: олар команданың жоспарлары мен жағдайы туралы толығымен хабардар; Төменде біз топтың біртектілігін бағалаймыз және онда микрогрупптардың бар екендігін жиі атап көрсетеміз. Осыған байланысты, олар орта есеппен ерлерге қарағанда, команданың істеріне және онда қабылданған шешімдерге әсерін бағалайды; команданың істеріне жауапты.

Қазіргі заманғы оқу орындарында жұмыс істейтін әйелдердің басым көпшілігі әйелдер. Осы құбылыстың себептері келесі факторлардың әсерінен қалыптасты:

- тарихи (ерлердің өліміне айтарлықтай ықпал еткен соғыс пен революция);

- экономикалық (білім беру қызметкерлерінің ең төменгі жалақысы);

- әлеуметтік (отбасылық және некеге тұру мәселелері бойынша әйелдердің көпшілігінің қауіпсіздігі, жұмыспен қамту, мансап өсуі).

Бұл факторлар тек «әйел» мамандықтарының пайда болуына ықпал етті: педагог, мұғалім. Ерлерді мемлекеттік білімнен және балаларды тәрбиелеуден толық жою, біздің ойымызша, толығымен емес. Білім беру жүйесі – отбасының шартты үлгісі. Отбасындағы бақытты отбасындағы бала анадан немесе әкесінен айырылуға болмайды. Сол сияқты, оқушының ой-өрісін жою үшін білім беруде де болуы керек.

Әдебиеттердің, ақпараттық ресурстардың, негізгі ғылыми ұғымдардың көрінісін талдау негізінде, әйелдердің ерлерден биологиялық сипаттамалар бойынша ғана емес, жеке сипаттамалары, ойлау, сөйлеу, қиял ерекшеліктері бойынша ерекшеленуі мүмкін. Бұл факт, әрине, білім беру процесінде ескерілуі керек, өйткені кез келген білім беру мекемесінің педагогикалық ұжымы ерлер де, әйелдер де

кіреді. Бұл дегеніміз, ерлер мен әйелдер әртүрлі түрде оқытылады, ал мұғалімдердің кәсіби қызметінің стилінде белгілі бір гендерлік айырмашылық бар. Ерлер мен әйелдер арасындағы гендерлік айырмашылықтарды қарастырайық:

1) әйелдер мұғалімдері анағұрлым табанды және белсенді, олар жарқын және эмоционалды сөйлейді. Олар әдетте ер мұғалімдерге қарағанда табысты болады, ауызша емес сөйлесу құралдарын пайдаланады, рухани байланыстарды дамытады, жанжалды жағдайларды оңай шешеді, қолайлы психологиялық атмосфераны қалыптастырады;

2) еркек мұғалімдер мейірімділік, төзімділік, әділеттілік пен юмор сезімімен ерекшеленеді, олар сыныпта достық атмосфераны құруға және тәртіпті сақтауға көмектеседі [6, б. 4].

Ерлер мен әйелдердің мұғалімдерінің кәсіби біліктілігі мен қабілеттеріне қатысты бағалау кезінде айтарлықтай айырмашылық жоқ:

1) әйелдер оқыту үдерісінде неғұрлым шығармашылық, оқу үрдісін әртараптандыруға ұмтылады, студенттерді табысты ынталандырады және ынталандырады. Әйелдер өздерінің тақырыптарына тыңдаушылардың танымдық қызығушылығын қалыптастырады және әйелдер ұсынатын оқу материалдары ғылыми, жүйелі және өзекті болып табылады;

2) ер адамдар сабақтың мақсатын неғұрлым нақты анықтап, оқу материалдарын аудиторияның кәсіби мүдделерімен байланыстырады, оқу материалдарын тыңдаушылардың ерекшеліктеріне бейімдейді .

