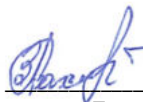


Бекітілді: 
 Білім беру саласы: «Денсаулық»
 Ұйымдастырылған оқу қызметі: Дене шынықтыру

Тақырыбы: Спортзалмен, ҰОҚ-дағы қауіпсіздік техникасымен танысу	Мектеп/ МДҰ: №8 негізгі орта мектеп	
Уақыты: 01.09.2021	Педагогтің аты-жөні: Колшинбаева К.Ш	
Сынып:0 «А»	Қатысқандар саны: 9	Қатыспағандар саны:
ҰОҚ-ның оқыту мақсаты	0.1.1.1. Заттармен және заттарсыз жалпы дамыту жаттығуларын орындау. 0.2.1.4. Секірудің әртүрлі түрлерін орындау, тепе-теңдікті сақтай отырып өзгермелі жағдайларда секіру. 0.2.1.7. Допты домалату, лақтыру және қағып алу, допты жерге оң қолменжәне сол қолмен ұру, екі қолымен басынан асыра лақтыру және бір қолмен кедергіден лақтыру.	
Күтілетін нәтиже	Барлық тәрбиеленушілер орындай алады: Бір-бірден тізбекке тұру, шеңбер жасап тұру. Залда қауіпсіздік техникасын сақтау. «Шашыраңқы» жүру.Өзін-өзі шыр айналып бір орында тұрып секіру. Қимыл-қозғалыс кеңістігінде топпен қауіпсіз жұмыс жүргізу.	
	Тәрбиеленушілердің көпшілігі орындай алады: Допты алға, бастан асыра жоғары лақтыру және екі қолмен қағып алу. Негізгі қимыл-қозғалысты орындау кезінде нұсқауларды нақты орындау. Сап құрып тұру кезінде аталған арақашықтықты өздігінен бақылау дағдысын пайдалану.	
	Кейбір тәрбиеленушілер орындай алады: Қалыптасқан дағдыларын ұштастыра отырып жаттығулар орындаудыбақылау. Бір орында тұрып допты лақтыру және қағып алу.	
Тілдік мақсат	Балалар спортзалдағы тәртіп ережелерімен танысады; допты игере алу және тепе-теңдік сақтау дағдыларын көрсете алады.	
	Пәндік лексика және терминология: Спорт атрибуттары, қауіпсіздік техникасы, «шашыраңқы» жүру, тепе-теңдік, дене бітімі, лақтыру, секіру, негізгі дағдылар, қимыл-қозғалыс тәсілі. Талқылауға арналған сұрақтар: Қандай спорт атрибуттары сендерге көбірек ұнады? Доппен тағы қандай қимыл-әрекеттер істеуге болады? Сендерде қалыптасқан қандай қимыл-дағды жақсы дамыған? Неге екенін айта аласыңдар ма? Дене шынықтырумен айналысу неге маңызды екенін айта аласыңдар ма? «Шашыраңқы» жүру кезінде неге біз абай болуымыз керектігін айта аласыңдар ма? Доппен қимыл-қозғалыс кезінде айтарлықтай арақашықтық сақтау не үшін қажет екенін айта аласыңдар ма?	
Алдыңғы оқыту	Дене шынықтырумен айналысудың маңыздылығы туралы түсінік	
Жоспар		
Жоспарланған уақыт	Жоспарланған іс-әрекет	Ресурстар
Қызығушылықты ояту 0–3 минут	Тәрбиеленушілерді спортзалмен таныстырады,жабдықтарды көрсетеді. Өздеріне таныс жабдықтыатап, оның қолданылуы туралы әңгімелеу ұсынылады.Балаларға ҰОҚ кезіндегі залда қауіпсіз жүріп-тұруережелері туралы кеңес береді. (Ұ) «Өз орныңды тап!» ойын жаттығуы Тәрбиеленушілер музыка үнімен бір-біріне соқтығыспайзалда жүреді, музыка тоқтағанда саптағы өз орнын тезтабуы тиіс.	Кең, бос кеңістік. Таныстыратын спорт атрибуттары. Ырғақты музыка.
Негізгі бөлім 4–12 13–27	(Ұ, ПК) Шеңбер жасап тұрып, заттарсыз жалпы дамытужаттығуларын орындау. Жаттығулардың орындалуынкөрсету. (Ұ, ПК, Ө) Бір орында өз-өзін айнала қос аяқтапсекіру.Бір орында адымдаумен кезектестіріп 2-3 рет орындау.Балалардың секіргенде тізені сәл бүгу, жерге аяқтыңұшымен түсу дағдыларына көңіл бөлінеді. (Т, Ө) Допты жоғары лақтыру және оны қос қолдапқағып алу. (ПК) Нұсқау – допты алдында ұстау және алға-жоғарыға лақтыру, оны өзіңе қарай қыспай, алақандаұстау керек. Тәрбиеленушілерге өзін-өзі ұстай білу мәдениетін ескесалады – домалап кеткен допты өзгеге бергенде лақтырасалмай, қолына беру керек. «Көмектес!» қимыл ойыны Балалар дөңгелесе шеңбер жасап тұрады. Таңдап алынғанекі бала шеңберден шығып, қашады: бірі қашып, екіншісіқуады. Қашқан бала шеңберде тұрған кез келген баланыңартына тұрады да, оған «Көмектес!» деп айтады. Өзіненкөмек сұраған бала шеңберден жүгіріп шығуы тиіс. Ол дақашып жүріп шеңбердегі баланың бірінің артына тұрыпкөмек сұрай алады. Егер бала біреудің артына тұрыпүлгермесе, ұсталып қалады. Ойынды қайталағанда басқаекі бала таңдалады.	Кең, бос кеңістік. Топтың жартысына жететін диаметрі 15 см доптар.
Қорытынды бөлім 28–30	«Шар үрлеу» Ойынға қатысушылар шеңбер құрып отырады. «Қазіршар үрлейміз деп елестетіндер. Ауаны ішке сорыпоймен шарикті ауызға апарасындар да, үрлегендейболып ауаны сыртқа шығарасындар. Шар жарылыпкетпейтіндей, байқап үрлендер. Енді үрлеген шариктібір-біріне көрсетіндер.	

Қорытынды бөлім 28–30	(Ө) «Өзіңді қолға ал» «Сен бір нәрсеге аландап, біреуді түртіп қалғың келсе, не болмаса қолыңа түскенді лақтырғың келгенін сезінсең өз күшіңді өзіңе дәлелдеудің ең қарапайым жолы шынтақтарыңды алақаныңмен қапсыра құшақтай отырып кеудеңе қыс – бұл шыдамды адамның күйі». Балалардың бір-біріне мейірімді болуын еске салады.	Кең, бос кеңістік.
----------------------------------	---	---------------------------

Бекітілді: 
 Білім беру саласы: «Денсаулық»
 Ұйымдастырылған оқу қызметі: Дене шынықтыру

Тақырыбы: Менің дене құрылысым	Мектеп/ МДҰ: №8 негізгі орта мектеп	
Уақыты: 06.09.2021	Педагогтің аты-жөні: Колшинбаева К.Ш	
Сынып:0 «А»	Қатысқандар саны: 9	Қатыспағандар саны:
ҰОҚ-ның оқытумақсаты	0.2.1.1. Бір орында тұрып және қозғалыс барысында тізбекке тұру түрлерін,сапта тұзу жүру түрлерін орындау. 0.2.1.2. Жүру мен жүгірудің негізгі түрлерін орындау, оларды алмастыру,қарапайым дене жаттығуларымен ұштастыру. 0.2.1.3. Секірудің әртүрлі түрлерін орындау, тепе-теңдікті сақтай отырыпөзгермелі жағдайлардағы секірулер. 0.2.2.1. Дене қуаты қасиеттерін көрсету: әртүрлі дене әрекеті түрлеріндегітептілік, тепе-теңдік, үйлесімділік, күш, жылдамдық пен реакция.	
Күтілетін нәтиже	Барлық тәрбиеленушілер орындай алады: Қимыл-қозғалыс кеңістігінде топпен қауіпсіз жұмыс істеу. «Менің денем» – өзіне массаж жасау (сылап-сипау). Бір-бірден тізбекке тұрып, қолға арналған жаттығуларды орындай отырып жүру. Орташа қарқында шеңбер бойымен жүгіру.Үш-үштен тізбекке тұру. Педагогтің нұсқауы бойынша сол қолымен немесе оң қолымен жылдам, әріппен себеттен доп алу.	
	Тәрбиеленушілердің көпшілігі орындай алады: Жүру және жүгіру, таяқпен жаттығулар орындау барысында белгіленгенарақашықтықты сақтау. Доп ұстап орындықпен жүру кезінде динамикалық тепе-теңдік сақтау.Секіру кезінде тапсырманы жылдам орындау үшін қолды сермей отырып, бірмезетте қос аяқтап бар екпінмен қарғиды.	
	Кейбір тәрбиеленушілер орындай алады: Жалпы дамыту жаттығулар кешенін орындау барысында денені тік ұстау. Секіруді орындау кезінде дене қозғалысын бақылау. Өз эмоциясын бақылау.	
Тілдік мақсат	Балалар денсаулықты сақтау, қимыл-қозғалыстар орындау кезінде денесі меннысандарды бақылау; биік нәрсе үстінде динамикалық тепе-теңдік сақтай алу дағдыларын көрсете алады.	
	Пәндік лексика және терминология: Денсаулық, дене, массаж, жүрек, жүрек қағысы, тамыр соғысы, гимнастикалықтаяқ, гимнастикалық орындық, қолға арналған жаттығулар орындай отырыпжүру, «жыланша» ирелендеп жүгіру, таяқтан секіру.	
	Талқылауға арналған сұрақтар: Өз-өзіне массаж жасау қандай мақсатта жүргізіледі? Адам организмінде жүрек қандай қызмет атқарады? Қолға арналған тағы қандай жаттығулар орындауға болады? Дене белсенділігі кезінде адамның жүрек қағысы мен тыныс алуы қалай өзгереді? «Жүрегі алтын, тас жүрек, салқын жүректі» деп қай кезде айтады?	
	Неге екенін айта аласыңдар ма...? Таяқпен жаттығулар жасағанда тиісті арақашықтықты не үшін сақтау қажеттігін айта аласыңдар ма? Биік нәрсенің үстінде тепе-теңдік сақтау не үшін маңызды екенін айта аласыңдар ма?	
Алдыңғы оқыту	Баяу қарқынмен 2 минут жүгіру; белгі бойынша – жүру, төрттағандап еңбектеу қозғалыстарын кезектестіріп орындау. 5 метр қашықтыққа алға адымдап заттар арасымен «жылан» жүріспен екіаяқпен секіру. 5 метр қашықтыққа алға адымдаумен допты жоғарыға лақтыру және қосқолдап қағып алу.	
Жоспар		
Жоспарланған уақыт	Жоспарланған іс-әрекет	Ресурстар
Қызығушылықты ояту 0–3 минут	(Ұ, ПК) «Менің денем» – өзіне-өзі массаж жасау,сылап-сипаудың пайдасын түсіндіреді. Балаларға массаж жасау ережелерін ескесалады – алақанды ысқылау, саусақтарды уқалауарқылы қолды жылыту: мәтінге сәйкес қимыл-қозғалысты жеңіл және асықпай орындау.(Ұ) Бір-бірден тізбекпен тізіліп, қолға арналғанжаттығуларды орындай жүру. Орташа қарқынменжүгіру. 2–5 минут бағытты өзгертіп жүгіру. Тынысалуды қалпына келтіру.Жүру және жүгіру кезінде белгіленгенарақашықтықты бұзбай бағытты сақтауға назар	Кең, бос кеңістік. Кең, бос кеңістік. Балалардың санына қарай ұзындығы 70 см гимнастикалық таяқ. Тірек сызба
Негізгі бөлім 4–12	аударды.Үш қатар тізбекке тұру.Дене бітімін түзетуге арналған, таяқпен жасалатынжалпы дамыту жаттығулары.Таяқты дұрыс ұстауға (таяқтың төменгі ұшыалақанға тіреледі, таяқ қол бойымен тігіненорналасады) және сапта 3 адым арақашықтықты сақтауға назар аударды.	Гимнастикалық орындықтар (ені 20 см, биіктігі 35 см), санына қарай бағандар.

13–27	(Ұ, Т) Қатар орналасқан таяқтардан екі аяқпенаттап секіру. Қос аяқтап бар пәрменмен секіруге, аяқтыңшымен түсуге, қол мен аяқ қозғалысыныңүйлесуіне назар аударады. Тәуекелдікті азайту – тиісті арақашықтықты сақтау,таяқ арасымен ортаға секіру. (Т) Тепе-теңдік – қолға доп ұстап орындықүстімен жүру.Нұсқау – денені тік ұстау, бастыңкейтпей алға қарау, жерге алдымен аяқтыңшымен түсу, содан кейін табанымен тұру. Гимнастикалық орындыққа немесе бөренегешыққан кездегі қауіпсіздік техникасын еске салады,сақтандыру жүргізіледі. (Ұ) Қимыл-қозғалыс ойыны: «Орын алмастырындар». Залды ортасынан қақ бөлетіндей етіп арқантасталады. Әрбір топ өз алаңына барып тұрады. «Жүгір!» дегенбелгі берілгенде балалар тек өз алаңында шашырайжан-жакқа жүгіреді. «Ауыс!» деген белгі кезіндетоптар орын алмастырады. Қарсы бетке толық құраммен бірінші жүгіріп келген топ жеңіске жетеді	«Баста!», «Токта!» деген белгілер беру үшін пайдаланатын ысқырық.
Қорытынды бөлім 28–30	(Ө, Ж) « Менің жүрегім» оқыту ойыны «Қолдарыңды кеудеге қойыңдар (көрсетемін). Сендер тыныш тұрғанда жүрек бірқалыпты соғады, ал ашуланған кезде жүрек қағысы жиілейді. Бұл жүректіңсендерге: «Токта, сабыр сақта, ашуланба», –деп ескерткені. «Кешір», – дейді ол. Кәнеки,жүрегімізге көмектесіп, бір-бірімізді ренжітпей,дос болайық. Сонда жүрегіміз бірқалыпты соғатынболады. Достарыңа күлкі ыйлаңдар». Өз денесіне қамқорлықпен қарауға назар аударады.	Кең бос кеңістік.

Бекітілді: 
 Білім беру саласы: «Денсаулық»
 Ұйымдастырылған оқу қызметі: Дене шынықтыру

Тақырыбы: Мен күштімін, ептімін және іскермін		Мектеп/ МДҰ: №8 негізгі орта мектеп	
Уақыты: 09.09.2021		Педагогтің аты-жөні: Колшинбаева К.Ш	
Сынып:0 «А»		Қатысқандар саны: 9	Қатыспағандар саны:
ҰОҚ-ның оқыту мақсаты		0.1.2.1. Организмнің шынығуы мен төзімділігін жетілдіру үшін түрліжүктемелерді біртіндеп арттыра отырып дене жаттығуларын орындау. 0.2.1.1. Бір орында тұрып және қозғалыс барысында тізбекке тұру түрлерін,сапта түзу жүру түрлерін орындау. 0.2.1.7. Допты домалату, лақтыру және қағып алу, допты жерге оң қолменжәне сол қолмен ұру, екі қолымен басынан асыра лақтыру және бір қолменкедергіден лақтыру. 0.2.2.3. Зал, алаң, кеңістікті, уақытты бағдарлай білуді, орындық/бөренеарқылы жоғары және төмен жүру барысында және берілген қалыпта тепе-теңдікті сақтау ептілігін дамыту.	
Күтілетін нәтиже		Барлық тәрбиеленушілер орындай алады: Көзді жұмып 3 метрге артпен жүру. Жалпы дамыту жаттығуларын таяқпен орындау. Бір қатарда орналасқан аралығы 1 метр болатын 5 кедергі арасымен фитболдыдомалату. Қозғалыс кеңістігінде топпен қауіпсіз жұмыс жүргізу. Тәрбиеленушілердің көпшілігі орындай алады: Залда қауіпсіздік техникасын сақтау. Бағытты өзгерте отырып баяу қарқынмен жүгіру. Алға жылжи отырып оң және сол жақ бүйірмен арқаннан аттап секіру. Биік орналасқан тіреулер үстінде тепе-теңдік сақтауға арналған жаттығуларорындау. Кейбір тәрбиеленушілер орындай алады: Арқаннан бүйірлеп қос аяқпен секіру кезінде аяқты серпу қарқынын есептеу.Қолды отырғышқа қойып, кеудені жерден көтеріп, қолды бүгіп жазуды(отжимание) орындайды.	
Тілдік мақсат		Балалар денсаулықты нығайту, дене бітімін жетілдіру сапасын арттыру, топтаөзара қарым-қатынас жүргізу дағдыларын көрсете алады. Пәндік лексика және терминология: Денсаулық, тұлғаның шынығу сапасы, қауіпсіздік техникасы, гимнастикалықтаяқтар, гимнастикалық орындықтар, қайта сап түзеп жүру, орташа қарқынменжүгіру, арқаннан секіру, екі-екіден сап түзеу, оңға-солға, дене мүсіні, омыртқа,стретчинг (созу), тепе-теңдік, пайдалы әдеттер, спорт түрлері. Талқылауға арналған сұрақтар: Омыртқаның адам организміндегі атқаратын қызметі қандай? Адам организммен денсаулығын нығайтуға қандай қимыл-қозғалыс түрлері ықпал етеді? Қандай пайдалы әдеттер бізге күшті, епті және білікті болуға көмектеседі? Неге екенін айта аласыңдар ма? Денені үнемі тік ұстау не үшін маңызды екенін айта аласыңдар ма? Омыртқаны сау қалпында сақтау үшін арқаның бұлшық етін нығайту негемаңызды екенін айта аласыңдар ма?	
Алдыңғы оқыту		Бір қатарға орналастырылған таяқтар арқылы екі аяқтап секіру. Тепе-теңдік – қолға доп ұстап орындық үстімен жүру. Алға адымдай отырып допты жоғары лақтыру және қос қолмен қағып алу.	
Жоспар			
Жоспарланған уақыт	Жоспарланған іс-әрекет	Ресурстар	
Қызығушылықты ояту 0–3 минут	(Ұ, ПК) Күшті, епті және білікті болуды ұсынады. Күшіміз көп, мықтымыз, Арада әлсіз бала жоқ. Денемізді күнде біз Шынықтырып жүреміз! (Ұ, Ө) Бір-бірден сап түзеп артпен жүру. Бағыттыөзгерте отырып баяу қарқынмен ирелеңдеп жүгіру.Тыныс алуды қалпына келтіру.Жүру мен жүгіру төзімділікті дамытатынына балалардың назарын аударады.	Кең, бос кеңістік.	

Негізгі бөлім 4–12	(Ұ, ПҚ) 3 қатар сап түзеу. Таяқпен жалпы дамыту жаттығулары. Таяқты дұрыс ұстау (таяқтың төменгі ұшы алақанғатіреді, таяқ қол бойымен тігінен орналасады) жәнесапта тұрғанда арақашықтық сақтау. Қосалқы топтарда негізгі қимыл-қозғалыстарорындау – топ тапсырмасы орындалғаннан кейінорын алмасады. (Г, Д) Тепе-теңдік – орындықпен жүріп ортадакерілген жіптің астынан өту. Гимнастикалықорындық үстімен жүргенде тепе-теңдік сақтауға, жіпастынан өткенде топтасу және орындықтан дұрыстүсу (жерге түскенде алдымен аяқтың ұшымен түсіпбарып табанмен тұру) дағдысына назар аударылады. Балаларға биік орналасқан гимнастикалық орындықнемесе бөрене үстінде қауіпсіздік техникасын сақтаутуралы ақыл-кеңес береді. (ПҚ) Бір қатарда орналасқан аралығы 1 метрболатын 5 кедергі арасымен фитбол домалату. Фитбол домалату Фитболды саусақтарды ширақ қимылдата отырып лақтыру керек екеніне назар аударады. Балаларға өздерінің күшті екендерін дәлелдеудіұсыныңыз. Қолмен отырғышқа таянып, кеудені жерден көтеріп, қолды бүгіп жазу: қолмен отырғышқа таянып, аяқты біріктіріп түзу созу. Жаттығуды балалардың жеке мүмкіндіктеріне сай бірқалыпты орындату.	Кең, бос кеңістік. Бала санына қарай ұзындығы 70 см таяқтар. Қозғалыс сызбасы бар карточкалар. Гимнастикалық орындық, керілген жіп (биіктігі 50 см). Фитболдар. «Баста-тоқта!» белгісі ретінде пайдаланатын ысқырық.
13–27	(Ж) «Шеңбер» қимыл ойыны Шеңберлерді шеңбер етіп орналастырады. Ойыншылар өз шеңберінің ортасында тұрады. (шеңбер ішінде тек екі ойыншы ғана бола алады), алойыншылардың бірі осы үлкен шеңбердің ортасындатұрады. Белгі берілген кезде «үйі» жоқ ойыншы кезкелген шеңберге кіріп, ондағы ойыншымен жұп құраалады. Жалғыз қалған ойыншы шеңбер ортасынатұрады, ойын жалғасады. Ойын аяғына дейін біргеболған жұп жеңімпаз саналады. Арқан тартыс.	
Қорытынды бөлім 28–30	«Тыныс ал да, әдемі ойлан!» ойын жаттығуы. Балалар демін сыртқа шығарғанда ойша елестетеді. «Мен арыстандай айбаттымын!» «Мен ілбістей жүйрікпін!»	Кең бос кеңістік.

Бекітілді: 

Білім беру саласы: «Денсаулық»

Ұйымдастырылған оқу қызметі: Дене шынықтыру

Тақырыбы: Мен осындаймын, біз осындаймыз		Мектеп/ МДҰ: №8 негізгі орта мектеп	
Уақыты: 13.09.2021		Педагогтің аты-жөні: Колшинбаева К.Ш	
Сынып:0 «А»		Қатысқандар саны: 9	Қатыспағандар саны:
ҰОҚ-ның оқыту мақсаты		0.1.1.1. Заттармен және заттарсыз жалпы дамытушы жаттығуларды орындау. 0.2.1.7. Допты домалату, лақтыру және қағып алу, допты жерге оң қолмен және сол қолмен ұру, екі қолымен басынан асыра лақтыру және бір қолмен кедергіден лақтыру. 0.2.2.3. Зал, алаң, кеңістікте, уақытта бағдарлауды, орындық/бөрене арқылы жоғары және төмен жүру барысында және берілген қалыпта тепе-теңдікті сақтау ептілігін дамыту. 0.4.1.1. Ойында шығармашылық қабілеттерін дамыту (ойынның түрлі нұсқаларын ойлап табу, қимыл-қозғалыстарды өзара ұштастыру).	
Күтілетін нәтиже		Барлық тәрбиеленушілер орындай алады: Екі қатарға тізбекке тұруды орындау. Түзету жаттығулар орындау кезінде аяқ пен қолдың жұмысын үйлестіру. Қимыл-қозғалыс кеңістігінде топпен қауіпсіз жұмыс жүргізу. Алақан мен тізеге сүйеніп гимнастикалық орындықта төрттағандап еңбектеу. Көптеген тәрбиеленушілер орындай алады: Басына қапшық қойып, қолын беліне таянып арқан бойымен адымдап бір жақ жанымен жүру. Биік орындық немесе бөрене үстінде қол мен аяқ жұмысын үйлестіру. Кейбір тәрбиеленушілер орындай алады: Тепе-теңдік сақтауға арналған жаттығулар кезінде арқан табанның ортасында болатындай етіп аяқты қою. Допты жерге соққандағы серпіліс күшін саралау. Өз эмоциясын бақылау	
Тілдік мақсат		Балалар доппен жаттығу арқылы заттарды ұстау ептілігін дамыту дағдысын жетілдіреді; тепе-теңдік сақтауға арналған жаттығулар орындау кезінде денені және нысананы бақылауды; шыдамды мінез-құлық көрсетеді. Пәндік лексика және терминология: Қауіпсіздік техникасы, гимнастикалық орындықтар, екі қатар тізбекке тұру, құм толтырылған қапшық, арқан, дене мүсіні, еңбектеу, тізе мен алақанғасүйену, тақия, доп соғу. Талқылауға арналған сұрақтар: Достарыңа тағы қандай доп жаттығуларын ұсынасыңдар? Гимнастикалық орындықта тапсырма орындау кезінде тәуекелдікті қалай азайтуға болады? Бастан қапшықтың құлауына не себеп болады? Арқанды тағы қалай пайдалануға болады? Неге екенін айта аласыңдар ма? Түзету жаттығулары не үшін орындалады? Басқа қапшық қойып жүру кезінде денені неге тік ұстау керектігін айта аласыңдар ма? Досыңнан не үйрендің? Доп серпілісінің күшін неге саралау қажет	
Алдыңғы оқыту		Тепе-теңдік – орындықпен жүріп ортасында керілген жіп астынан өту. Бір қатарда орналасқан аралығы 1 метр болатын 5 кедергі арасымен фитбол домалату.	
Жоспар			
Жоспарланған уақыт	Жоспарланған іс-әрекет		Ресурстар
Қызығушылықты ояту 0–3 минут	(Ұ, ПК) «Мен осындаймын, біз осындаймыз» ойын жаттығуы. Балалар шеңбер құрып тұрады. Шеңбер ортасына бір бала шығып, «Мен – әдемімін (сымбаттымын)!» – дейді де тиісті қимыл көрсетеді, қалғандары хормен «Біз әдеміміз (сымбаттымыз)!» деп айтады да, қимылдық айналыс. Содан кейін келесі бала шығып, өзінің жеке қасиетін атайды.		Кең, бос кеңістік.
Негізгі бөлім 4–12 13–27	(Ұ, Ө) Жүру, доппен түзету жаттығулары: қолға доп ұстап (оң қол астында) жүру, аяқ ұшымен жүру – допты алдыға ұстап бұрыла кеудеден беру. Екі-екіден тізбекке тұру. Доппен жалпы дамыту жаттығулары. (Ұ, ПК) Қос қолмен допты жерге соғу. Нұсқау – доптың жерге соғылу күшін саралап, секіріп кеткен допты ұстап алу мүмкіндігін сәйкестендіру. (Т, Ө) Гимнастикалық орындықта алақан мен тізгесүйене отырып еңбектеу. Бала бұл жаттығуды жасағанда орындық үстінде оның аяқ пен қолының үйлесімді жұмыс істеуіне назар аударады. (Т, Ө) Тепе-теңдік – басына қапшық қойып, қолын белге қойып, еденде созылып жатқан арқан үстімен бірбүйірмен адымдап жүру. Нұсқау – өкшені арқан табан ортасында болатындай етіп қою.		Кең, бос кеңістік. Бала санына қарай доптар (диаметрі 20 см). Гимнастикалық орындықтар (ені 20 см, биіктігі 40 см). Ұзындығы 2 метр арқандар (3 дана).

	Динамикалық тепе-теңдік сақтау қажеттігіне назараударады. (Ұ) «Таудан-тауға» қимыл ойыны. Ойыншылар қасындағы көршісінің басына қолыжететіндей аралықта малдас құрып дөңгелектенеотырады. Жетекші: <i>«Таудан-тауға, таудан-тауға»,</i> – деп басынан тақиясыншешеді де, оң жағындағы көршісінің басына кигізеді. Ол да тақияны өз көршісінің басына кигізеді. Жүргізушікөнеттен басын қолымен ұстап: <i>«Тауға-тауға!»</i> депайтқанға дейін тақия бастан-басқа көшеді. Дәл осы кезде тақия кімнің басында болады, сол ойыншы қандай да біртапсырманы орындайды.	Тақия
Қорытынды бөлім 28–30	Балаларға ҰОҚ-дан кейін қандай болғандарынкөрсетуді тапсырады. Әрбір бала ерекше, талантты тұлғаскенін ұғындырады.	

Бекітілді: 

Білім беру саласы: «Денсаулық»

Ұйымдастырылған оқу қызметі: Дене шынықтыру

Тақырыбы: Мен болашақ спортшымын		Мектеп/ МДҰ: №8 негізгі орта мектеп	
Уақыты: 15.09.2021		Педагогтің аты-жөні: Колшинбаева К.Ш	
Сынып:0 «А»		Қатысқандар саны: 9	Қатыспағандар саны:
ҰОҚ-ның оқыту мақсаты		0.2.1.1. Бір орында тұрып және қозғалыс барысында тізбекке тұру түрлерін,сапта тұзу жүру түрлерін орындау. 0.2.1.2. Жүру мен жүгірудің негізгі түрлерін орындау, оларды алмастыру,қарапайым дене жаттығуларымен алмастыру. 0.2.1.4. Секірудің әртүрлі түрлерін орындау, тепе-теңдікті сақтай отырыпөзгермелі жағдайлардағы секірулер. 0.3.1.2. Командалық ойындардың рөлдері мен тәсілдерін қолдану.	
Күтілетін нәтиже		Барлық тәрбиеленушілер орындай алады: Екі қатарға сап түзеу. Тізені жоғары көтеріп жүруді орындау кезінде аяқ-қолдың жұмысынүйлестіру. Қимыл-қозғалыс кеңістігінде тізбекпен қауіпсіз жұмыс істеу. Спортзал кеңістігінде бағдарлау. Гимнастикалық орындықта білек пен тізеге сүйене отырып еңбектеу.	
		Тәрбиеленушілердің көпшілігі орындай алады: Таппақ мәтініне сәйкес үйлесімді және ырғақты қозғалыстар орындау. Мәтінге сәйкес тыныс алу жаттығуын орындау. Қатарынан сап түзеп залдың бір жағынан қарсы жағына қозғалу. Баяу қарқынмен 2.5 минут жүгіру. Музыка тоқтағанда саптағы өз орнын жылдам тауып тұру. Орындықта/бөренеді аяқ пен қолды үйлесімді жұмыс істетіу.	
		Кейбір тәрбиеленушілер орындай алады: Екпінді, жүгіру адымын, тыныс алу ырғағын сақтай отырып баяу қарқынменжүгіру.	
Тілдік мақсат		Балалар спорт түрлері мен спортшыларға қажетті қасиеттер туралы әңгімелейді; осы дене қасиеттерін дамытуға арналған жаттығулар көрсетеді; ептілік пен төзімділікті нығайту бойынша өз тәсілдерін ұсынады.	
		Пәндік лексика және терминология: Стадион, гимнастикалық орындықтар, қатарынан тізбекке тұру, екі қатарсап түзеу, баяу қарқынмен жүгіру, білек, еңбектеу, тізе мен білекке сүйену,аяқты серпу, ептілік, шыдамдылық, жинақы, спорт түрлері.	
		Талқылауға арналған сұрақтар: Спортшыларға жеңіс үшін қандай қасиеттер қажет? Орындықта/бөренеді тапсырма орындаған кезде тәуекелдікті қалай азайтуға болады. Гимнастикалық орындықты шыдамдылықты арттыру үшін тағы қалай пайдалануға болады?Қалай денсаулықты күтуге және спортта жеңіске жетуге болады?	
		Неге екенін айта аласыңдар ма? Жүгіру ырғағын сақтау не үшін қажет екенін айта аласыңдар ма? Жүгіргеннен кейін тыныс алуды неге жылдам қалпына келтірген маңызды екенін айтааласыңдар ма? Аяқты серпігенде неге тізбектен тым алыс кетпеу қажет екенін айта аласыңдар ма?	
Алдыңғы оқыту		Гимнастикалық орындықта алақан мен тізеге сүйеніп төрттағандап еңбектеу. Тепе-теңдік – басына қапшық қойып, қолды белге таянып, арқан бойымен адымдап бір жанымен жүру.Допты қос қолдап жерге соғу.	
Жоспар			
Жоспарланған уақыт	Жоспарланған іс-әрекет		Ресурстар
Қызығушылықты ояту 0–3 минут	(Ұ, ПК) Балаларға спорт түрлерін атау ұсынылады.«Денесі шыныққан адамдар сымбатты келеді. Олар қуатты, ширақ, көтеріңкі көңіл күйде болады». Сен аз да болса оларға ұқсағың келе ме? Бұл үшін саған тек спорт көмектесе алады! «Денсаулық адамға күш-қуат беріп, табысқа жетелейді. Сені ерігуден, сандалып бос жүруден арылтады». Спортшыларды жаттықтыруды және спортта қажет сапа-қасиеттерді дамытуды ұсынады. (Ұ) Жинақылыққа баулу Бір-бірден қатарға тізіліп тізбекке тұру. Бір-бірден тізбекке тұрып тізені жоғары көтеріп жүру, жүру;Баяу қарқынмен 2.5 минут үздіксіз жүгіру. Тыныс алу жаттығулары «Біз спортпен шұғылданып, тезірек өсеміз», – депаяқтың ұшымен тұрып, қолды жоғары көтеріп, ішке демтартады. «Күн сайын биіктей береміз», – деп қолды төмен түсіріп, табанмен тұрып, демді сыртқа шығарады.		Кең, бос кеңістік. АКТ – «Спорт түрлері».

Негізгі бөлім 4–12	Қатар тізбекке тізіліп, залдың қарсы бетіне жүреді. Барлық баламен бірдей адымдау қажеттігін ескертеді. Гантельмен орындалатын жалпы дамыту жаттығулары. Тапсырмаларды топ болып орындау. Күшті жаттықтыру. (Т) Толтырылған доптармен жүгіру. Топтың бірінші ойыншысы доппен жүгіріп, құрсауды айналып кері қайтады да, допты келесі балаға береді. Толассыз тәсілмен қимыл-қозғалыс орындау кезінде қауіпсіздік техникасына, қозғалыс ретіне – мәре сызығына жақын келу, тапсырманы орындау, затты айналып тізбектің соңына қайта оралуға балалардың назарын аударады. (Ұ, Т, Ө) Төзімділікті жаттықтыру Білек пен тізеге сүйене отырып гимнастикалық орындық үстімен еңбектеу. Балалар орындықта/бөренеді қимыл-қозғалыс орындағанда аяқ-қол жұмысының үйлесуіне назар аударады. (Ұ, Т, Ө) Нақтылықты жаттықтыру Жүгіріп келіп баланың жоғары көтерілген қолынан 25 см биіктікке ілінген затқа (таспа) секіріп қол тигізу.	Кең, бос кеңістік.
13–27	Тапсырмаларды орындау сызбасы. Гимнастикалық орындықтар (ені 20 см, биіктігі 40 см).	
	Баланың қолды сермеу қимылы мен аяқты серпу күшін үйлестіре алуға назарын аударады. Нұсқау – қажетті орында тым алыс емес және таспаастанынан өтпей аяқ серпілісін орындауға тырысу керек. (Ұ) Зейінді жаттықтыру «Кім зейінді?» қимыл ойыны. Балалар спорт түрлері бойынша (қалауына қарай) топтарға бөлінеді. Капитандардың қолында доп (төрт капитан – төрт түсті доп). Ойыншылар залда жүгіріп жүреді, белгі берілгенде өз қатарына барып тізбекке тұрады. Көздерін жұмғанда, капитандар орын алмастырады. Белгі бойынша ойыншылар өз капитанын жылдам тауып, оның артына тізбекке тұруы тиіс.	Қазақтың дәстүрлі әуені, түсі әртүрлі доптар – 4 дана.
Қорытынды бөлім 28–30	Тақпақтың сөздерін қайталап, мәтінге сәйкес қимылдар жасауды ұсынады. Спортшы болам десең сен – Жаттығу жасап шынық. Салқын сумен шомылып, Таза ауада тынық. «Тазалық – денсаулық кепілі!» Деген сөзді ұмытпа! Шымыр болып өлесің, Шынықтырсаң денені. Жүгіріп күнде секіріп Балалармен ойнасаң! Сонымен қатар, балалар, Күнде дұрыс тамақтан.	