Педагогика тарихшыларының айтуынша, білім беру жүйесіндегі ер адамдардың мүлдем жоқтығына қарамастан, мектептер мен университеттердің ерлер үлгісі сақталды. Білім беру мекемелері гендерлік қарым-қатынастар үшін көрнекі сабақ береді: оқу жоспары сонымен бірге қоғам мен мәдениеттің гендерлік стратификациясын көрсетеді, бұл әйелдердің және ерлердің теңсіздігінің мәртебесін көрсетеді. Әдетте, мұғалімдер, хатшылар және әскери қызметшілер – әйелдер, ал мектеп басшысы немесе университеттің ректоры ер адамдар. Әйелдер көшбасшылары 20 % құрайды. Бола тұра:

а) әйелдің басшысы жиі мектептерге, лицейлерге, колледждерге айналады. Бұл факт педагогикалық кадрлардың көшбасшылары бұл лауазымдарға әлсіз бәсекелестік күреске жетуімен түсіндіріледі (мектептердің, лицейлердің, колледждердің ерлер мұғалімдері аз);

ә) мемлекеттік жоғары оқу орындарында әйелдер жиі кафедра меңгерушілері, декандар және өте сирек – ректорлар .

Әйелдерді кеміту үдерісі, олардың білімін білу және ауызша білу үдерісі білім беру процесіне қатысады. Бұл мектепке дейінгі жастан бастап, ұлдарға өздерін және белсенділігін білдіруге жігерлендіреді, ал қыздарға – мойынсұнушылық пен ұстануға, ұқыпты келбетке деген сүйіспеншілік көрінеді. Тіпті тамаша оқушысы олар өзін-өзі бар, өйткені, кейбір зерттеушілердің айтуынша, олар терең және өздері туралы нашар хабардар сенімсіздік сияқты өмір сүріп жатыр, және олар мыс неге сатып алу, оны алыс жасыру үшін, осы үшін Кемшілік өтеуге жоғарғы сыныптар болуға тырысамын өз алдына және өзгелердің алдында маңызды. Бұған қоса, қыздардың тамаша өнімділігі олардың шағымдануының, мойынсұнушылық пен еңбекқорлықтың нәтижесі болып табылады [8, б. 51].

Ерлер мен әйелдердің мұғалімдерінің кәсіби қасиеттері мен қабілеттеріне келетін болсақ, бағалауда айтарлықтай айырмашылық жоқ. Әйелдер оқыту үдерісінде неғұрлым шығармашылық, оқу үрдісін әртараптандыруға ұмтылады, студенттерді табысты ынталандырады және ынталандырады. Әйелдер үшін мектеп оқушыларының когнитивті қызығушылығын олардың пәніне айналдыруы жақсы, ал әйелдер ұсынған оқу материалдары ғылыми, жүйелі және өзекті болып табылады. Ерлер сабақтың мақсатын анық анықтап, оқу материалдарын аудиторияның кәсіби мүдделерімен байланыстырады және оқу материалын тыңдаушылардың сипаттамаларына жақсы бейімдейді. Алайда, біздің елімізде білім беру әйелдің бетіне ие болды. 2004–2005 оқу жылының басында мемлекеттік және қалалық оқу орындарының оқытушылары арасында әйелдер 78,5 %, ерлер – 21,5 % болды. Қазақстан мұғалімдері арасында әйелдердің үлесі оқытушылар сипаттайтын бойынша әлемде жетекші орындардың бірі болып табылады. Әсіресе, бастауыш білім берудегі барлық елдерден бөлініп, әсіресе, барлық мұғалімдердің 99 % әйелдер құрайды. Негізгі және толық орта мектеп мұғалімдерінің арасында, мұнда әйелдер шамамен 80 %. (Салыстыру үшін, әйелдер бастауыш мектеп мұғалімдерінің жаһандық орташа үлесі 75 % құрайды, ал негізгі және толық – 60 % артық емес). Неғұрлым аз тілегі бар адамдарға бірнеше оқиды немесе жалғастыруды жалғастыру себептері, олардың ішіндегі ең маңыздысы біздің еліміздегі педагогикалық қызметтің салыстырмалы төмен беделі [19].