Бекітілді: 
 Білім беру саласы: «Денсаулық»
 Ұйымдастырылған оқу қызметі: Дене шынықтыру

№ 7 ҰОҚ.Тақырыбы: Менің сүйікті жануарым	Мектеп/ МДҰ: №8 негізгі орта мектеп	
Күні: 16.09.2021	Педагогтің аты-жөні: Колшинбаева К.Ш	
Сынып:0 «А»	Қатысқандар саны: 9	Қатыспағандар саны
ҰОҚ-ның оқыту мақсаттары	0.2.1.1. Бір орында тұрып және қозғалыс барысында тізбекке тұру түрлерін, сапта тұзу жүру түрлерін орындау. 0.2.1.2. Жүру мен жүгірудің негізгі түрлерін орындау, оларды алмастыру, қарапайым дене жаттығуларымен ұштастыру. 0.2.1.4. Секірудің әртүрлі түрлерін орындау, тепе-теңдікті сақтай отырып өзгермелі жағдайларда секіру. 0.4.1.1. Ойындағы шығармашылық қабілеттерін дамыту (ойынның түрлі нұсқаларын ойлап табу, қимылдарды ұштастыру).	
Күтілетін нәтиже	Барлық тәрбиеленушілерорындай алады: Қимыл-қозғалыс кеңістігінде саптарда қауіпсіз жұмыс жүргізу. Тиісті әуенге сәйкес жануарлардың қимылын келтіру. Ырғақты жаттығулар жасау. Зал кеңістігінде бағдар жасай білу. Алақан мен табанға сүйеніп гимнастикалық орындықпен еңбектеу. Музыканың өзгеруіне сәйкес түрлі қарқынмен және түрлі бағытта жүгіру.	
	Тәрбиеленушілердің көпшілігі орындай алады: Ырғақты жаттығулар орындау. Орындықта/бөренеде аяқ-қол жұмысын үйлестіру. Жүппен үйлесімді жұмыс жүргізу. Шапалаққа сәйкес өз-өзін айнала отырып бір орында ырғақты секіру.	
	Кейбір тәрбиеленушілер орындай алады: Бүкіл ырғақты жаттығу кешені кезінде денені тік ұстауды өздігінен қадағалау. Қимыл-қозғалысты бастау және музыка ырғағына сәйкес жаттығуды аяқтау.	
Тілдік мақсат	Балалар түрлі жануарлардың қимылын көрсетеді, өз қимыл-қозғалысын өзгелердің қимылымен үйлестіреді; толассыз қимыл-қозғалыс орындау кезінде тәуекелдікті азайтады. Пәндік лексика және терминология: Бағытты өзгертумен жүгіру, еңбектеу, алақан мен табанға сүйену, айнала секіру, жануарлардың атауы. Талқылауға арналған сұрақтар: Қазақстанның Қызыл кітабына қандай жануарлар енгізілген? Жануарлар қозғалысын келтіру кезінде қандай тірек-қозғалыс дағдыларын пайдаландыңдар? Жануарлардан нені үйрене аламыз? Неге екенін айта аласыңдар ма? Неге тізені сәл бүгіп секіру қажет екенін айта аласыңдар ма? Неге жануарларға қамқорлықпен қарау қажет екенін айта аласыңдар ма? «Жануарлар – біздің кіші бауырларымыз» деп неге атайтынын айта аласыңдар ма?	
Алдыңғы оқыту	Қатарынан тізбекке тізіліп залдың бір жағынан екінші жағына жүру. Баяу қарқынмен үздіксіз жүгіру (2.5 минут). Гимнастикалық орындық үстімен білек пен тізеге сүйене отырып еңбектеу. Жүгіріп келіп баланың жоғары көтерілген қолынан 25 см биіктікке ілінген затқа (таспа) секіріп қол тигізу. Толтырылған доппен жүгіру.	
Жоспар		
Жоспарланған уақыт	Жоспарланған іс-әрекет	Ресурстар
I.Қызығушылықты арттыру 0–3 минут	(Т, Ө) «Жануарды тап!» Балаларға тиісті музыка бойынша жануарды табу және қимылын келтіру жүктеледі. Музыкаға сәйкес қимылды анық келтіру қажеттігіне балалардың назарын аударады (әрбір жануардың өз жүрісі мен өз музыкасы бар) (Ұ) Ырғақты жаттығу. Жаттығу бойы дене бітімін тік ұстауға назар аударылады.	Кең, бос кеңістік. Жануарлар қимылының музыкасы.
II.Негізгі бөлім 4–12 минут	(Ұ) Аюлар туралы жұмбақ шешеді. Гимнастикалық орындықта алақан мен табанға сүйеніп	Кең, бос кеңістік. Гимнастикалық

III. 13–27 минут IV. Қорытынды бөлім 28–30 минут	төрттағанда еңбектеу. Оқушы қимыл-қозғалыс көрсеткенде орындық үстінде аяқ пен қол жұмысының үйлесімділігіне назар аударады. Қажет болған жағдайда сақтандыру жасалады. (Ү) Қоянға тән ерекшеліктерді сипаттайды. шапалақтауға сәйкес өзін айнала отырып бір орында секіру. Балалардың кейбірі секіреді, кейбіреулері ырғақпен шапалақ ұрады. Балалардың тізесін сәл бүгіп ырғала, жеңіл секіре алуына назар аударылады. (Ұ, Ө) « Жылқы» қимыл-қозғалыс ойыны Сәйкес музыка әуенімен түрлі қарқынмен және түрлі бағытта жүгіру ұсынылады. Жылқының сымбатты қимылына балалардың назарын аударады. «Қасқыр мен лақтар» қимыл-қозғалыс ойыны. Ойын алдында «лақтар» мен олардың иесі тұратын «ауылдың» орны белгіленеді. Залдың екінші шетінде «жайылым», ал ортасында «қасқырдың апаны» белгіленеді. Сонан соң 2-3 «қасқыр» мен «мал иесі» сайланады. Қалғандары – «лақтар». «Мал иесі» «лақтарды» қорасына апарып: «Бұйра жүнді лақтарым, Кішкентай менің шұнақтарым, Жайылымда секеңдеп, Кетпендер алыс теңдеп. Қасқыр жүрер аңдып басып, Сақ болыңдар, лақтарым», – дейді. Осыдан соң олар жайылымға кетеді. Жол ортасында «қасқырдың апаны» бар. Онда оларды «қасқырлар» аңдып отырады. «Лақтар» «апан» жанына келген кезде, оларға «қасқырлар» тап береді. Осылайша жайылымға жеткенше арттарынан қуады. «Лақтар» белгіленген жерге дейін жеткізбей қашады. Олардың мақсаты: аман есен жету. Ұсталған «лақтарды» тек «мал иесі» ғана ажырата алады. Ұсталғандар ойын соңына дейін «апанда» отырады. Қанша «лақ» ұсталса, «қасқырдың» олжасы сонша болады. Келесі ойында «қасқырға» ұсталмаған «лақтар» «қасқыр» болып ойнайды. «Тасбақа»: жұптасып массаж жасау. Тасбақа шомылуға кетіп барады. <i>Қолдың уысымен (чашка) жоғарыдан төмен арқадан шапалақтап соғу.</i> Сөйтіп қорықаннан бәрін тістейді: <i>Белден жоғары қарай арқаны пәрменді түрде шымышлайды:</i> «Тық-тық-тық, тық-тық-тық, Қорықпаймын, бері шық». <i>Тез бұрылып, жұбын шошытады.</i> <i>Аздап бүгілген саусақтармен баяу толқынды қозғалыс жасайды. Қорыққан сыңай танытады (артқа қарай шоршу).</i>	орындықтар(ені 20 см, биіктігі 35 см) 4–6 дана. Аттардың қозғалысына сәйкес келетін тез және баяу музыка.
---	--	--

Бекітілді:
 Білім беру саласы: «Денсаулық»
 Ұйымдастырылған оқу қызметі: Дене шынықтыру

№ 9 ҰОҚ. Тақырыбы: Менің сүйікті жануарым	Мектеп/ МДҰ: №8 негізгі орта мектеп	
Күні: 20.09.2021	Педагогтің аты-жөні: Колшинбаева К.Ш	
Сынып:0 «А»	Қатысқандар саны: 9	Қатыспағандар саны:
ҰОҚ-ның оқыту мақсаттары	0.2.1.1. Бір орында тұрып және қозғалыс барысында тізбекке тұру түрлерін, сапта түзу жүру түрлерін орындау. 0.2.1.2. Жүру мен жүгірудің негізгі түрлерін орындау, оларды алмастыру, қарапайым дене жаттығуларымен ұштастыру. 0.2.1.4. Секірудің әртүрлі түрлерін орындау, тепе-теңдікті сақтай отырып өзгермелі жағдайларда секіру. 0.4.1.1. Ойындағы шығармашылық қабілеттерін дамыту (ойынның түрлі нұсқаларын ойлап табу, қимылдарды ұштастыру).	
Күтілетін нәтиже	Барлық тәрбиеленушілер орындай алады: Қимыл-қозғалыс кеңістігінде саптарда қауіпсіз жұмыс жүргізу. Тиісті әуенге сәйкес жануарлардың қимылын келтіру. Ырғақты жаттығулар жасау. Зал кеңістігінде бағдар жасай білу. Алақан мен табанға сүйеніп гимнастикалық орындықпен еңбектеу. Музыканың өзгеруіне сәйкес түрлі қарқынмен және түрлі бағытта жүгіру. Тәрбиеленушілердің көпшілігі орындай алады: Ырғақты жаттығулар орындау. Орындықта/бөренеді аяқ-қол жұмысын үйлестіру. Жүппен үйлесімді жұмыс жүргізу. Шапалаққа сәйкес өз-өзін айнала отырып бір орында ырғақты секіру. Кейбір тәрбиеленушілер орындай алады: Бүкіл ырғақты жаттығу кешені кезінде денені тік ұстауды өздігінен қадағалау. Қимыл-қозғалысты бастау және музыка ырғағына сәйкес жаттығуды аяқтау.	
Тілдік мақсат	Балалар түрлі жануарлардың қимылын көрсетеді, өз қимыл-қозғалысын өзгелердің қимылымен үйлестіреді; толассыз қимыл-қозғалыс орындау кезінде тәуекелдікті азайтады. Пәндік лексика және терминология: Бағытты өзгертумен жүгіру, еңбектеу, алақан мен табанға сүйену, айнала секіру, жануарлардың атауы. Талқылауға арналған сұрақтар: Қазақстанның Қызыл кітабына қандай жануарлар енгізілген? Жануарлар қозғалысын келтіру кезінде қандай тірек-қозғалыс дағдыларын пайдаландыңдар? Жануарлардан нені үйрене аламыз? <i>Неге екенін айта аласыңдар ма?</i> Неге тізені сәл бүгіп секіру қажет екенін айта аласыңдар ма? Неге жануарларға қамқорлықпен қарау қажет екенін айта аласыңдар ма? «Жануарлар – біздің кіші бауырларымыз» деп неге атайтынын айта аласыңдар ма?	
Алдыңғы оқыту	Қатарынан тізбекке тізіліп залдың бір жағынан екінші жағына жүру. Баяу қарқынмен үздіксіз жүгіру (2.5 минут). Гимнастикалық орындық үстімен білек пен тізеге сүйене отырып еңбектеу. Жүгіріп келіп баланың жоғары көтерілген қолынан 25 см биіктікке ілінген затқа (таспа) секіріп қол тигізу. Толтырылған доппен жүгіру.	
Жоспар		
Жоспарланған уақыт	Жоспарланған іс-әрекет	Ресурстар
I.Қызығушылықты арттыру 0–3 минут	(Т, Ө) « Жануарды тап! » Балаларға тиісті музыка бойынша жануарды табу және қимылын келтіру жүктеледі. Музыкаға сәйкес қимылды анық келтіру қажеттігіне балалардың назарын аударады (әрбір жануардың өз жүрісі мен өз музыкасы бар) (Ұ) Ырғақты жаттығу. Жаттығу бойы дене бітімін тік ұстауға назар аударылады.	Кең, бос кеңістік. Жануарлар қимылының музыкасы.
II.Негізгі бөлім 4–12 минут	(Ұ) Аюлар туралы жұмбақ шешеді. Гимнастикалық орындықта алақан мен табанға сүйеніп төрттағандап еңбектеу. Оқушы қимыл-қозғалыс көрсеткенде орындық үстінде аяқ пен қол жұмысының үйлесімділігіне назар аударады. Қажет болған жағдайда сақтандыру жасалады. (Ұ) Қоянға тән ерекшеліктерді сипаттайды. шапалақтауға сәйкес өзін айнала отырып бір орында секіру. Балалардың кейбірі секіреді, кейбіреулері ырғақпен шапалақ ұрады. Балалардың тізесін сәл бүгіп ырғала, жеңіл секіре алуына назар аударылады. (Ұ, Ө) « Жылқы » қимыл-қозғалыс ойыны Сәйкес музыка әуенімен түрлі қарқынмен және түрлі бағытта жүгіру ұсынылады. Жылқының сымбатты қимылына балалардың назарын аударады. «Қасқыр мен лақтар» қимыл-қозғалыс ойыны. Ойын алдында «лақтар» мен олардың иесі тұратын «ауылдың» орны белгіленеді. Залдың екінші шетінде «жайылым», ал ортасында «қасқырдың апаны» белгіленеді. Сонан соң 2-3 «қасқыр» мен «мал иесі» сайланады. Қалғандары – «лақтар». «Мал иесі» «лақтарды» қорасына апарып: «Бұйра жүнді лақтарым, Кішкентай менің шұнақтарым, Жайылымда секеңдеп, Кетпендер алыс тепеңдеп. Қасқыр жүрер андып басып, Сақ болыңдар, лақтарым», – дейді.	Кең, бос кеңістік. Гимнастикалық орындықтар(ені 20 см, биіктігі 35 см) 4–6 дана. Аттардың қозғалысына сәйкес келетін тез және баяу музыка.
III. 13–27 минут		

IV. Қорытынды бөлім 28–30 минут	Осыдан соң олар жайылымға кетеді. Жол ортасында «қасқырдың апаны» бар. Онда оларды «қасқырлар» аңдып отырады. «Лақтар» «апан» жанына келген кезде, оларға «қасқырлар» тап береді. Осылайша жайылымға жеткенше арттарынан қуады. «Лақтар» белгіленген жерге дейін жеткізбей қашады. Олардың мақсаты: аман есен жету. Ұсталған «лақтарды» тек «мал иесі» ғана ажырата алады. Ұсталғандар ойын соңына дейін «апанда» отырады. Қанша «лақ» ұсталса, «қасқырдың» олжасы сонша болады. Келесі ойында «қасқырға» ұсталмаған «лақтар» «қасқыр» болып ойнайды. «Тасбақа»: жұптасып массаж жасау. Тасбақа шомылуға кетіп барады. <i>Қолдың уысымен (чашка) жоғарыдан төмен арқадан шапалақтап соғу.</i> Сөйтіп қорыққаннан бәрін тістейді: <i>Белден жоғары қарай арқаны пәрменді түрде шымылайды: «Тық-тық-тық, тық-тық-тық, Қорықпаймын, бері шық».</i> <i>Тез бұрылып, жұбын шошытады.</i> <i>Аздап бүгілген саусақтармен баяу толқынды қозғалыс жасайды. Қорыққан сыңай танытады (артқа қарай шоршу).</i>	
---	---	--

Бекітілді: 

Білім беру саласы: «Денсаулық»

Ұйымдастырылған оқу қызметі: Дене шынықтыру

№8 ҰОҚ.Тақырыбы: Менің сүйікті ойындарым	Мектеп/ МДҰ: №8 негізгі орта мектеп	
Күні: 20.09.2021	Педагогтің аты-жөні: Колшинбаева К.Ш	
Сынып:0 «А»	Қатысқандар саны: 9	Қатыспағандар саны:
ҰОҚ-ның оқыту мақсаттары	0.2.2.1. Дене қуаты қасиеттерін көрсету: әртүрлі дене әрекеті түрлеріндегі ептілік, күш, жылдамдық пен реакция 0.2.1.1. Бір орында тұрып және қозғалыс барысында сапқа тұру түрлерін, мәнерлі сап тұзу, жүру түрлерін орындау. 0.3.1.1. Алуан түрлі ойын түрлерінде әртүрлі дене жаттығуларын орындау барысында басқа қатысушыларға тактикалық көмек көрсету	
Күтілетін нәтиже	Барлық тәрбиеленушілерорындай алады: «Бірінші-екіншіге» саналу. Қимыл-қозғалыс кеңістігінде топпен қауіпсіз жұмыс жүргізу. Зал кеңістігінде бағдарлау.	
	Тәрбиеленушілердің көпшілігі орындай алады: Ойында өз әрекетін өзгелердің қимыл-қозғалысымен үйлестіру. Жіп өткен кезде секіру. Құрсауды жалауға дейін дөңгелетіп апару. Ойын ережесін сақтау.	
	Кейбір тәрбиеленушілер орындай алады: Ойында көшбасшылық қасиет таныту. Қазақ, ағылшын тілдерінде санамақтар айту.	
Тілдік мақсат	Балалар ойындағы негізгі іс-қимылдарды меңгеру; ережелерді орындай алу және өз әрекетін үйлестіру, ойында зал, алаң кеңістік пен ресурстарды бөлу дағдысын көрсетеді. Пәндік лексика және терминология: Ережелер, қимыл ойындар, санамақ. Талқылауға арналған сұрақтар: Дене әрекеті мен көңіл күй қалай өзара байланысты? Ойында сендер қандай қимыл-қозғалыс түрлерін пайдаландыңдар? Ойын қандай қасиеттерді дамытады? Бір баланың көңіл күйі басқалардың көңіл күйіне қалай әсер етеді? Неге екенін айта аласыңдар ма? Ойында санамақ не үшін қажет екенін айта аласыңдар ма? Ойында ереже не үшін қажет екенін айта аласыңдар ма? Ойында тәуекелдікті қалай азайтуға болатынын айта аласыңдар ма? Секірген кезде неге тізені сәл бүгу қажет екенін айта аласыңдар ма?	
Алдыңғы оқыту	Гимнастикалық орындық үстімен алақан және табанның көмегімен төрттағандап еңбектеу. Түрлі қарқын мен бағытта жүгіру. Өзін айнала отырып бір орында секіру.	
Жоспар		
Жоспарланған уақыт Қызығушылықты ояту 0–3 минут Негізгі бөлім 4–12	Жоспарланған іс-әрекет (Ұ, ПҚ) «Дұрыс көрсет» ойын жаттығуын өткізіндер. «Көңіл күй қалай?» Балалар бас бармағын көрсетіп: «Мынадай!» – дейді. «Көңіл күй қалай?» Балалар: «Тамаша!» – деп шапалақ соғады. Балалардың дене жаттығулары мен ойындардың көмегімен көңіл күйлерін көтеру көзделеді. «1-2» деген санақпен тізбекке тұру. Белгілі бір қалыпта тоқтап жүру (аяқтың ұшымен тұру, жартылай отыру). Аяқты бүгіп, бір тізбек бойынша бір-бірден және екі-екіден жүгіру. Шеңбер бойына тұрып жалпы дамыту жаттығуларын орындау.«Шашыраңқы» ойыны Ойынға қатысушылар өзара жақын тұрып шеңбер құрады. Шеңбер ортасында жүргізуші. Ол белгі бергенде балалар хормен: «Әй, балалар, санаңдар да, тез қашыңдар! – деп айғайлайды. Бәрі жылдамдатып «бір-екіге» санап бөлінеді. Санау кімнен басталатынын ойын жүргізуші	Ресурстар Кең,бос кеңістік Құрсаулар, жалаулар

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

Бекітілді:



Білім беру саласы: «Денсаулық»

Ұйымдастырылған оқу қызметі: Дене шынықтыру

Тақырыбы: Бірінші бол!		Мектеп/ МДҰ: №8 негізгі орта мектеп
Уақыты: 23.09.2021		Педагогтің аты-жөні: Колшинбаева К.Ш
Сынып:0 «А»	Қатысқандар саны: 9	Қатыспағандар саны:
ҰОҚ-ның оқыту мақсаты	0.1.2.1. Организмнің төзімділігі мен жаттыққандығын жетілдіру үшін түрлі жүктемелерді біртіндеп арттырумен дене жаттығуларын орындау. 0.2.1.1. Бір орында тұрып және қозғалыс барысында сапқа тұру түрлерін, мәнерлі сап тұзу, жүру түрлерін орындау. 0.2.1.7. Допты домалату, лақтыру және қағып алу, допты жерге оң қолмен және сол қолмен ұру, екі қолымен басынан асыра лақтыру және бір қолмен кедергіден лақтыру. 0.2.2.3. Кеңістікті, уақытты бағдарлауды, орындық/бөрене арқылы жоғары және төмен жүру барысында және берілген қалыпта тепе-теңдікті сақтау ептілігін дамыту. 0.4.1.2. Дербес түрде таныс қимыл-қозғалыс ойындарды және жаттығуларды өткізу.	
Күтілетін нәтиже	Барлық балалар орындай алады: Залда аяқ ұшымен «шашыраңқы» жүгіруді орындау. Спортзалдың белгіленген жерінде бір-бірінің артына немесе қатарынан тізіліп тізбекке тұру. Қимыл-қозғалыс кеңістігінде топпен қауіпсіз жұмыс жүргізу. Зал кеңістігінде бағдарлау. Қолды әртүрлі қалыпта ұстап сапта жүру. Белгі берілгенде көзді жұмып гимнастикалық орындықта бір аяқпен тұру.	
	Балалардың көпшілігі орындай алады: Бір-бірінің қолына допты беру, допты алға-жоғары-төмен бағыт бойынша лақтыру. Жетекшіні ауыстыра отырып баяу қарқынмен жүгіру.	
	Кейбір балалар орындай алады: Қойылған мақсатқа жету стратегиясын жоспарлау (көшбасшылық қасиетті дамыту үшін).	
Тілдік мақсат	Балалар өздерінің көшбасшылық қасиеттерін көрсете алады; педагогпен бірге фишкаларды есептеу арқылы сапаны дамыту деңгейін талдайды.	
	Пәндік лексика мен терминология: Жылдамдық, ептілік, тепе-теңдік, зерек, зейін, доп лақтыру, тізбекке тұру, қатарынан тізбекке тізілу, жоғарғы сол және жоғарғы оң бұрыш; төменгі сол және төменгі оң бұрыш.	
	Талқылау үшін сұрақтар: ҰОҚ-дан тыс өздігінен қандай жеке қасиеттерді дамытуға болады? Тепе-теңдік сақтау жаттығуларында қандай қиындықтарға кезіктіңдер? Кімді көшбасшы деп атайды? Спортзалдың жақтары қалай анықталады?	
	Неге екенін айта аласыңдар ма? Неге бірінші болуға талпыну керек екенін айта аласыңдар ма? Көшбасшы бола алу неге байланысты екенін айта аласыңдар ма? Үнемі бірінші болу неге қиын? Допты қағып алғанда неге саусақтарды қыспай, бос ұстау керек?	
Алдыңғы оқыту	Қимыл ойындар: «Шашыраңқы», «Қармақ», «Қасқырға қақпан», «Жалауға кім бірінші жетеді?»	
Жоспар		
Жоспарланған уақыт	Жоспарланған іс-әрекет	Ресурстар
Қызығушылықты ояту 0–3 минут	Көшбасшылық тақырыбын балалармен талқылайды. Кімді көшбасшы деп атайды? Бірінші болуға не үшін тырысу керек? Көшбасшы бола алу неге байланысты? Үнемі бірінші болу неге қиын? Тапсырмаларды орындау арқылы көшбасшылық қасиетті дамыту көзделді. Нәтиже фишкалармен бағаланады. Зейінді дамыту Балаларға спортзалының жақтары – жоғарғы сол және төменгі сол бұрыштары, жоғарғы оң және төменгі оң бұрыштары, залдың ортасын атау тапсырылады. Нұсқау бойынша балалар спортзалдың белгіленген жеріне бір-бірінің артына немесе қатарынан тізіліп тізбекке тұрады. Ырғақты гимнастика.	Қырлары түрлі түсті шаршы.