Әдебиеттер

- 1 Штылева, Л. В. Гендерный подход в педагогике и образовании // Штылева, Л. В. Фактор пола в образовании : гендерный подход и анализ. – М. : ПЕР СЭ, 2008. – Б. 165–188.
- 2 Лифрансуа Г. Прикладная педагогическая психология. – 11-е Межд. изд. – М. : ЕВРОЗНАК, 2003. – 416 б.
- 3 Чекалина А. А. Гендерная психология. – М. : Ось– 89, 2006. – 256 б.
- 4 Maccaby E. E., Jacklin C. N. The psychology of sex differences. Palo Alto. C. A. : Stanford University Press, 1974. – Б. 191 – 198.
- 5 Бозтаева С. Ж., Есентугелова А. Н., Токатаев Ж. С., Садыкожаев Б. С., Атагулова Г. Ж., Бекболатова А. Ш. Учет гендерных особенностей в физическом воспитании студентов и занятиях спортом // «Мировоззренческие ценностные ориентации молодежи в условиях всемирной глобализации» : Респ. науч.-практ. конф. – 2013, – № 1, – Б. 320–323.
- 7 Ильин, Е. П. Дифференциальная психология мужчины и женщины. Гендерные стереотипы, или мужчины и женщины в глазах общества. – СПб. : Питер. – 2007. – 216 б.
- 8 Бендас Т. В. Гендерная психология. – СПб. : Питер. – 2006. – 211 б.
- 9 Белорусова В. В., Решетень И. Н. Педагогика / ред. В. В. Белорусова, И. Н. Решетень. – М. : ФиС, 1986. – 456 б.
- 10 Ашмарина Б. А. Теория и методика физического воспитания / ред. Б. А. Ашмарина. – М.: «Просвещение», 1990. – 268 б.
- 11 Палыга М. А. Гимнастика. – М. : ФиС, 1986. – 201 б.
- 12 Агеевец В. У. Организация физической культуры и спорта / ред. В. У. Агеевец, Т. М. Каневец. – М. : ФиС, 1986. – 165 б.
- 13 Тер-Ованесян А. А. Педагогические основы физического воспитания. – М. : ФиС, 1980. – 234 б.
- 14 Холодов Ж. К., Кузнецов В. С. Теория и методика физического воспитания. – 5-ші басылым. – М. : «Академия», 2007. – 480 б.
- 15 Холодов Ж. К. Практикум по теории и методике физического воспитания и спорта. М. : «Академия», 2007. – 143 б.
- 16 Винаградов Г. Н., Кульназаров А. К., Салов В. Ю. Теория и методика здорового образа жизни : учебник пособие. – Алматы, 2004. – 196 б.

17 Железняк Ю. Д. Теория и методика обучения предмету «Физическая культура»: учебное пособие для студ. вузов – 3-ші басылым / Ю. Д. Железняк, В. М. Минбулатов. – М. : Академия, 2008. – 269 б.

18 Матвеева Л. П. Теория и методика физического воспитания: в 2-х т. / ред. Л. П. Матвеева, А. Д. Новикова – 2-ші басылым, өңделген және толықтырылған. – М. : ФКиС, 1976. – Т. 1. – 304 б., – Т. 2. – 256 б.

19 Павлодар қ. білім беру сайты www.edu.gov.kz

20 Қалалық бөлім сайты www.goo.kz/newssedu/63230507

21 Орехов Л. И., Караваева Е. Л. Прикладная статистика и эксперимент в педагогике, психологии и физической культуре. – Алматы : ННПЦФК, 2007. – Б. 195–196.

А қосымшасы
(анықтамалық)

Қозғалтқыш әрекеттерінің әдістемелік картасы

Отырып тіреп, артқа айналу (А.1 сурет)



А.1 сурет – Отырып тіреп, артқа айналу

Алдына еңкею, арқаны дөңгелектендіру, қолмен жылжып кету, отырып артқа айналу, қолды иықтың жанына, алақанды жерге қою, аяқты бастың артына жіберу, айнаруды тізерлеп тұрып немесе отырып тіреп аяқтау.

Оқыту бірізділігі:

- 1) әр түрлі тұрыстан топталуды үйрену;
- 2) алға айнаруды жақсы меңгеру;
- 3) көмек арқылы артқа айналу;
- 4) өздігінен орындау.

Көмек: бір қолымен иықты ұстап, екіншісімен жамбасты итеру.

Оқу карточкасы № 1

Қысқа арақашықтыққа арналған жүгіру (техника)

Техниканың сипаттамасы: Қысқа арақашықтыққа арналған жүгіріс максималды қысқа уақыт ішінде жұмыстың 30-дан 400 метрге орындалуымен ерекшеленіледі. Техниканы үйренуді ыңғайлы ету мақсатында жүгіруді төрт фазаға бөлу қабылданған: жүгірудің басы, жүгірер алды бастама, мәреге дейінгі арақашықта жүгіру .