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

Бекітілді: 

Білім беру саласы: «Денсаулық»

Ұйымдастырылған оқу қызметі: Дене шынықтыру

Тақырыбы: Бірінші бол!			
Уақыты:		Педагогтің аты-жөні:Колшинбаева.к.Ш	
Сынып:0 «А»		Қатысқандар саны:9	Қатыспағандар саны:
ҰОҚ-ның оқыту мақсаты	0.1.2.1. Организмнің төзімділігі мен жаттыққандығын жетілдіру үшін түрлі жүктемелерді біртіндеп арттырумен дене жаттығуларын орындау. 0.2.1.1.1. Бір орында тұрып және қозғалыс барысында сапқа тұру түрлерін, мәнерлі сап тұзу, жүру түрлерін орындау. 0.2.1.1.7. Допты домалату, лақтыру және қағып алу, допты жерге оң қолмен және сол қолмен ұру, екі қолымен басынан асыра лақтыру және бір қолмен кедергіден лақтыру. 0.2.2.3. Кеңістікті, уақытты бағдарлауды, орындық/бөрене арқылы жоғары және төмен жүру барысында және берілген қалыпта тепе-теңдікті сақтау ептілігін дамыту. 0.4.1.2. Дербес түрде таныс қимыл-қозғалыс ойындарды және жаттығуларды өткізу.		
Күтілетін нәтиже	Барлық балалар орындай алады: Залда аяқ ұшымен «шашыраңқы» жүгіруді орындау. Спортзалдың белгіленген жерінде бір-бірінің артына немесе қатарынан тізіліп тізбекке тұру. Қимыл-қозғалыс кеңістігінде топпен қауіпсіз жұмыс жүргізу. Зал кеңістігінде бағдарлау. Қолды әртүрлі қалыпта ұстап сапта жүру. Белгі берілгенде көзді жұмып гимнастикалық орындықта бір аяқпен тұру.		
	Балалардың көпшілігі орындай алады: Бір-бірінің қолына допты беру, допты алға-жоғары-төмен бағыт бойынша лақтыру. Жетекшіні ауыстыра отырып баяу қарқынмен жүгіру.		
	Кейбір балалар орындай алады: Қойылған мақсатқа жету стратегиясын жоспарлау (көшбасшылық қасиетті дамыту үшін).		
Тілдік мақсат	Балалар өздерінің көшбасшылық қасиеттерін көрсете алады; педагогпен бірге фишкаларды есептеу арқылы сапаны дамыту деңгейін талдайды.		
	Пәндік лексика мен терминология: Жылдамдық, ептілік, тепе-теңдік, зерек, зейін, доп лақтыру, тізбекке тұру, қатарынан тізбекке тізілу, жоғарғы сол және жоғарғы оң бұрыш; төменгі сол және төменгі оң бұрыш.		
	Талқылау үшін сұрақтар: ҰОҚ-дан тыс өздігінен қандай жеке қасиеттерді дамытуға болады? Тепе-теңдік сақтау жаттығуларында қандай қиындықтарға кезіктіңдер? Кімді көшбасшы деп атайды? Спортзалдың жақтары қалай анықталады?		
	Неге екенін айта аласыңдар ма? Неге бірінші болуға талпыну керек екенін айта аласыңдар ма? Көшбасшы бола алу неге байланысты екенін айта аласыңдар ма? Үнемі бірінші болу неге қиын? Допты қағып алғанда неге саусақтарды қыспай, бос ұстау керек?		
Алдыңғы оқыту	Қимыл ойындар: «Шашыраңқы», «Қармақ», «Қасқырға қақпан», «Жалауға кім бірінші жетеді?»		
Жоспар			
Жоспарланған уақыт	Жоспарланған іс-әрекет		Ресурстар
Қызығушылықты ояту 0–3 минут	Көшбасшылық тақырыбын балалармен талқылайды. Кімді көшбасшы деп атайды? Бірінші болуға не үшін тырысу керек? Көшбасшы бола алу неге байланысты? Үнемі бірінші болу неге қиын? Тапсырмаларды орындау арқылы көшбасшылық қасиетті дамыту көзделеді. Нәтиже фишкалармен бағаланады. Зейінді дамыту Балаларға спортзалының жақтары – жоғарғы сол және төменгі сол бұрыштары, жоғарғы оң және төменгі оң бұрыштары, залдың ортасын атау тапсырылады. Нұсқау бойынша балалар спортзалдың белгіленген		Қырлары түрлі түсті шаршы.

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

Бекітілді:



Білім беру саласы: «Денсаулық»

Ұйымдастырылған оқу қызметі: Дене шынықтыру

Тақырыбы: Өз мінез-құлқымызды басқарып үйренеміз		Мектеп/ МДҰ: №8 негізгі орта мектеп		
Күні: 27.09.2021		Педагогтің аты-жөні: Колшинбаева К.Ш		
Сынып:0 «А»		Қатысқандар саны: 9	Қатыспағандар саны:	
ҰОҚ-ның оқыту мақсаты		0.2.1.7. Допты домалату, лақтыру және қағып алу, допты жерге оң қолмен және сол қолмен ұру, екі қолымен басынан асыра лақтыру және бір қолмен кедергіден лақтыру. 0.2.2.1. Дене қуаты қасиеттерін көрсету: әртүрлі дене әрекеті түрлеріндегі ептілік, жылдамдық пен реакция. 0.2.1.4. Секірудің әртүрлі түрлерін орындау, тепе-теңдікті сақтай отырып өзгермелі жағдайлардағы секірулер. 0.2.1.2. Жүру мен жүгірудің негізгі түрлерін орындау, оларды алмастыру, қарапайым дене жаттығуларымен алмастыру. 0.3.1.2. Командалық ойындар рөлдері мен тәсілдерін қолдану.		
Күтілетін нәтиже		Барлық балалар орындай алады: Қимыл-қозғалыс кеңістігінде топпен және жеке қауіпсіз жұмыс жүргізу. Зал кеңістігінде бағдарлау. Бір-біріне доп лақтыру үшін жылдам жұптасып тұру. Ойында тиісті рөл орындау. Өз әрекетін басқа ойыншылардың іс-қимылымен үйлестіру.		
		Балалардың көпшілігі орындай алады: Бір аяқтап секіре отырып, алдындағы тасты екінші аяғымен қозғалтып алға жылжу. Бастан асырып доп лақтыру. Арнайы жаттығу орындау арқылы өз эмоциясын басқару.		
		Кейбір балалар орындай алады: Доптың ұшу бағытына сәйкес қимылдар орындай отырып, алға немесе артқа қадам жасау.		
Тілдік мақсат		Балалар топта өзін-өзі ұстау ережесін талқылайды, тапсырмалар орындау кезінде дене мен нысананы бақылау, кеңістікті және ресурстарды айыра білу дағдысын көрсетеді.		
		Пәндік лексика және терминология: Үзіліс, өзін-өзі ұстау ережесі, рекреация, бастан асыру тәсілі.		
		Талқылауға арналған сұрақтар: Балалар топта қандай тәртіп ережелерін сақтауы тиіс? Спортзал ішінде қандай ойындар ойнауға болмайды? Секіртпемен секіру кезінде тәуекелдікті қалай азайтуға болады? Доп лақтырғанда қандай тірек-қимыл дағдыларын пайдаландыңдар?		
		Неге екенін айта аласыңдар ма...? Неге допты қағып алу кезінде сәйкес қимыл жасау керек? Неге спортзалда тәртіп ережесін сақтау қажет екенін айта аласыңдар ма?		
Алдыңғы оқыту		Спортзалдың белгілі бір жерінде бірінің артына бірі немесе қатарынан тізіліп тізбекке тұру. Тепе-теңдік – белгі бойынша гимнастикалық орындықта көзді жұмып бір аяқпен тұру. Допты бір-біріне қос қолмен бастан асырып лақтыру (қашықтық 2,5 метр). Жетекшіні ауыстыра отырып баяу жүгіру.		
Жоспар				
Жоспарланған уақыт		Жоспарланған іс-әрекет		Ресурстар
Қызығушылықты ояту 0–3 минут		(Ұ, ПК) Балаларға орнынан тұрып, «Қалай тұрасың?» саусақ жаттығуларын жасауды ұсыныңыз. -Қалай тұрасың? – Мынадай! (Жұдырығын жұмып, бас бармақты шошайтады). -Қалай жүзесің? – Мынадай! – Қалай жүгіресің? – Мынадай! (Саусақтарын жұдырықтәрізді жиегі, қолын шынтақтан бүгіп бір орында жүгіреді). – Алысқа қалай қарайсың? – Былай! (Қолды шекеге апару). – Түскі асты қалай күтесің? – Былай! (Екі қолын иеккетіреу). -Қалай қол бұлғайсың? – Былай! (Қол бұлғайды). – Танертең қалай ұйықтайсың? – Былай! (Қолын жақтың астына қояды). – Қалай керкелейсің? – Былай! (Бұртиған ұртын сұқ саусақтарымен басады). Жалғамалы жүру және өкшеден аяқтың ұшына қарай		Кең,бос кеңістік

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

Бекітілді: _____



Білім беру саласы: «Денсаулық»

Ұйымдастырылған оқу қызметі: Дене шынықтыру

Тақырыбы: Әдемі жүріп үйренеміз		Мектеп/ МДҰ: №8 негізгі орта мектеп		
Күні: 29.09.2021		Педагогтің аты-жөні: Колшинбаева К.Ш		
Сынып:0 «А»		Қатысқандар саны: 9	Қатыспағандар саны:	
ҰОҚ-ның оқытумақсаты		0.1.2.1. Организмнің шынығуы және төзімділігін нығайту үшін түрлі жүктемелерді біртіндеп арттырумен дене жаттығуларын орындау. 0.2.1.4. Секірудің алуан түрлерін орындау, тепе-теңдікті сақтай отырып өзгермелі жағдайларда секіру. 0.2.1.2. Жүру мен жүгірудің негізгі түрлерін орындау, оларды алмастыру, қарапайым дене жаттығуларымен алмастыру. 0.2.2.1. Дене қуаты қасиеттерін көрсету: әртүрлі дене әрекеті түрлеріндегі ептілік, жылдамдық пен реакция. 0.3.1.1. Алуан түрлі ойын түрлерінде әртүрлі дене жаттығуларын орындау барысында басқа қатысушыларға тактикалық көмек көрсету.		
Күтілетін нәтиже		Барлық балалар орындай алады: Қайшылай адымдап жүру. Артпен 3 метр алға жүру. Жұптасып массаж жасау. Қозғалыс кеңістігінде дербес қауіпсіз жұмыс жүргізу. 5 адамнан тізбектеліп, дөңгелене тұру.		
Тілдік мақсат		Балалардың көпшілігі орындай алады: 30 см биіктен белгіленген терең жерге секіру. Тапсырмаларды орындау үшін жылдам жұптасып тұру. Бағытты өзгерте отырып баяу қарқынмен жүгіру		
		Кейбір балалар орындай алады: Фигура ортасына дәл секіру.		
		Пәндік лексика және терминология: Тереңдікке секіру, мүсін, массаж, саусақ жаттығулары, статистикалық тепе-теңдік		
Алдыңғы оқыту		Талқылауға арналған сұрақтар: Тереңдікке секіру кезінде тәуекелдікті қалай азайтуға болады? Тереңдікке секіру кезінде қандай тірек-қозғалыс дағдылар пайдаландыңдар?		
		Неге екенін айта аласыңдар ма...? Фигураның ортасына неге секіру керек екенін айта аласыңдар ма? Массаж не үшін қажет екенін айта аласыңдар ма? Мектепте, қоғамдық орындарда тәртіп ережесі не үшін әзірленетінін айта аласыңдар ма?		
Алдыңғы оқыту		Тепе-теңдік – бір аяқтап секіре отырып, алдындағы тасты екінші аяғымен қозғалтып алға жылжу. Бір-біріне бастан асырып доп лақтыру (қашықтық 3 метр). Әртүрлі қалыпта жүгіру.		
Жоспар				
Жоспарланған уақыт		Жоспарланған іс-әрекет		Ресурстар
Қызығушылықты ояту 0–3 минут		(Ұ) Балалар музыка әуенімен жүру түрлері: жай жүру, аяқты айкастыра адымдап жүру, 3 метр алға қарай артпен жүруді орындайды. Нұсқау – музыка басталғанда және аяқталғанда бір уақытта іс-қимылды бастау және аяқтау. Балалар музыка үнімен әдемі қадамдарды ойдан құрастырып, қолды сермей қимылдар жасайды. (Ұ, ПК) Гимнастикалық орындықта жалпы даму жаттығуларын орындау. 5 адамнан тізіліп тұру. Жаттығулар кешенін орындау барысында денені дұрыс ұстауға және қауіпсіздік техниканы сақтауға назар аударылады. Қандай жүріс түрін әдемі деп айтар едің? Әдемі жүруді қалай үйренуге болады? Әдемі жүру не үшін қажет?		Кең, бос кеңістік Қоңырау.
Негізгі бөлім 4–12		Шеңбер бойымен, орындықтардың арасымен, кедргілерді (орындықтарды) аттап жүгіру. Тепе-теңдік: белгі бойынша гимнастикалық орындықта бір көзді жұмып бір аяқпен тұру. Нұсқау – алға еңкеймей, статистикалық тепе-теңдік сақтау.		«Баста-тоқта!» белгісі ретінде пайдаланатын музыка.
13–27		(Ұ) 30 см биіктіктен белгіленген жердегі тереңдікке (шұңқырлау жерге) секіру (таспадан геометриялық фигуралар жасалады). Балаларға орындық төңірегіне секіруге арнап таспадан геометриялық фигуралар жасап қою ұсынылады. Жаттығуды орындау кезінде тәуекелдікті азайту үшін пішіндердің орналасуын бақылайды. Фигураның дәл ортасына секіруге, табанды белсенді жазу,		Кең, бос кеңістік. Гимнастикалық орындықтар. Бала санына қарай түрлі түсті таспа немесе

	жерге аякпен түскенде тепе-теңдік сақтауға назар аударылады. «Ғарышкерлер» қимыл-қозғалыс ойыны Балалар қол ұстасып шеңбер бойымен тақпақ айтып жүреді: «Зымыранмен зымырап, Ғарыштарға ұшамыз. 1-2-3 – кешіккенге орын жоқ!» дегенде балалар жерде сызылған зымырандарға отыруға тырысады. Әр зымыранда 5 дөңгелектен сызылады. Бұл – «саяхатшылардың» орны. Кешіккендер шеңбер құрып тұрады. Оларға басқа тапсырмалар, яғни жаттығулар орындатуға болады. (Ж, ПК) «Мүсін сомдаймыз» жұппен массаж ойыны Балаларға жұп таңдау ұсынылады. Бір бала – мүсінші, екінші бала жұмсақ, иілгіш сазбалшық рөлінде болады. Мүсінші «сазбалшықты» мұқият иіп, мүсін жасайды, оның атын атайды. Содан кейін балалар рөл алмасады.	жіп (ұзындығы 1 м). Кең, бос кеңістік.
Қорытынды бөлім 28–30	«Мархабат!» қозғалыс дағдысын меңгеруге арналған ойын жаттығуы. Барлық бала шеңбер жасап тұрады. Ойын жүргізуші түрлі қимылдар көрсетеді де, оларды атайды. Жүргізуші «Мархабат!» деген кезде ғана балалар қимылды қайталауы тиіс.	