Жүгірудің басы максималды күшпен орындалады. Салыстырмалы түрде тиімді ең төменгі бастама. Ол жүгіруді тез бастауға және арақашықты аз бөлікте (20–25 м) игеріп, жетуге мүмкіндік береді.

Бастау кезіндегі аяқ тіреу ретінде қолданылады. Дене салмағына тәуелділігі, даму жылдамдығының артуы, бұл түрдің үш негізгі бөлігінен ерекшеленеді («қарапайым», «тартылу», «жақындық»).

Қарапайым бастауда алдыңғы аяқ 1–1,5 бөлікке бастау сызығынан алшақ орналастырылады, ал артқы аяқ алдыңғысына қарап алшақталады.

Тартылу жүгіріс басында аяқ арасының арақашықтығы қысқартылады 1 ден кішірек, бастау сызығынан алдыңғы қадам 2 қадамдай қашықтықта болады.

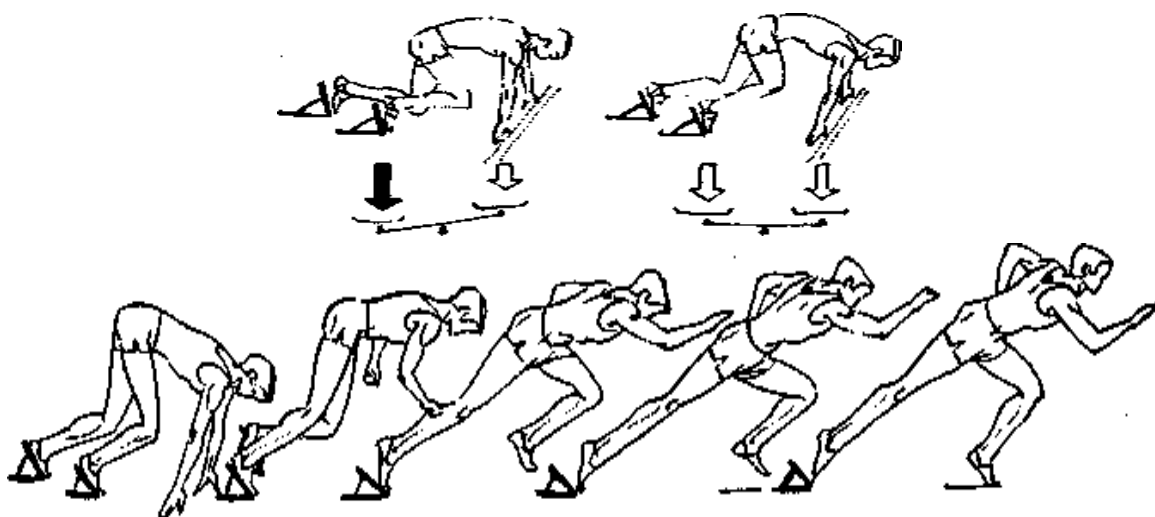
Мәре сызығына жақындаған тұста алдыңғы аяқ 1 қадам және кіші, бірақ қашықтық сызықтан 1–1,5 ұзындықты құрайды.

Көп таралған қарапайым бастауды жатқызуға болады.

«Жүгіруді бастау!» командасы бойынша жүгіруші қолын төсеуішке қойып еңкейеді. Кейін бір аяғын алдыға тіреп келесісін артқы бөлікке иілдіріп тіреді. Соңғы кезекте ол қолын бастау сызығына тигізеді. Бастау сызығында қолдың бірінші нұсқау бөлігі жіне орташа саусақ түзетілген күйде қойылады: бас тік ұсталынып, барлық дене массасы қолға түсіріледі.

«Назар аудар!» бастамасы бойынша спортшы иғын 20–30 см көтереді, бірақ тізе бөлігін түзеулемейді. «Баста!» командасы бойынша жүгіруші бар энергиясымен аяқтарын тез қозғалыспен қолдарымен итереді (А.2 сурет).