Бекітілді:



Білім беру саласы: «Денсаулық»

Ұйымдастырылған оқу қызметі: Дене шынықтыру

Тақырыбы: Денсаулық сабағы.	Мектеп/ МДҰ: №8 негізгі орта мектеп	
Күні: 30.09.2021	Педагогтің аты-жөні: Колшинбаева К.Ш	
Сынып:0 «А»	Қатысқандар саны: 9	
ҰОҚ-ның мақсаты	0.1.1.1. Заттармен және заттарсыз жалпы дамыту жаттығуларын орындау. 0.2.1.4. Секірудің әртүрлі түрлерін орындау, тепе-теңдікті сақтай отырып өзгермелі жағдайлардағы секірулер. 0.2.1.5. Өрмелеу, өрмелеп шығу, астымен еңбектеу, еңбектеп өту түрлерін орындау. 0.2.1.2. Жүру мен жүгірудің негізгі түрлерін орындау, оларды алмастыру, қара-пайым дене жаттығуларымен алмастыру. 0.3.1.2. Топтық ойындар рөлдері мен тәсілдерін қолдану.	
Күтілетін нәтиже	Барлық балалар орындай алады: Баяу жүгіру мен алма-кезек жүруді орындау. Іс-қимыл кеңістігінде топпен қауіпсіз жұмыс жүргізу. 30 см биіктен таспадан әрі белгіленген жерден тереңдікке секіру. Балалардың көпшілігі орындай алады: Басына қапшық қойып адымдап жүру. Таспамен жаттығуларды ырғақпен әдемі орындау. Таспадан секіру кезінде тепе-теңдік сақтау. Балалардың кейбірі орындай алады: Көлденең қойылған саты таяқшаларымен алақан мен табанға сүйене отырып төрт-тағандап еңбектеуді жылдам орындау..	
Тілдік мақсат	Балалар денсаулық туралы түсініктерін қорытады, салауатты өмір салтын ұстану дағдыларын атайды; жаттығулар орындау арқылы бұлшық етті нығайтады; тепе-теңдік сақтауға арналған жаттығуларды орындау кезінде дене мен нысананы бақылай алатындарын көрсетеді. Пәндік лексика және терминология: Денсаулық, СӨС, бұлшық еттер, омыртқаның қисаюын оңалту, тереңдікке секіру, алып жүретін баспалдақ. Талқылауға арналған сұрақтар: Адам денсаулығына қандай қозғалыс түрлері пайдалы? Денсаулық сақтауға қандай әдеттер кері әсер етеді? Адам денсаулығына қандай әдеттер кері әсер етеді? Тереңдікке секіруде тәуекелдікті қалай азайтуға болады? Басына қапшық қойып жүру кезінде қалай тепе-теңдік сақтауға болады? Неге екенін айта аласыңдар ма? Көбірек қимылдау не үшін қажет екенін айта аласыңдар ма? Омыртқа неден қисаятынын айта аласыңдар ма? Жотаның бұлшық еттерін не үшін жаттықтыру қажеттігін айта аласыңдар ма? Денсаулықты бала кезден күту не үшін маңызды екенін айта аласыңдар ма?	
Алдыңғы оқыту	Бағытты өзгерте отырып баяу қарқынмен және кедергілерді аттап жүгіру (2 минут). Тепе-теңдік – белгі бойынша гимнастикалық орындықта бір көзді жұмып бір аяқпен тұру. Қол шапалақтаған соң допты жоғары лақтырып, қос қолмен ұстап алу. Белгіленген жерге 30 см биіктен тереңдікке секіру.	
Жоспар		
Жоспарланған уақыт	Жоспарланған іс-әрекет	Ресурстар
Қызығушылықты ояту 0–3 минут	(Ұ) «Денсаулықты нығайтамыз» ойын жаттығуы «Қолды күнге қарай созыңдар. Күн сәулелері ананың жұм-сақ алақанындай бізді құшағына алып, аймалап, сипалап, жылу береді. Сықырлы күн реніш пен ауру-сырқауды ерітіп, жүректерді махаббатқа, сүйіспеншілік пен денсаулыққа толтырды». Балаларға жүру мен жүгірудің адам денсаулығына пайда тигізетіні туралы әңгімелейді. Бір-бірінің артына тізбекке тұру. Баяу жүгіру мен кезектестіре жүру.	Кең, бос кеңістік.
Негізгі бөлім 4–12	Таспалармен жалпы даму жаттығулары. Келбетті бітім денсаулық кепілі екеніне балалардың назарын аударады. (Ұ)30 см биіктіктен белгіленген жер – таспадан әрі шұңқырлау жерге секіру. Балаларға жаттығу жасағанда жарақатты болдырмау үшін орындықтың ортасында, бір-бірінен алшақта тұру керектігін ескертеді. (Т, ПҚ) Белгіленген жерге дәл секіруге, жерге түскенде тепе-теңдік сақтап, аяқты дұрыс қоюға назар аударады. Көлденең қойылған сатыда алақан мен табанға сүйеніп төрт-тағандап еңбектеу. Нұсқау – аяқ пен қолдың қозғалысын үйлестіру, қозғалыс кезінде бір-біріне кедергі келтірмеу, арақашықтықты тура сақтау – қозғалыс басталатын сызықтан белгіленген нүктеге дейін. Баспалдақ таяқшаларын ұстағанда төрт саусақ үстінде,	Кең, бос кеңістік. . Бала санына қарай түрлі түсті таспа (ұзындығы 1 метр), биіктігі 30 см гимнастикалық орындықтар. Жылжымалы сатылар – 3 дана.
13-27 мин		

	бас бармақ астында болады. Қажет болған жағдайда сақтан-дыру қамтамасыз етіледі. (Т, ПК) Дене қисаюының профилактикасы Тепе-теңдік: басына қапшық қойып, қолды екі жаққа жайып адымдап жүру. Дене мен басты дұрыс ұстауға көңіл бөлу (егер басты еңкейтсе, қапшық құлап түседі). Нұсқау – тепе-теңдік сақтау, аяқты қойғанда таяқша ортада болу керек. «Қарлығаш» қимыл ойыны Бала санына қарай құрсаулар қойылады. Бұл қарлығаштардың үйі болады, ортасында қақпан бар. Ойынға қатысушылар қарлығаш болып залда әрі-бері жүгіреді, қанат қаққандай қолдарын самғап әдемі қимылдар жасайды. «Қарлығаш, қарлығаш, қарлығаш, біздің үйге ұшып кел!», – деп белгі берілген кезде тез үйді табады, үйді таппағандар қақпанға түседі.	Ағаш таяқшалар – ұзындығы 2,5 метр – 6 дана. Балалардың жартысына жететін салмағы 100 г тартатын, ішіне құм толтырылған қапшықтар. Құрсаулар.
Қорытынды бөлім 28-30	«Пайдалы-зиянды» тәртіптік ұстаным қалыптастыру. Балаларға пайдалы және зиянды әдеттер туралы сөйлемдерді аяқтау ұсынылады.	Ауа толтырылған шар.

Бекітілді: _____

Білім беру саласы: «Денсаулық»

Ұйымдастырылған оқу қызметі: Дене шынықтыру

Тақырып: Қыздар мен ұлдар жарысы	Мектеп/ МДҰ: №8 негізгі орта мектеп	
Күні: 04.10.2021	Педагогтің аты-жөні: Колшинбаева К.Ш	
ҰОҚ-ның мақсаты	0.2.1.1. Бір орында тұрып және қозғалыс барысында тізбекке тұру түрлерін, сапта тұзу жүру түрлерін орындау. 0.2.1.2. Жүру мен жүгірудің негізгі түрлерін орындау, оларды алмастыру, қарапайым дене жаттығуларымен алмастыру.	
Күтілетін нәтиже	Барлық балалар орындай алады: Топтармен жарысу. Топта эстафета беру. Педагогтің нұсқауы бойынша бір-бірінің артына және қатарынан тізбекке тізілу, шеңбер құру. Заттар арасымен секіру. Аралығы өзара 1 метр қашықтықта бір қатарға орналасқан заттар арасымен фитбол ойнау. Барлық балалар орындай алады: «Мен өте жақсымын» тренингін орындау. Заттар арасымен секіру. Спортзалдың жақтарын бағдарлау – сол жақ, оң жақ, алды, арты. Фитболды саусақпен күш салмай домалату. Кейбір балалар орындай алады: Фитболды белгі ретінде қойылған затқа мейлінше жақын домалатып әкелу. Қолды алдымен төмен, содан кейін артқа толық жазып айналдыра қозғалыс жасау.	
Тілдік мақсат	Балалар эстафета мен жарыстар өткізу туралы түсініктерін жалпылайды; дене бітімін жетілдіру үшін жүйелі түрде тапсырмалар орындайды. Уақытты, кеңістікті және ағынды түсінетінін көрсетеді. Пәндік лексика және терминология: Эстафета, жарыс, тізбекке тұру, қатарынан тізілу, шеңбер, тепе-теңдік, заттар арасында секіру, фитбол домалату. Талқылауға арналған сұрақтар: Қыздарға қандай, ұлдарға қандай қасиеттер тән? Топ капитаны қандай қасиетке ие болуы тиіс? Топта қандай тәртіп бар? Эстафета орындағанда тәуекелдікті қалай азайтуға болады? Ойыншының бірінің қатысуы бүкіл топтың ойын нәтижесіне қалай ықпал етеді? Неге екенін айта аласыңдар ма? Неге фитболды саусақтармен қатты күш салмай итеру керек екенін айта аласыңдар ма? Топта ұйымшыл болу не үшін қажет екенін айта аласыңдар ма? Неге топта эстафетаны бір-біріне міндетті түрде беру керек екенін айта аласыңдар ма? Нысананы көздегенде неге нысананың ортасына қарсы тұру қажет?	
Алдыңғы оқыту	Тепе-теңдік – басына қапшық қойып, қолды екі жаққа жайып адымдап жүру. Алақан мен табанға сүйене отырып көлденең баспалдақпен төрттағандап еңбектеу. Белгіленген жерге 30 см биіктен тереңдікке секіру.	
Жоспар		
Жоспарланған уақыт	Жоспарланған іс-әрекет	Ресурстар
Қызығушылық ояту 0–3 минут	(Ұ) ҰОҚ-да тапсырманы кім жылдам және кім жақсы орындайтынын тексеру: ұлдар ма, қыздар ма? Ұлдар мен қыздар арасында жарыс ұйымдастыру. (Ұ, Ө) № 1 тапсырма «Кім зейінді?» Топ бойынша бір-бірінің артына, қатарынан тізбекке тізіліп тұру, шеңбер жасап тұру. Қыздар жеке, ұлдар жеке тізбекке тұру. Сөзбен, қажет болғанда қимылмен қай жаққа тұру көрсетіледі: педагогтің сол жағында қыздар, оң жағында ұлдар (керісінше), педагогтің алдында, артында.	Кең, бос кеңістік. . Кең, бос кеңістік Бір-бірінен 70 см аралықта бір қатарға орналастырылған заттар (6 заттан 2 қатар), шеңбер 2 дана.

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

Бекітілді:



Білім беру саласы: «Денсаулық»

Ұйымдастырылған оқу қызметі: Дене шынықтыру

№20 ҰОҚ.Тақырыбы: Организмді шынықтырамыз	Мектеп/ МДҰ: №8 негізгі орта мектеп	
Күні: 07.10.2021	Педагогтің аты-жөні: Колшинбаева К.Ш	
Сынып:0 «А»	Қатысқандар саны: 9	Қатыспағандар саны:
ҰОҚ-ның оқыту мақсаттары	0.2.1.2. Жүру мен жүгірудің негізгі түрлерін орындау, оларды алмастыру, қарапайым дене жаттығуларымен алмастыру. 0.2.1.6. Қашықтыққа, көлденең және тік нысанаға лақтыру. 0.2.1.3. Гимнастикалық орындық пен еңіс тақтайдың бойымен жүру кезінде тепе-теңдікті сақтау. 0.4.1.1. Ойындағы шығармашылық қабілеттерді дамыту (ойынның түрлі нұсқаларын ойлап табу, қимылдарды құрастыру).	
Күтілетін нәтиже	Барлық тәрбиеленушілерорындай алады: Тізені жоғары көтеріп жүгіру. Түзету жаттығуларын жасау. Бір-бірінің артына, қатарынан тізбекке тізіліп тұру. Қозғалыс кеңістігінде тізбекпен қауіпсіз жұмыс жүргізу. Спортзалда бағыт-бағдар таба білу. Орындықта/бөренеді тепе-теңдікті сақтауға арналған жаттығулар орындау. Грек жаңғағымен массаж жасау.	
	Тәрбиеленушілердің көпшілігі орындай алады: Шаршылардан аттай отырып орындық үстімен жүру кезінде тепе-теңдікті сақтау.	
	Кейбір тәрбиеленушілер орындай алады: Спортзалда көзді жұмып қоңырау үні бойынша залда, кеңістікте бағдарлау.	
Тілдік мақсат	Балалар дене шынықтыру ҰОҚ-ның пайдасы туралы білімді жалпылайды; баланың сезім жүйесінің қозғалыс жүйесімен үйлесімділігін қалыптастыру үшін организмді нығайту жаттығулары орындалады. Пәндік лексика және терминология: Тізені жоғары көтеріп жүгіру, тік нысанаға дәл көздеп тигізу Талқылауға арналған сұрақтар: Организмді шынықтыру дегенді қалай түсінесің? Қандай жаттығулар арқылы организмді шынықтыруға болады? Дене шынықтырумен айналысудың қандай пайдасы бар? Нәтижелерінде қандай ілгерілеушілік бар? Сендерге қандай қимыл-қозғалыстар көбірек ұнайды? Сендерге қандай қимылдар жасау қиын тиді? Неге екенін айта аласыңдар ма? Қол массажы не үшін қажет екенін айта аласыңдар ма? Табанға арналған жаттығулар не үшін қажет екенін айта аласыңдар ма? Неге нысананы көздегенде нысананың ортасына қарсы тұру қажет екенін айта аласыңдар ма? Организмді неліктен үнемі шынықтырып тұру керек?	
Алдыңғы оқыту	Бір-бірінен 70 см аралықта бір қатарға орналастырылған кедергі заттар арасында жүгіру. Бір-бірінен 1 метр аралықта бір қатарға қойылған кедергі заттар арасында фитбол домалату. Бір-бірінен 70 см қашықтықта бір қатарға қойылған кедергі заттар арасында екі аяқпен секіру. Тік нысанаға көздеп лақтыру.	
Жоспар		
Жоспарланған уақыт Қызығушылықты ояту 0–3 минут	Жоспарланған іс-әрекет (Ұ, ПК) «Дене шынықтыру басталады – бір! Қарыштатып адымдаймыз – екі! Саптан қалма, қара алға – үш! Көк аспанда жарқырайды күн көктем, Шымыр болып өсерміз әлі, біз ертең!» Бір-бірінің артына бір баладан тізбекке тұрып, жай адымдап, тізені жоғары көтеріпжүгіру, бағыт пен қарқынды өзгертіп жүгіру, жартылай адымдап және теріс қарап жүру. Нұсқау – жеңіл, ырғақты жүгіру; тізені 90 градус бұрышқа дейін көтеру, қолды белге қою. Тыныс алуды қалпына келтіру. Қолды әртүрлі қалыпта түзету жаттығуларын жасау. Екі қатар тізбекке тізілу. Заттарсыз жалпы дамыту жаттығуларын жасау. Лақтыру, орындық үстімен жүру кезінде қауіпсіздік техникасы туралы ескертеді. (т, ПК) 5 метр қашықтықтан тік нысанаға көздеп лақтыру. Оң және сол қолмен нысанаға лақтырғанда денені дұрыс ұстауға көңіл бөлінеді. Лақтыру техникасына назар аударылады – алдымен қолды айналдыра төмен, содан кейін артқа қолды толық жазылғанша серпиді. (т, ПК) тепе-теңдік – қолды екі жаққа жайып, шаршылардан	Ресурстар Кең,бос кеңістік
Негізгі бөлім 4–12		Кең,бос кеңістік Тік нысандар, құм толтырылған қапшықтар

13–27 Қорытынды бөлім 28–30	аттай отырып орындық үстімен адымдап жүру. Дене мен басты дұрыс ұстауға назар аударылады. Оң және сол жанымен қозғалысты бақылайды, сақтық шараларына көңіл бөлінеді. (Ұ) «Соқыртеке» қимыл-қозғалыс ойыны. Балалар бір-бірінен қол созым аралықта дөңгелене отырады. Дөңгелек ортасына бір бала шығып, оның көзі байланады. Ол «соқыртеке» болады. Ойынға қатысушылар бір-біріне қоңырауды бере отырып зал ішінде жүгіріп жүреді. Көзі байлаулы бала қоңырау үнімен олардың соңына түсіп, ұстап алуға ұмтылады. Кім ұсталса, сол «соқыртеке» болады. Грек жаңғағымен орындалатын жаттығу Жаңғағымыз жай емес, Озі сикырлы, өзі алтын. Біз жаңғақпен ойнаймыз: Саусағыңды қимылдат, Біз жаңғақпен ойнаймыз, (оң қолда) Оны таудан домалат. Жоғары, төмен сырғанап Алақанда домалат! Біз көңілді баламыз Сол қолға оны аламыз (сол қолда) Жоғары, төмен, тағы да Домалатып ойнаймыз! Оң қолға жаңғақ аламыз (оң қолда) Алақанға саламыз. Айналдыра жаңғақты Саусаққа күш саламыз. Тағы, тағы домала Онсыз ойын бола ма (сол қолда). Жұдырықты жұмамыз Оңға, солға бұрамыз. Ойынымызды аяқтап, Аздап тыныс аламыз! Бір-екі-үш! Демаламыз жинап күш!	Гимнастикалық орындықтар. Биіктігі 10 м поролон шаршылар – 4 дана. Кең зал, бос кеңістік. Қоңырау. Кең, бос кеңістік. Грек жаңғақтары. (Барлық іс-әрекет мәтінге және нұсқаулыққа сәйкес орындалады)
---	--	--

Бекітілді: 

Білім беру саласы: «Денсаулық»

Ұйымдастырылған оқу қызметі: Дене шынықтыру

№21ҰОҚ.Тақырыбы: Жүппен дене бітімін жетілдіру	Мектеп/ МДҰ: №8 негізгі орта мектеп	
Күні: 11.10.2021	Педагогтің аты-жөні: Колшинбаева К.Ш	
Сынып:0 «А»	Қатысқандар саны: 9	Қатыспағандар саны:
ҰОҚ-ның оқыту мақсаттары	0.1.2.1. Организмнің шынығуы мен төзімділігін нығайту үшін түрлі жүктеме-лерді біртіндеп арттыра отырып дене жаттығуларын орындау. 0.2.1.2. Жүру мен жүгірудің негізгі түрлерін орындау, оларды алмастыру, қарапайым дене жаттығуларымен ұштастыру.	
Күтілетін нәтиже	Барлық тәрбиеленушілерорындай алады: Жүру түрлерін орындау – аяқты аяқастыра адымдау, отырып және жартылай отырып жүру. Бір-бірінің артына, қатарынан жұптасып тізбекке тұру. Қозғалыс кеңістігінде жүппен қауіпсіз жұмыс жүргізу. Зал кеңістігінде бағдар- лай алу. Білек пен табанға сүйеніп допты баспен итере отырып төрттағандап еңбектеу. Екі тобық арасына допты қысып жүру. «Арқантартыс» ойынында күш сынасу.	
	Тәрбиеленушілердің көпшілігі орындай алады: Аяқты тізеден артқа қатты бүгіп, тізені жоғары көтере отырып жүгіру. Жүру мен жүгіру қимылына сәйкес келетін қол қимылдарын қолдану. Жүппен массаж жасау. Тапсырманы орындау кезінде қозғалыс бағытын сақтау.	
	Кейбір тәрбиеленушілер орындай алады: Жүппен жұмыс жүргізу кезінде өз күшін саралау.	
Тілдік мақсат	Балалар жүппен, қатарынан сапта тұрып тапсырма орындау арқылы дене бітімін жетілдіру; әріптестік тәсілін, өз әрекетін әріптесінің іс-қимылымен үйлестіре алу дағдыларын көрсетеді. Пәндік лексика және терминология: Жүру, бір-бірінің артына тұрып, қатарынан тұрып сап түзеу, жүппен жаттығу, еңбектеу, сол қол, оң қол, бұлшық еттер, өзара көмек, әріптестік. Талқылауға арналған сұрақтар: Жұптасып жаттығу орындаған кезде қандай дене мүшелері мен бұлшық еттер қатыстырылады? Қандай спорттың жұптасқан түрлерін білесіңдер? Әріптестік, өзара көмек деп қандай өзара іс-қимыл тәсілін атайды? Неге екенін айта аласыңдар ма? Неге жұптасқан жаттығу кезінде әрекетінді әріптесіңнің іс-әрекетімен үйлестіру керек екенін айта аласыңдар ма?	
Алдыңғы оқыту	Тепе-теңдік – қолды екі жаққа жайып, шаршылардан аттай отырып орындық үстімен адымдап жүру. 4 метр қашықтықтан тік нысанаға көздеп лақтыру. Арқаннан қос аяқтап жанымен секіріп алға жылжу.	
Жоспар		
Жоспарланған уақыт Қызығушылықты ояту 0–3 минут	Жоспарланған іс-әрекет (Ұ, ПК) Бір-бірден тізбекпен жүру. Аяқастыра адымдап, отырып және жартылай отырып жүру. Аяқты қатты бүгіп, тізені жоғары көтеріп жүгіру. Қимыл-қозғалыстың әрбір түріне сәйкес келетін қол қимылдарын пайдалануға назар аудару Жүппен жалпы даму жаттығуларын орындау. Өз күш-жігерін саралау және өз іс-әрекетін әріптесінің іс-әрекетімен үйлестіре білуге назар аудару. (Ж) Екі қатар тізіліп сап түзеу (3 метр қашықтық). Оң жән сол қолмен бір-біріне доп домалату. Екі тобық арасына доп қысып жүру. Білек, табанға сүйеніп допты баспен итере отырып төрттағандап еңбектеу. Тапсырма орындау тәртібі: бірінші қатар екінші қатарға жылжи отырып тапсырма орындайды да, жылдам кері қайтады. Содан кейін екінші саптағылар бірінші қатарға қарай жылжи отырып тапсырма орындайды да, тез кері оралады. Нұсқау – тек нұсқау бойынша тапсырма орындау; өз әрекетін өз қатарындағы балалардың іс-қимылымен үйлестіру. «Итеріспек» ойыны. Ойынға қатынасушылар диаметрі 3-4 метр шеңбер бойына тұрады. Бір-біріне қарама-қарсы тұрған қарсыластар белгі бойынша бір-бірін шеңбер ішінен шығаруға тырысады. Қарсыласын қолмен	Ресурстар Кең,бос кеңістік
Негізгі бөлім 4–12		Кең,бос кеңістік
13–27		«Баста-тоқта!» белгісі үшін пайдаланатын ысқырық. Топтың жартысы-

Қорытынды бөлім 28–30	және денесімен итеруге болады. Шенбер ішінде қалған бала – жеңімпаз. «Арқантартыс» ойыны. Екі топқа бөлініп, күш сынасады. (Ж) «Жаңбыр» – жұппен орындалатын массаж Жаңбыр, жаңбыр тоқташы, Қайта айналып соқпашы – Біз далаға шығайық! Арқаны төменнен жоғары қарай, содан кейін жоғарыдан төмен қарай саусақ ұштарымен тоқылдатып ұрып шығу. Найзағай соқты, гүрс-гүрс етіп, жарқылдап жұдырықпен екі қолды қатты батырмай соғу (иықтан білекке дейін). Бақалар жүр, мәз боп көлшік жағалап Білектен иыққа қарай шымшылау. Біз отырмыз шатыр астын паналап! Қос алақанмен басын көлегейлеп, ернін тістену, содан кейін күлімдеп, жадырау. Жұппен фигуралар көрсету ұсынылады. Тапсырманы үздік орындаған жұптарға мақтау айтады.	на жететін доп.
----------------------------------	---	------------------------

Бекітілді:



Білім беру саласы: «Денсаулық»

Ұйымдастырылған оқу қызметі: Дене шынықтыру

№ ҰОҚ.Тақырыбы: Біз спортпен айналысып, тез өсеміз		Мектеп/ МДҰ: №8 негізгі орта мектеп	
Күні: 13.10.2021		Педагогтің аты-жөні: Колшинбаева К.Ш	
Сынып:0 «А»		Қатысқандар саны: 9	Қатыспағандар саны:
ҰОҚ-ның оқыту мақсаттары		0.1.2.1. Организмнің шынығуы мен төзімділігін нығайту үшін түрлі жүктемелерді біртіндеп арттыра отырып дене жаттығуларын орындау. 0.2.1.2. Жүру мен жүгірудің негізгі түрлерін орындау, оларды кезек алмастыру, қарапайым дене жаттығуларымен ұштастыру..	
Күтілетін нәтиже		Барлық тәрбиеленушілерорындай алады: Қозғалыс кезінде екіден, бірден тізбекке тұру. Бір-бірінің артына, қатарынан тізіліп, жұптасып тізбекке тұру. Аяқты артқа қарай тізеден бүгіп, тізені жоғары көтеру. Қозғалыс кеңістігінде жұппен қауіпсіз жұмыс жүргізу. Зал кеңістігінде бағдар таба білу. Орындықта/бөренеді еңбектеу. Тәрбиеленушілердің көпшілігі орындай алады: Малдас құрып отырып бастан асырып доп беру. Жүгіріп келіп баланың жоғары көтерілген қолынан 25 см биіктікке ілінген затқа (таспа) секіріп қол тигізу. Кейбір тәрбиеленушілер орындай алады: Допты қағып ала алады, баяу жүгіру, жалпы дамытушы жаттығулар орындау, жұп болып тұрып қос аяқтап секіру, зал, кеңістікті бағдарлай алады. Күш-жігерін саралап, допты әріптесінің қолына туралап лақтыру. Жүгіріп келіп секіргенде қолдың серпу қимылы мен аяқ серпілісінің күшін үйлестіру. Тапсырма орындау кезінде дене мен нысананы бақылау.	
Тілдік мақсат		Балалар спорт түрлері туралы білімін жалпылайды, жаттығу түріндегі тапсырмаларын орындау арқылы денені, нысананы және кеңістікті бақылай алатынын көрсетеді; спорт түрлерін ағылшын тілінде атайды. Пәндік лексика және терминология: Жаттығу, жүру, екіден, бірден тізбекке тұру, кеуде тұстан қабылдау, жүгіріп келіп секіру, ағылшын тілінде спорт түрлері. Талқылауға арналған сұрақтар: Сендерге спорттың қай түрі көбірек ұнайды? Жаттығуларды орындау кезінде тәуекелдіктерді қалай азайтуға болады? Баскетболда қандай мақсатта секіру орындалады? Сендер спорттың қай түрімен шұғылданғыларың келеді? Спортшыларға қандай пайдалы әдеттер чемпион болуға көмектеседі? Неге екенін айта аласыңдар ма? Спорттың әрбір түріндегі жаттығуларда не ортақ екенін айта аласыңдар ма? Спортшыларға жаттығулар не үшін қажет екенін айта аласыңдар ма?	
Алдыңғы оқыту		Екі тобық арасына допты қысып жүру. Білек пен табанға сүйеніп баспен допты итере отырып төрттағандап еңбектеу. «Малдас» құрып отырып бастан асырып бір-біріне доп лақтыру.	
Жоспар			
Жоспарланған уақыт Қызығушылықты ояту 0–3 минут Негізгі бөлім 4–12 13–27	Жоспарланған іс-әрекет (Ұ, ПК) Балаларға спорт түрлері туралы жұмбақ шешу, өздерін спортшы ретінде елестету ұсынылады. «Жеңіл атлетика» Аяқ ұшымен аяқты айқастырып, қолды әртүрлі қалыпта ұстап, гимнастикалық адыммен жүру, жүгіру – тізені жоғары көтере отырып аяқты артқа қарай тізеден қатты бүгу; әрбір қозғалыс түріне сәйкес қол қимылдарын жасауға назар аударылады. Тыныс алу жаттығулары «Біз спортпен айналысып, тез өсеміз», – аяқтың ұшына көтеріліп, қолды жоғары көтеріп – демді ішке тарту. «Күн сайын биік боламыз» – қолды төмен түсіріп, табанмен толық тұру – демді сыртқа шығару. (Ж)«Волейбол» Жұппен жалпы даму жаттығулары. Жұптасып екі қатар тізбекке тұру кезіндегі арақашықтықты бақылайды. (Ж) 3 метр қашықтықтан бір-біріне екі қолмен «кеуде» тұсынан доп лақтыру . Допты лақтыру күшін саралап, әріптесінің қолына туралап доп	Ресурстар Кең,бос кеңістік АКТ – «Спорт түрлері» тұсаукесер. Жұппен екі қатар тізбекке тұру сызбасы. Доп салатын себеттер. Топтың жартысына жететін доп.	

Қорытынды бөлім 28–30	лақтыруға назар аударады. Нұсқау – екі шынтакты қыса ұстап алға-артқа-төмен бағыт бойынша доп лақтыру. (Ұ, Ж) «Қазақша күрес» сайысы Гимнастикалық орындықта ішпен еңбектеу. Нұсқау – қозғалыстарды біртіндеп ретімен орындау, бойды еркін тік жазып, қолды бүге орындық жақтауларынан ұстау, бас бармақ орындық жақтауының үстіңгі жағында, қалған саусақтар төменгі жағында болады. (Ұ, Ж) «Баскетбол» Баланың жоғары көтерілген қолынан 30 см биіктікке ілінген затқа (таспа) жүгіріп келіп секіріп қол тигізу. Нұсқау – қолды сермеу қимылы мен аяқты серпу күшін үйлестіру. Көрсету кезінде тым алыстан емес және таспаға жүгіріп келмей аяқты тиісті жерде серпуге назар аударылады. Қауіпсіздік техникасы: таспаға тек қол ұшын тигізу, іс-әрекетті саптан бір баладан ғана орындау. «Осындай қимыл-қозғалыс!» жаттығуы Балаларға өзін таңдаған спорт түрінен чемпион ретінде елестету ұсынылады.	Гимнастикалық орындықтар. Керілген жіп. Әрбір топқа қарсы түрлі түсті таспалар, баланың жоғары көтерілген қолынан 30 см биіктікке ілінеді.
----------------------------------	---	---

Бекітілді:



Білім беру саласы: «Денсаулық»

Ұйымдастырылған оқу қызметі: Дене шынықтыру

Күні: 14.10.2021

Тақырыбы: Күшті, әрі епті боламыз

ҰОҚ-ның мақсаты	0.1.2.1. Организмнің төзімділігі мен жаттыққандығын жетілдіру үшін түрлі жүктемелерді біртіндеп үдетумен дене жаттығуларын орындау. 0.2.1.2. Жүру мен жүгірудің негізгі түрлерін орындау, оларды кезек ал- мастыру, қарапайым дене жаттығуларымен ұштастыру.	
Күтілетін нәтиже	Балалардың барлығы орындай алады: Бір-бірінің артына, қатарынан тізіліп тізбекке тұру. Жүрістің әртүрлі түрін орындайды. Қозғалыс кеңістігінде тізбекпен қауіпсіз жұмыс жүргізу. Спортзал кеңістігінде бағдарлау. Ішпен еңбектеу кезінде бойды барынша жазып тік ұстау және қолды бүгу. Балалардың көпшілігі орындай алады: Допты қағып алу үшін алға немесе артқа қадам басу, баяу жүгіру, жалпы дамытушы жаттығулар орындау, жұп болып тұрып қос аяқтап секіру, зал, алаң, кеңістікте бағдарлау, зейінін шоғырландыру. Қысқа адыммен – қысқа және жиі адымдап жүгіру. Кейбір балалар орындай алады: Допты кеуде тұсынан қабылдай отырып алысқа лақтыру.	
Тілдік мақсат	Балалар күш пен ептілікті дамыту туралы білімді қорытады, допты (медбол) және өз денесінің салмағын пайдалану арқылы күшті дамыту үшін жаттығулар көрсетеді. Пәндік лексика және терминология: Күш, ептілік, тапсырма бойынша жүру, доп (медбол), кеуде тұстан қабылдау, шеңберден (обручке) шеңберге секіру. Талқылауға арналған сұрақтар: Күш пен ептілікті дамытуға қандай әдеттер ықпал етеді? Әсіресе қай спорт түрлерінде күш қажет? Адамды қай кезде епті деп атауға болады? Күшті нығайтатын қандай жаттығуларды өздігінен дамытуға болады? Күш пен епті- лікті дамытуға қандай спорттық қондырғылар көмектеседі? Неге екенін айта аласыңдар ма...? Ерлерге не үшін күш қажет? Дене шынықтыру мәдениеті сендердің қабілет- терінді қалай дамытатынын айта аласыңдар ма?	
Алдыңғы оқыту	Кеуде тұсынан бір-біріне доп лақтыру. Екі тізенің арасына допты қысып секіру. Гимнастикалық отырғыш үстімен ішпен жылжу. 30 см биіктікке ілінген затты жүгіріп келіп алу.	
	Жоспар	
Жоспарланған уақыт	Жоспарланған іс-әрекет	Ресурстар
0–3 минут	(Ұ, ПК) Саусаққа арналған жаттығулар «Бас бармақ, балаң үйрек, ортан терек, шылдыр шүмек, кішкене бөбек. Мынау – апасы, мынау – атасы, мынау – әкесі, - мынау – анасы, мынау – баласы», – деп сол қолмен оң қолдың тар. әрбір саусағын кезекпен бүгіп, саусақтарды біртіндеп қайта кері ашады. «Міне, бұл – менің отбасым» (сол қолмен оң қолдың білегін, оң қолмен сол қолдың білегін құшақтайды). Әкесі сияқты мықты болу үшін күшін жаттықтырып, ептілікті шыңдауды ұсынады. Қолға арналған жаттығуларды орындай отырып жүру. Қысқа адыммен аттау – қысқа және жиі жүгіре адымдау. Балалардың адымдай жүгіру ырғағы мен аяқ-қол қозғалысын үйлестіруге назарын аударады. Толтырылған доппен орындалатын ЖДЖ «Тез алып, тез қой!» ойын жаттығуы. Балалар музыка ырғағымен өз шаршысының айналасында жүгіреді. Музыка тоқтап қалғанда шаршыны тез бастарына қойып, денелерін түзу ұстап тұрады. Бір-бірінің артына бір баладан тізбекке тұрып шаршыны қояды да, допты алып екі-екіден қатарынан тізіліп тұрады. (Ұ, Ө)	Кең, бос кеңістік Танысу үшін спорттық атрибут
Ортасы 4-12		Ырғақты музыка. Кең, бос кеңістік.

13–27 минут	Қатарынан сапта тұрып кеуде тұсынан екі қолмен алысқа іші толтырылған доп лақтырады (тізбекпен біртіндеп орындайды). Бүгілген қолды бар күшпен жазуға назар аударады. Балаларға заттарды алысқа лақтырған кездегі қауіпсіздік техникасы туралы ескертеді: қауіпсіз арақашықтықта тұру, белгі берілген соң доптың артынан жүгіру, залды оң жақтан немесе сол жақтан айналып өту, алдыңғы тізбектің артына тез тұру. Гимнастикалық орындық үстімен ішпен жылжу. Нұсқау – бойды екпінмен тік жазып, қолды бүгу, орындықты. ұстағанда бас бармақ жоғарыда, қалған саусақтар орындықтың төменгі жиегінде болады. (Ұ) «Қарлығаштар мен қырандар» кимыл ойыны: Балалар қалауына қарай «Қарлығаштар» және «Қырандар» болып екі топқа бірігеді. Ойынға қатысушылар зал ортасында бір-біріне арқамен теріс қарап тұрады. Белгі берілгенде, «Қырандар» «қарлығаштарды» ұстайды және керісінше. Балалар саны артқан топ жеңеді.	Іші толтырылған 1 килограмдық доптар
Қорытынды бөлім 28–30	«Иықтан жүк түсті» жаттығуы «Сен қатты шаршап, денең ауырлап, жатқың келсе, бірақ әлі істейтін шаруаң бар босла, онда «иықтан жүкті түсір». Аяқты арасын алшақтатып тұрып, иықты төмен салбыратып тұр. Иықты артқа қарай керіп, қайта төмен түсір. Осыны бес-алты рет жасасаң, иықтан жүк түскендей бірден жеңілдеп қаласың»	

Бекітілді: 

Білім беру саласы: «Денсаулық»

Ұйымдастырылған оқу қызметі: Дене шынықтыру

Күні: 18.10.2021		Мектеп/ МДҰ: №8 негізгі орта мектеп	
Сынып:0 «А»		Педагогтің аты-жөні: Колшинбаева К.Ш	
Тақырыбы: Дене бітімін күтеміз			Қатысушылар
ҰОҚ-ның мақсаты	0.1.1.1. Заттармен және заттарсыз жалпы дамыту жаттығуларын орындау. 0.2.1.2. Жүру мен жүгірудің негізгі түрлерін орындау, оларды кезек алмастыру, қарапайым дене жаттығуларымен ұштастыру. 0.2.1.3. Гимнастикалық орындық пен еңіс тақтайдың бойымен жүру кезінде тепе-теңдікті сақтау. 0.2.1.6. Қашықтыққа, көлденең және тік нысанаға лақтыру. 0.2.2.1. Дене қуаты қасиеттерін көрсету: әртүрлі дене әрекеті түрлеріндегі ептілік, жылдамдық пен реакция.		
Күтілетін нәтиже	Барлық балалар орындай алады: Аяқ ұшымен, өкшемен, табанның сыртқы және ішкі жағымен жүру. Бір-бірінің артына тізбекке тұру, қатарынан тізіліп тұру. Қозғалыс кеңістігінде сыныппен және топпен қауіпсіз жұмыс жүргізу. Зал кеңістігінде бағдарлай алу. Арқанмен адымдап жүру. Омыртқаның қисаюын (сколиоз) болдырмау үшін шаршылармен жаттығулар жасау. Балалардың көпшілігі орындай алады: Арқанмен жүру кезінде тепе-теңдік сақтау. Кеуде тұсынан қағып алған допты алысқа лақтыру. Қолды барынша сермей адымдай аттап жүгіру. Ойында орындық үстінде статистикалық тепе-теңдік сақтау. Кейбір балалар орындай алады: Жалпы дамыту жаттығулар кешенін орындау барысында денені тік ұстап, жаттығуларды ынтамен жасау.		
Тілдік мақсат	Балалар өз денсаулығын жақсартуға ықпал ететін іс-әрекеттер мен қозғалыс екіпінін талдап, бағалай алады. Пәндік лексика және терминология: Дене бітімі, лақтыру, доп (медбол), кеуде тұсынан қабылдау, тепе-теңдік, омыртқаның қисаюы (сколиоз), табан сүйегі Талқылауға арналған сұрақтар: Омыртқаның қисаюының алдын алу үшін құм толтырылған қапшықты қалай пайдалануға болады? Әдемі жүруді қалыптастыруға қандай жаттығулар ықпал етеді? Дене бітімін түзу етіп қалыптастыру үшін басыңа қандай нәрсе қойып жүруге болады? Омыртқаның қисаюының қандай зардабы бар? Неге екенін айта аласыңдар ма...? Неліктен адамдар кез келген жаста «анашым» деген сөзді сүйіспеншілікпен айтады? Арқа бұлшық еттерін не үшін нығайту керектігін айта аласыңдар ма? Дене шынықтыру сендердің ой-өрістеріңді қалай дамытатынын айта аласыңдар ма?		
Алдыңғы оқыту	Допты кеудеден қос қолдап алысқа лақтыру. Шеңберден-шеңберге қос аяқтап секіру. Гимнастикалық орындық үстімен ішпен еңбектеу.		
Жоспар			
Жоспарланған уақыт	Жоспарланған іс-әрекет	Ресурстар	
I. Дұрыс әсерлі көңіл күй орнату. 0-2 минут	(Ұ, ПК) Кең және қысқа адымдап жүгіру. Балалармен бірігіп омыртқасы қисайған баланың суретін қарастырады. Оның себебін сұрайды, сколиоздың зардабына балалардың назарын аударады. Сколиозды профилактикалау шараларын ұсынады. Жүру, түзету жаттығулары. Нұсқау – қолды сермей, жеңіл қарыштап адымдау, қысқа және жиі адымдай жүгіру. Екіден тізбекке тұру. Іші толтырылған доптармен жалпы дамыту жаттығулары.	Кең, бос кеңістік. «Баста-тоқта!» белгісі ретінде пайдаланатын ысқырық	
II. Мақсатты болжам. 3-5 минут	Нұсқау – зейінін шоғырландыру, бүкіл жаттығулар кешені Бала санына бойы денені тік ұстау. (Ұ, Ө) Қатарынан тізбекте тұрып кеуде тұсынан екі қолмен допты алысқа лақтырады (тізбекпен біртіндеп орындайды).	Әр оқушыға 2 данадан шаршы Бала санына қарай доп	

III. Тақырып бойынша жұмыс. 6-27 минут	Бүгілген қолды бар күшпен жазуға назар аударады. Балаларға заттарды алысқа лақтырған кездегі қауіпсіздік техникасы туралы ескертеді: қауіпсіз арақашықтықта тұру, белгі берілген соң доптың артынан жүгіру, залды оң жақтан немесе сол жақтан айналып өту, алдыңғы тізбектің артына тез тұру. (ПК) Тепе-теңдік – басына қапшық қойып, қолды екі белге таянып, жанымен арқан бойымен адымдап жүру. Өкшені арқан табан ортасында болатындай етіп қою. Нұсқау – тепе-теңдік сақтау: басты еңкейтпей, алға қарап жүру. (ПК) «Аяғыңды су қылма» Әр баланың қолында 2 сақинадан бар. Балалар жерге сақинаны қойып, оның ішіне аяғын қояды, бір қадам жерге екіншісін қойып оған аттайды. Енді бірінші қойған арттағы сақинаны алып, мәре сызығының бағытына қарай алдына қойып, мәреге жеткенше екі сақинаны алма-кезек қоя отырып аттап барады.	Арқандар Доп салатын тордың сақиналары.
Қорытынды бөлім 28-30	Балалар мектептен тыс уақытта дұрыс дене бітімінің қалыптасуына арналған балама жаттығуларды ұсынады.	