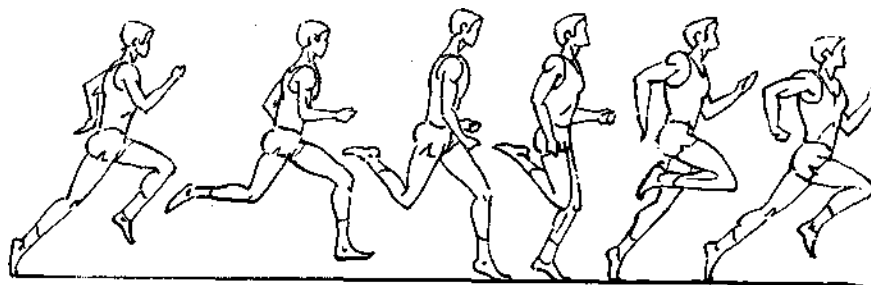
Итеру төсеніштің қатты бұрышында отындалады.



А.2 сурет – Басында спортшының орны

Бастапқы жүгіру бірінші 10–14 жүгіру қадамында орындалады. Бұл бөлікте жүгіруші жоғарғы жылдамдыққа ие болады. Бастапқы 2 қадамда ол аяқпен сілкіу жаттығуларын белсенді орындайды. Қадам ұзындығы біртіндеп көбейеді. Көбіне ол жүгірушінің жеке ерекшелігіне байланысты: аяғының мықтылығы, дене ұзындығы, физикалық дайындығына және т.б. Дене біртіндеп түзеліп, қолмен қимыл жиіледі.

Қашықтықта жүгіру (А.3 сурет) максималды жылдамдықты алғаннан кейін, қадамдарды іске қосып ырғақты өзгертпестен бүкіл қашықтықта оны сақтауға тырысу. Маңызды рөлі белсенді қозғалыс жолында аяқты орнату үшін алғышарттар жасайды алға жедел жою қызметін атқарады. Жүгіру техникасын меңгеру, табанның іске қосу үшін бірінші сыныптарымен ұмтылуы тиіс. Қолдың жігерлі жұмысы иықтың көтерілуіне және артқы жағының соққысына себеп болмауы керек.



А.3 сурет – Жүгіру кезінде спортшының позициясы

Аяқтау-бұл қашықтықтың соңғы метрлерінде жүгірушінің күші. Аяқтау лентасын барынша жылдамдықпен жүгіріп өтеді. Жанадан келушілегі аяқтау лентасын барлық жылдамдықпен жүгіріп өту ұсынылады .

Бұрылыстағы жүгіру. 200 және 400 м жүгірісінде, әдетте, жүгіру жолы жүгірісте басталады. Бұрылыс тұста жүгіру барысында дене бөлігі жәймен солға қарай бұрылады. Жүгіріс жылдамдығы бұрылу бөлігінде қисаяды .

Мазмұны

Кіріспе	3
1 Дене шынықтырудан оқыту құжаттарын жоспарлау	4
1.1 Дене шынықтырудан оқу бағдарламасы	4
1.2 Сабақтың конспект жоспары	10
1.3 Дене тәрбиесі пәнінің хронометриясы	34
1.4 Дене тәрбие сабағында пульсометрияға анықтама	39
1.5 Дене тәрбиесі сабағына педагогикалық талдау	43
2 Дене шынықтырудан сыныптан тыс жұмыс	46
2.1 Мектепте спорттық жарыстарды ұйымдастыруды жоспарлау	50
2.2 Тәжірибиеші-студенттің міндеттері	52
2.3 Жалпы орта білім беру мектептерінде педагогикалық тәжірибие бағдарламасының мазмұны	53
2.4 Тәжірибиешінің есеп кестесі	55
3 Әдіскерге көмек	58
3.1 Тәжірибе жетекшілерінің міндеттері	58
3.2 Практикант-студенттің сипаттамасы	63
4 Студенттердің гендерлік сипаттамаларын ескере отырып, дене шынықтыруды жоспарлау	65
4.1 Бастауыш мектепте гендерлік әдісті енгізу арқылы дене шынықтыруды жүргізудің ерекшеліктері	77
4.2 Спорт мерекелері және бос уақытында гендерлік тәсіл	81
4.3 Оқытудағы гендерлік аспект	83
Әдебиеттер	87
А қосымшасы	89