Thank

Ұйымдастырылған оқу қызметі: Дене шынықтыру

№19ҰОҚ. Тақырыбы: Сыныптағы достарым	Мектеп/ МДҰ: №8 негізгі орта мектеп	
Күні: 21.10.2021	Педагогтің аты-жөні: Колшинбаева К.Ш	
Сынып:0 «А»	Қатысқандар саны: 9	Қатыспағандар саны:
ҰОҚ-ның оқыту мақсаттары	0.2.1.1. Бір орында тұрып және қозғалыс барысында тізбекке тұру түрлерін, сапта тұзу жүру түрлерін орындау. 0.2.1.4. Секірудің әртүрлі түрлерін орындау, тепе-теңдікті сақтай отырып, өзгермелі жағдайларда секіру.	
Күтілетін нәтиже	Барлық тәрбиеленушілерорындай алады: Қозғалыс кеңістігінде қауіпсіз жүріп-тұру. Зал кеңістігінде бағдарлай алу. Өз жұбын тез табу. Музыка үнімен залда «шашыраңқы» қозғалыс түрлерін орындау. Өз қадамын жұбындағы баланың қадамымен үйлестіру. Ойын ережесін орындай отырып қол ұстасып, «жылан» жүріспен тізбектеле шеңбер бойымен жүру. Тәрбиеленушілердің көпшілігі орындай алады: Жаттығуларды музыка ырғағына сәйкес әдемі, жеңіл орындау. Он жән сол қолмен допты алысқа лақтыру. Тереңдікке секіру және жерге түскенде, қажет жағдайда алға бір қадам аттай отырып тепе-теңдік сақтау. Кейбір тәрбиеленушілер орындай алады:Тереңдікке секіру кезінде қимылды үйлесімді орындау: аяқты жаза отырып қолды төмен түсіру, содан кейін алға созу. Қолды айналдыра отырып алдымен төмен, содан кейін толық жазылғанға дейін артқа сермеу.	
Тілдік мақсат	Балалар дене жаттығуларындағы орайластыра орындалатын қимыл-қозғалыстарды жақсарту арқылы тірек-қозғалыс дағдыларын жетілдіреді, музыка ырғағымен түрлі қозғалыс тәсілдерін, жұппен және топтағы үйлесімді қимыл дағдыларды көрсетеді. Пәндік лексика және терминология: Үйлесімдік, өзара іс-қимыл, бірден, екіден сап түзеп жүру; сол қол, оң қол, серпу, тереңдікке секіру, тепе-теңдік, жерге түсу, кедергі зат. Талқылауға арналған сұрақтар: Достарыңды басқа балалардан қандай қасиеттер ерекшелендіреді? Өзара ісқимыл, әріптестік деген сөздерді қалай түсінесіңдер? Затты алысқа лақтыру кезінде тәуекелдікті қалай азайтуға болады? Неге екенін айта аласыңдар ма? Достық деген не екенін айта аласыңдар ма? Неге тегіс емес жерге секіруге болмайтынын айта аласыңдар ма? Жұппен жаттығу кезінде үйлесімдік, өзара байланыс неге маңызды?	
Алдыңғы оқыту	тепе-теңдік – басына қапшық қойып, қолды екі белге таянып, жанымен арқан бойымен адымдап жүру. Допты алысқа екі қолмен кеуде тұсынан лақтыру. Шеңберден-шеңберге аттау.	
Жоспар		
Жоспарланған уақыт Қызығушылықты ояту 0–3 минут	Жоспарланған іс-әрекет (Ұ, ПК) «Бұл – мен, бұл – мен, ал бұлар – менің достарым» ойыны — Кім келеді мектепке шаттана күнде адымдап? — Кім үйі мен сыныбын безендіреді әдемі? — Кім қалам, дәптерін ешқашан да шашпайды? — Кім таңертең тұрғанда беті-қолын жумайды? — Кім ҰОҚ-ға бір сағат кешігіп келіп тұрады? — Кім волейбол ойнаса, терезеге гол салар? Кім ерінуге жол бермей, спортты жақсы көреді? «Жұбынды тап!» ойыны Балалар музыка үнімен «шашыраңқы» қозғалыс түрлерін орындайды – (аяқтың ұшымен жүру, кең адымдап жүру, аяқ ұшымен жүгіру, қарғу), музыка аяқталған соң өз жұптарын тез табуы тиіс. Жұптасып тізбекке тұру. Тізбекпен жұптасып жүру және жүгіру – басқа балалармен бірдей аттау.	Ресурстар Кең,бос кеңістік
Негізгі бөлім 4–12	Жұппен орындалатын ЖДЖ (Ұ, Ө) Оң және сол қолмен алысқа доп лақтыру Балаларға алысқа доп лақтырғанда жарақат алып қалмау үшін сақ болуды ескертеді. Денені дұрыс ұстауға көңіл бөлінеді: үш саусақ доптың артында, бас бармақ пен кішкене бөбек жанында болады. Лақтыру техникасына назар аударылады: қолды айналдыра отырып алдымен төмен, содан	Музыка
13–27		Бала санына қарай диаметрі 8 см

Қорытынды бөлім 28–30	кейін толық жазылғанға дейін артқа сермеу. (Ұ) тереңдікке секіру – биіктігі 30 см орындықтан секіру. Нұсқау – демді іште ұстамастан жеңіл секіру; қос аяқтап бар екпінмен қарғу, жерге екі аяқтың ұшымен түсу. Жерге түскенде, қажет жағдайда алға бір қадам аттап барып тепе-теңдік сақтау. Қимылды орайластыра орындауға көңіл бөлінеді – аяқты жаза отырып қолды төмен түсіру, содан кейін алға созу. Балаларға тегіс емес жерге, биік немесе қисаңдап тұрған заттардың үстінен секірген қауіпті екенін ескертеді. (Ұ) «теңіз толқиды» қимыл ойыны Қатысушылар арасынан ойын бастаушы таңдап алынады. Қалғандары бір-бірінен бір қадам қашықтықта дөңгелене тұрады және әрқайсысы өз орнында шеңбер сызады. Бастаушы «теңіз толқиды» деп айтып ойыншыларды айнала «жылан» жүріспен жүреді де, балалар оның артынан бір-бірінен ұстап біртіндеп тізбек құра ереді. Бастаушы «теңіз тынышталды» деген кезде, балалар қолдарын жіберіп, өз орындарына қайта жүгіреді. Шеңберсіз қалған бала бастаушы болады. «Достық деген немене?» деп сұрадым құстан мен. — Бұл дегенің, аспанда қызғыш құс пен шымшықтың бірге ұшқаны емес пе. Сұрадым мен аңдардан: — Достық деген немене? Қоян жүрсе, түлкіден жайбарақат қорықпай. Достығың, сол емес пе. Қыздан барып сұрадым: — Достық деген – не нәрсе? Ол құшаққа сыймайтын Шаттық пенен қуаныш! Балалар үнемі тату боп Бәрі бірге ойнаса, Қыздарды ұлдар ренжітпей Бұрымына тимесе. Дос болу керек әрине: Балалар, құстар, бәрі де!	доптар. Допқа арналған себеттер. Биіктігі 30 см орындықтар.
----------------------------------	---	--

Thank

Ұйымдастырылған оқу қызметі: Дене шынықтыру

№28ҰОҚ.Тақырыбы:Сыныптағы достарым		Мектеп/ МДҰ: №8 негізгі орта мектеп	
Күні:		Педагогтің аты-жөні: Колшинбаева К.Ш	
СЫНЫП-ТОП: «А» сыныбы		Қатысқандар саны: 9	Қатыспағандар саны:
ҰОҚ-ның оқыту мақсаттары	0.2.1.1. Бір орында тұрып және қозғалыс барысында тізбекке тұру түрлерін, сапта тұзу жүру түрлерін орындау. 0.2.1.4. Секірудің әртүрлі түрлерін орындау, тепе-теңдікті сақтай отырып, өзгермелі жағдайларда секіру. 0.2.1.6. Қашықтыққа, көлденең және тік нысанаға лақтыру. 0.3.1.1. Алуан түрлі ойын түрлерінде әртүрлі дене жаттығуларын орындау барысында басқа қатысушыларға тактикалық көмек көрсету.		
Күтілетін нәтиже	Барлық тәрбиеленушілерорындай алады: Қозғалыс кеңістігінде қауіпсіз жүріп-тұру. Зал кеңістігінде бағдарлай алу. Өз жұбын тез табу. Музыка үнімен залда «шашыраңқы» қозғалыс түрлерін орындау. Өз қадамын жұбындағы баланың қадамымен үйлестіру. Ойын ережесін орындай отырып қол ұстасып, «жылан» жүріспен тізбектеле шенбер бойымен жүру.		
	Тәрбиеленушілердің көпшілігі орындай алады: Жаттығуларды музыка ырғағына сәйкес әдемі, жеңіл орындау. Оң жән сол қолмен допты алысқа лақтыру. Тереңдікке секіру және жерге түскенде, қажет жағдайда алға бір қадам аттай отырып тепе-теңдік сақтау.		
	Кейбір тәрбиеленушілер орындай алады:Тереңдікке секіру кезінде қимылды үйлесімді орындау: аяқты жаза отырып қолды төмен түсіру, содан кейін алға созу. Қолды айналдыра отырып алдымен төмен, содан кейін толық жазылғанға дейін артқа сермеу.		
Тілдік мақсат	Балалар дене жаттығуларындағы орайластыра орындалатын қимыл-қозғалыстарды жақсарту арқылы тірек-қозғалыс дағдыларын жетілдіреді, музыка ырғағымен түрлі қозғалыс тәсілдерін, жұппен және топтағы үйлесімді қимыл дағдыларды көрсетеді. Пәндік лексика және терминология: Үйлесімдік, өзара іс-қимыл, бірден, екіден сап түзеп жүру; сол қол, оң қол, серпу, тереңдікке секіру, тепе-теңдік, жерге түсу, кедергі зат. Талқылауға арналған сұрақтар: Достарыңды басқа балалардан қандай қасиеттер ерекшелендіреді? Өзара ісқимыл, әріптестік деген сөздерді қалай түсінесіңдер? Затты алысқа лақтыру кезінде тәуекелдікті қалай азайтуға болады? <i>Неге екенін айта аласыңдар ма?</i> Достық деген не екенін айта аласыңдар ма? Неге тегіс емес жерге секіруге болмайтынын айта аласыңдар ма? Жұппен жаттығу кезінде үйлесімдік, өзара байланыс неге маңызды?		
Алдыңғы оқыту	тепе-теңдік – басына қапшық қойып, қолды екі белге таянып, жанымен арқан бойымен адымдап жүру. Допты алысқа екі қолмен кеуде тұсынан лақтыру. Шенберден-шенберге аттау.		
Жоспар			
Жоспарланған уақыт Қызығушылықты ояту 0–3 минут	Жоспарланған іс-әрекет (Ұ, ПҚ) «Бұл – мен, бұл – мен, ал бұлар – менің достарым» ойыны — Кім келеді мектепке шаттана күнде адымдап? — Кім үйі мен сыныбын безендіреді әдемі? — Кім қалам, дәптерін ешқашан да шашпайды? — Кім таңертең тұрғанда беті-қолын жумайды? — Кім ҰОҚ-ға бір сағат кешігіп келіп тұрады? — Кім волейбол ойнаса, терезеге гол салар? Кім ерінуге жол бермей, спортты жақсы көреді? «Жұбыңды тап!» ойыны Балалар музыка үнімен «шашыраңқы» қозғалыс түрлерін орындайды – (аяқтың ұшымен жүру, кең адымдап жүру, аяқ ұшымен жүгіру, қарғу), музыка аяқталған соң өз жұптарын тез		Ресурстар Кең,бос кеңістік Музыка

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

Бекітемін: 
 Білім беру саласы: «Денсаулық»
 Ұйымдастырылған оқу қызметі: Дене шынықтыру

Тақырыбы: Біз достармен ойнаймыз	Сынып:0 «А»	
Күні: 25.10.2021	Педагогтің аты-жөні: Колшинбаева.К.Ш	
ҰОҚ-ның мақсаты	0.1.2.1. Организмнің шынығуы мен төзімділігін нығайту үшін түрлі жүктемелерді біртіндеп арттыра отырып дене жаттығуларын орындау. 0.2.1.2. Жүру мен жүгірудің негізгі түрлерін орындау, оларды алма- кезек орындау, қарапайым дене жаттығуларымен ұштастыру.	
Күтілетін нәтиже	Барлық балалар орындай алады: Бір-бірден тізбекке тұрып бағытты өзгерте отырып жүру және жүгіру. Қозғалыс кеңістігінде сыныппен және топпен қауіпсіз жұмыс жүргізу. Зал кеңістігінде бағдарлай алу. Ырғақты жаттығу орындау. Балалардың көпшілігі орындай алады: Жүгіру кезінде демді іште ұстамау, аяқты басқанда өкшеден аяқ ұшына өту. Оң және сол қолмен алысқа құм толтырылған қапшықты лақтыру. Ойында тізбек құрып жүру, саптағы өз орнын жылдам табу. Кейбір балалар орындай алады: Қорытынды кезеңде дененің салмағын алдыңғы аяққа түсіру. Қозғалысты музыка ырғағына сай бастау және аяқтау.	
Тілдік мақсат	Балалар алысқа лақтыру кезінде денені және нысананы басқару; зал, алаң, кеңістікте бағдарлау; ойында өзара іс-әрекет дағдыларын көрсетеді. Пәндік лексика және терминология: Қолға арналған тапсырмаларды орындай отырып жүру, баяу қарқынмен жүгіру, ырғақты жаттығу, сермеу, құм толтырылған қапшық, алысқа лақтыру. Талқылауға арналған сұрақтар: Бос уақытта достарыңмен қандай ойындар ойнайсындар? Бір қолмен алысқа құм толтырылған қапшықты лақтыру кезінде қандай тірек-қозғалыс дағдысын қолданасындар? Ойын қандай қасиеттерді дамытады? Неге екенін айта аласындар ма...? Құм толтырылған қапшықтың қаншалықты алысқа ұшуы неге байланысты екенін айта аласындар ма? Неліктен ойында ережелерді сақтау қажет екенін айта аласындар ма?	
Алдыңғы оқыту	Музыка үнімен залда «шашыраңқы» қозғалыс түрлерін орындау. Тереңдікке секіру – биіктігі 30 см орындықтан секіру. Оң және сол қолмен алысқа лақтыру	
Жоспар		
Жоспарланған уақыт	Жоспарланған іс-әрекет	Ресурстар
Қызығушылық ояту 0-3 мин	(Ұ, ПК «Төрт күдірет» ойын жаттығуы Балалар шеңбер жасап жүреді. Педагогтің бұйрығын орындайды: «жер» – қолды төмен түсіреді, «су» – қолды алға соза отырып жүзеді, «ауа» – құс секілді ұшады, «от» – қолдарын айналдырады. Жалғамалы жүріспен алға және артқа жүру, өкшеден аяқтың ұшына қарай салмақ сала жүру, жартылай отырып жүру. Қайталап жүгіру (3х10). Тыныс алуды қалпына келтіру. (Ұ) Ырғақты жаттығу.Нұсқау–музыка үнімен ырғақты қимылдар орындау, музыка ырғағына сәйкес қозғалысты бастау және аяқтау.	Кең, бос кеңістік.
Негізгі бөлім 4-12мин	(Ұ, Ө) Құм салынған қапшық лақтыру Оң және сол қолмен (алға-артқа иықты белсенді қозғалта отырып) алысқа лақтыру. Балаларға заттарды алысқа лақтырғанда жарақаттанып қалмау үшін сақтық шараларын ескертеді.Лақтыру техникасына назар аударылады – қолды айналдыра отырып алдымен төмен, содан кейін толық жазылғанға дейін артқа, иықты алға-артқа белсенді қимылдата отырып сермеу. (ПК) «Тұзақ» қимыл ойыны Балалар екі шеңбер құрады. Ішкі шеңбердегі балалар қол ұстасып бір бағытқа қозғалады, ал сыртқы шеңбер қарсы бағытқа айналады. Педагог белгі бергенде екі шеңбер тоқтайды. Ішкі шеңбердегілер қолдарын көтеріп қоршау жасайды. Қалған балалар жүгіріп келіп қақпа астынан өтіп шеңбер ішіне кіреді де, қайта шығады. Педагог белгі бергенде, ішкі шеңбердегі ойыншылар қолдарын дереу төмен түсіреді. Шеңбер ішінде қалып қойған балалар тұзаққа түскен болып саналады. Олар іштегі шеңберге қосылып қол ұстасады. Ойын әрі қарай жалғасады. (Ұ) «Балапандар» қимыл ойыны Балалар бір-бірінің артына тізбекке тұрып, бір-бірінің иығына қолдарын қояды да, жүргізушінің соңынан ереді. «Қара құс» деп белгі берілгенде ойын жүргізуші балапандарын өздеріне шүйліккен құстан қорғауға тырысады. Балалар тізбекпен жүргізушінің артынан бағытты өзгерте отырып түрлі бағытта қозғалады.	
13-27мин		

Қорытынды бөлім 28-30	«Өзін бағалау маршы» Балалар залмен барынша нық қадам аттап жүреді. Педагог: «Мен аяқ астындағы жерді сезіп тұрмын. Ол тығыз, қатты. Мен нық сеніммен жүремін». Балаларға әр қадам аттаған сайын демді сыртқа шығарып: «Хо-хо- хо!» деп айтқызады –10–15 секунд. Содан кейін балалар өздерін алақанмен кеудеден ұрып: «Мен-мен-мен», деп тыныс алады.	
---	--	--

Бекітілді:



Білім беру саласы: «Денсаулық»

Ұйымдастырылған оқу қызметі: Дене шынықтыру

Тақырыбы: Біз–ортақ бір отбасы	Мектеп/ МДҰ: №8 негізгі орта мектеп	
Күні: 27.10.2021	Педагогтің аты-жөні: Колшинбаева К.Ш	
ҰОҚ-ның мақсаты	0.2.1.4. Секірудің алуан түрлерін орындау, өзгермелі жағдайларда секіру. 0.2.1.5. Өрмелеу, өрмелеп шығу, астымен еңбектеу, еңбектеп өту түрлерін орындау..	
Күтілетін нәтиже	Барлық балалар орындай алады: Қозғалыс кеңістігінде қауіпсіз жеке жұмыс жүргізу. Зал кеңістігінде бағдарлау. Бір қатарға аралығы 1 метр қашықтықта орналастырылған кедергі заттар арасымен фитбол домалату. Балалардың көпшілігі орындай алады: Иықты бос ұстап, ырғақты, бір қалыпты жүгіру. Допты жоғары лақтырып, қос қолмен қағып алу. Секіртпемен секіру. Гимнастикалық сатымен өрмелеу. Кейбір балалар орындай алады: Допты қағып алу үшін алға немесе артқа қадам басу, баяу жүгіру, жалпы дамытушы жаттығулар орындау, жұп болып тұрып қос аяқтап секіру, зал, алаң, кеңістікте бағдарлау, зейінін шоғырландыру. Қысқа адыммен – қысқа және жиі адымдап жүгіру, зал, алаң, кеңістікте бағдарлау, зейінін шоғырландыру.	
Тілдік мақсат	Қимыл-қозғалыстарды жылдам орындау, дене, зал, алаң және уақытты бақылау дағдысын көрсетеді. Балалар айналымдық жаттығу түріндегі тапсырмаларды орындау кезінде дене, зал, алаң және уақытты бақылау дағдыларын көрсете алады. Қимыл- қозғалыстарды уақыт пен кеңістікті және дене мүшелерін үйлестіре жылдам орындайды. Пәндік лексика және терминология: Баяу жүгіру, айналымдық жаттығу, секіртпе жіппен секіру, фитболдар, гимнастикалық саты, кеңістікті бөлу. Талқылауға арналған сұрақтар: Айналымдық жаттығу кезінде тәуекелдікті қалай азайтуға болады? Айналымдық жаттығуларда қозғалыстың қандай балама түрлерін пайдалануға болады? Ең қиынырақ соққаны қай тапсырма болды және неге? Қандай тапсырмалар төзімділік, ептілікті дамытты? Неге екенін айта аласыңдар ма? Айналымдық жаттығуда жүгіру қандай рөл атқаратынын айта аласыңдар ма? Айналымдық жаттығудың басқа дене шынықтыру ҰОҚ-тарынан қандай айырмашылығы бар?	
Алдыңғы оқыту	Ырғақты жаттығу. Оң және сол қолмен құм салынған қапшықты алысқа лақтыру. Тепе-теңдік – алға адымдай отырып бір аяқпен секіру, екінші аяқпен құм толтырылған қапшықты итере отырып алға жылжу – арақашықтық 6 метр.	
Жоспар		
Жоспарланған уақыт	Жоспарланған іс-әрекет	Ресурстар
Қызығушылық ояту 0-3 мин	(Ұ, ПК) Балаларға шеңбер құрып, жаттығу орындау үшін алақандарын біріктіру ұсынылады. «Қолымызды біріктіріп бәріміз біртұтас, бір отбасымыз деп елестетейік. Бәріміз бірге демімізді ішке тартамыз және сыртқа шығарамыз (3 рет). Өте жақсы. Жүрегіміздің қалай соғатынын тыңдайық. Түк – алға қадам аттау, түк – бір қадам артқа (3 рет)» Жетондарды пайдалана отырып жаттығу жасауды бақылауды ұсынады. Бір-бірінің артына біреуден тізбекке тұрып жүру.	Кең, бос кеңістік.
Негізгі бөлім 4-12мин	Екі қатардан сапқа тізіліп тұру. Гантельдермен орындалатын ЖДЖ. (Ұ) Баяу қарқынмен жүгіру–екі минут. Нұсқау:иықты бос ұстап, ырғақты, бірқалыпты жүгіру. Қол қимылын қалыпты үйлестіруге назар аударады. Зал ішінде айналып жүріп жаттығуларды орындау кезіндегі қауіпсіздік техникасы туралы балаларға ескертеді, қажет жағдайда сақтандыру шаралары сақталады. (Ө) Гимнастикалық сатымен өрмелеу Саты тақтайшаларын дұрыс ұстауға, қауіпсіздік техникасына көңіл бөлінеді. Дұрыс ұстау – тақтайшаның сыртқы қырынан ұстағанда төрт саусақ жоғарыда, бас бармақ төменде болады. Нұсқау – қол мен аяқтың қозғалысын үйлестіру, тақтайшаларды қалдырмау, сатыдан секірмеу. Тепе-теңдік –алға адымдай отырып бір аяқпен секіру, екінші аяқпен құм толтырылған қапшықты	«Баста-тоқта!» белгісіретінде пайдаланатын ысқырық Гимнастикалық қабырға. Құм салынған қапшық.
13-27мин		Домалататын фитбол дар, кедергі заттар–1 қатарға 5 дана. Диаметрі 20 см доптар.

	итере отырып алға жылжу – арақашықтық 3 метр. Нұсқау – табанды толық қоймай, табанның алдыңғы бөлігіне сүйене отырып серпу. Бір қатарға аралығы 1 метр қашықтықта орналастырылған кедергі заттар арасымен фитболды домалату. Нұсқау – допты саусақпен көп күш салмай итеру. Шапалақтаған соң екі қолмен допты лақтыру және қағып алу. Нұсқау – допты алдына ұстап алға-жоғары лақтыру, шапалақтаған соң саусақтарды барынша жаза отырып допты қағып алу. Еркін түрде қысқа секіртпемен секіру. Балаларға секіру ырғағы білек қозғалысы (айналмалы) мен аяқ қозғалысын (тік) үйлестіруге байланысты болатынын ескертеді. Қол массажы Балалар білектерін «жуып», екі алақандарын қызғанша ысқылайды. Әрбір саусақтарын уқалап созады. Екі қолдың тырнақ үстін кезек үйкейді. Қолды иыққа дейін «ысқышпен» ысқылайды, иық пен білек бұлшық еттеріне саусақты батыра сипалайды, «сабынды сумен шаяды», бір қолмен жоғары, содан кейін алақанмен төмен сипалап, «суды» сілкиді. Мақсаты: ішкі ағзаларға жағымды әсер етеді. Жеңіл сезініп, рахат көңіл күйге бөленуге ықпал етеді.	Қысқа секіртпелер.
Қорытынды бөлім 28-30	Балалармен бірге жетонды есептеу арқылы жаттығуды қорытындылайды.	

Бекітілді: 

Білім беру саласы: «Денсаулық»

Ұйымдастырылған оқу қызметі: Дене шынықтыру

Тақырыбы: Досыңды сенімді қимылдауға үйрет		
Күні: 28.10.2021	Сынып:0 «А»	Педагогтің аты-жөні:Колшинбаева.К.Ш
ҰОҚ-нің оқыту мақсаты	0.1.2.1. Организмнің шынығуы мен төзімділігін нығайту үшін түрлі жүк-темелерді біртіндеп арттыра отырып дене жаттығуларын орындау. 0.2.1.4. Секірудің алуан түрлерін орындау, тепе-теңдікті сақтай отырып өзгермелі жағдайлардағы секірулер..	
Күтілетін нәтиже	Барлық балалар орындай алады: Бағытты өзгерте отырып жүгіру, түзету жаттығулары. Қозғалыс кеңістігінде жұппен қауіпсіз жұмыс жүргізу. Зал кеңістігінде бағдарлау. Тізбекпен нық қадам аттап жүру және зал ортасына шеңбер құрып тұру.	
	Балалардың көпшілігі орындай алады: Ептілікті нығайту үшін шеңбер пайдалану. Еркін түрде секіртпе жіппен секіру. Жұптасып саусақ ұштарын теңестіру. Аяққа массаж жасау.	
	Кейбір балалар орындай алады: Жұптасып өрмелеу кезінде аяқ пен қолдың қозғалысын үйлестіру. Секіртпемен секіру кезінде білек қозғалысы (айналмалы) мен аяқ қозғалысын (тік) үйлестіру.	
Тілдік мақсаттар	Балалар кеңістікті бөлу дағдысын көрсете алады – ортақ кеңістікті пайдалану үшін жұптасып бірге әрекет ете білу; өз қимыл-қозғалысын жетілдіру үшін іс-әрекетті, қозғалыс динамикасын бағалау.	
	Пәндік лексика және терминология: Бастапқы қалып, ептілік, тепе-теңдік, зейін, жылдамдық, әріптестік, өзара іс-әрекет.	
	Талқылауға арналған сұрақтар: Жұппен жаттығу жасауда ең қиыны, жеңілі қайсы болды? Аяқ ұшымен тұрғанда қалай тепе-теңдік сақтауға болады? Өз достарыңа қандай жаттығуларды үйрете аласыңдар? Неге екенін айта аласыңдар ма? Неліктен ептілікті дамытуға шеңбер пайдаланады? Аяқ ұшымен тұрғанда қалай тепе-теңдік сақтауға болады? Әріптестік, өзара іс-қимыл деген не екенін айта аласыңдар ма? Қандай тапсырмалар өзіне сенімді болуға көмектеседі? Өзіне сенімді адам мен өзіне сенбейтін адамның қандай айырмашылықтары болады?	
Алдыңғы оқыту	Гимнастикалық сатымен өрмелеу. Қысқа секіртпе жіппен секіру. Шапалақтағаннан кейін доп лақтыру және қос қолдап ұстау. Кедергі заттар арасымен фитбол домалату. Тепе-теңдік – алға адымдай отырып бір аяқпен секіру, екінші аяқпен құм толтырылған қапшықты итере отырып алға жылжу – арақашықтық 3 метр	
Жоспар		
Жоспарланған уақыт	Жоспарланған іс-әрекет	Ресурстар
Қызығушылықты ояту 0–3 минут	(Ұ, ПК) Балаларға өзіне сенімді болуды бір-бірінен үйренуісынылады. «Тез шеңберге тұр» Бір-бірінің артына бірден тізбекке тұрып жүру, бағытты өзгертіп жүгіру, түзету жаттығуларын орындау. «Тез шеңберге тұр!» деген бұйрық бойынша қол ұстасып залдың ортасына дөңгелеңе тұрады.	Кең, бос кеңістік.
Негізгі бөлім 4–12 13–27	(Ж) Жұптасып жалпы дамыту жаттығуларын орындау. (Т, Ж) Гимнастикалық сатымен өрмелеу – қол мен аяқты үйлестіре қимылдауға назар аударылады (алма-кезек қадам). Қауіпсіздік техникасын ескертеді: қимыл-қозғалысты бірқалыпты, асықпай орындау; тақтайшалардан аттап кетпеу, сатыдан секірмеу. Сақтық шараларына көңіл бөлінеді. (Т, Ж) Қысқа секіртпелер арқылы еркін секіру Секіртпе табан астына келгенде секіру керектігін ескертеді. Қауіпсіздік техникасы – балалар бір-бірінен айтарлықтай	Диаметрі – 50 см шеңберлер. Гимнастикалық қабырға.

	қашықтықта тұрғанына көз жеткізіңіз. «Жұптасып тепе-теңдік сақтау» (Ж) Спортзалда түрлі қозғалыс тәсілдерін қолдана отырып музыка үнімен жүреді; музыка аяқталғанда балалар тез жұбын тауып, барынша бойын созып аяқтың ұшымен тұрады. Нұсқау – іш бұлшық еттерін тартып, алға көз тастау, аяқты тік жазып аяқтың ең ұшына тұруға тырысу. (Ұ, ПК) Аяққа массаж жасау Б.қ. – малдас құрып отыру 1) Балалар сол жақ табанын өзіне қарай тартып, башпайларын уқалайды, олардың арасын сипалап, башпайларды бүгеді. Өкшеге саусақты қатты батырып, табанды ысқылайды, башпайларды, өкшені, табанның дөңес жерін шымшылап, шапалақтап ұрғылайды. Табанды айналдырады, аяқ ұшы мен өкшені алға созады, содан кейін табанды алақанмен шапалақтайды. Оң аяққа да осылай массаж жасайды. 2) Балтыр мен бөксені сипалайды, шымшылайды, қатты ысқылайды, ойша аяққа ұзын шұлық «кигізіп», оны қайта «шешіп тастап» қолды сілкілейді. Мақсаты: аяқта орналасқан биологиялық белсенді нүктелерге әсер ету.	Қысқа секіртпелер. «Баста-тоқта!» белгісі ретінде пайдалануға арналған музыка
Қорытынды бөлім 28–30	Балаларға өз жетістіктері туралы айтып беруді ұсынады. Өз іс-қимылын үйлестіре алмаған жұптардың олқылықтарын талдайды.	

Бекітілді: 

Білім беру саласы: «Денсаулық»

Ұйымдастырылған оқу қызметі: Дене шынықтыру

Тақырыбы: Досынды сенімді қимылдауға үйрет		
Күні:		
ҰОҚ-нің оқытумақсаты	0.1.2.1. Организмнің шынығуы мен төзімділігін нығайту үшін түрлі жүк-темелерді біртіндеп арттыра отырып дене жаттығуларын орындау. 0.2.1.4. Секірудің алуан түрлерін орындау, тепе-теңдікті сақтай отырып өзгермелі жағдайлардағы секірулер. 0.2.1.5. Өрмелеу, өрмелеп шығу, астымен еңбектеу, еңбектеп өту түрлерін орындау. 0.3.2.1. Түрлі спорттық ҰОҚ-тарға қажетті ресурстарды анықтау және оларды техника қауіпсіздігін ескере отырып қолдану.	
Күтілетін нәтиже	Барлық балалар орындай алады: Бағытты өзгерте отырып жүгіру, түзету жаттығулары. Қозғалыс кеңістігінде жұппен қауіпсіз жұмыс жүргізу. Зал кеңістігінде бағдарлау. Тізбекпен нық қадам аттап жүру және зал ортасына шеңбер құрып тұру.	
	Балалардың көпшілігі орындай алады: Ептілікті нығайту үшін шеңбер пайдалану. Еркін түрде секіртпе жіппен секіру. Жұптасып саусақ ұштарын теңестіру. Аяққа массаж жасау.	
	Кейбір балалар орындай алады: Жұптасып өрмелеу кезінде аяқ пен қолдың қозғалысын үйлестіру. Секіртпемен секіру кезінде білек қозғалысы (айналмалы) мен аяқ қозғалысын (тік) үйлестіру.	
Тілдік мақсаттар	Балалар кеңістікті бөлу дағдысын көрсете алады – ортақ кеңістікті пайдалану үшін жұптасып бірге әрекет ете білу; өз қимыл-қозғалысын жетілдіру үшін іс-әрекетті, қозғалыс динамикасын бағалау.	
	Пәндік лексика және терминология: Бастапқы қалып, ептілік, тепе-теңдік, зейін, жылдамдық, әріптестік, өзара іс-әрекет.	
	Талқылауға арналған сұрақтар: Жұппен жаттығу жасауда ең қиыны, жеңілі қайсы болды? Аяқ ұшымен тұрғанда қалай тепе-теңдік сақтауға болады? Өз достарыңа қандай жаттығуларды үйрете аласыңдар? Неге екенін айта аласыңдар ма? Неліктен ептілікті дамытуға шеңбер пайдаланады? Аяқ ұшымен тұрғанда қалай тепе-теңдік сақтауға болады? Әріптестік, өзара іс-қимыл деген не екенін айта аласыңдар ма? Қандай тапсырмалар өзіне сенімді болуға көмектеседі? Өзіне сенімді адам мен өзіне сенбейтін адамның қандай айырмашылықтары болады?	
Алдыңғы оқыту	Гимнастикалық сатымен өрмелеу. Қысқа секіртпе жіппен секіру. Шапалақтағаннан кейін доп лақтыру және қос қолдап ұстау. Кедергі заттар арасымен фитбол домалату. Тепе-теңдік – алға адымдай отырып бір аяқпен секіру, екінші аяқпен құм толтырылған қапшықты итере отырып алға жылжу – арақашықтық 3 метр	
Жоспар		
Жоспарланған уақыт	Жоспарланған іс-әрекет	Ресурстар
Қызығушылықты ояту 0–3 минут	(Ұ, ПК) Балаларға өзіне сенімді болуды бір-бірінен үйренуіне ықпал етеді. «Тез шеңберге тұр» Бір-бірінің артына бірден тізбекке тұрып жүру, бағытты өзгертіп жүгіру, түзету жаттығуларын орындау. «Тез шеңберге тұр!» деген бұйрық бойынша қол ұстасып залдың ортасына дөңгелек тұлға құрылады.	Кең, бос кеңістік.
Негізгі бөлім 4–12 13–27	(Ж)Жұптасып жалпы дамыту жаттығуларын орындау. (Т, Ж) Гимнастикалық сатымен өрмелеу – қол мен аяқты үйлестіре қимылдауға назар аударылады (алма-кезек қадам). Қауіпсіздік техникасын ескертеді: қимыл-қозғалысты бірқалыпты, асықпай орындау; тақтайшалардан аттап кетпеу, сатыдан секірмеу. Сақтық шараларына көңіл бөлінеді.	Диаметрі – 50 см шеңберлер. Гимнастикалық қабырға.

	(Т, Ж) Қысқа секіртпелер арқылы еркін секіру Секіртпе табан астына келгенде секіру керектігін ескертеді. Қауіпсіздік техникасы – балалар бір-бірінен айтарлықтай қашықтықта тұрғанына көз жеткізіңіз. «Жұптасып тепе-теңдік сақтау» (Ж) Спортзалда түрлі қозғалыс тәсілдерін қолдана отырып музыка үнімен жүреді; музыка аяқталғанда балалар тез жұбын тауып, барынша бойын созып аяқтың ұшымен тұрады. Нұсқау – іш бұлшық еттерін тартып, алға көз тастау, аяқты тік жазып аяқтың ең ұшына тұруға тырысу. (Ұ, ПҚ) Аяққа массаж жасау Б.қ. – малдас құрып отыру 1) Балалар сол жақ табанын өзіне қарай тартып, башпайларын уқалайды, олардың арасын сипалап, башпайларды бүгеді. Өкшеге саусақты қатты батырып, табанды ысқылайды, башпайларды, өкшені, табанның дөңес жерін шымшылап, шапалақтап ұрғылайды. Табанды айналдырады, аяқ ұшы мен өкшені алға созады, содан кейін табанды алақанмен шапалақтайды. Оң аяққа да осылай массаж жасайды. 2) Балтыр мен бөксені сипалайды, шымшылайды, қатты ысқылайды, ойша аяққа ұзын шұлық «кигізіп», оны қайта «шешіп тастап» қолды сілкілейді. Мақсаты: аяқта орналасқан биологиялық белсенді нүктелерге әсер ету.	Қысқа секіртпелер. «Баста-тоқта!» белгісі ретінде пайдалануға арналған музыка
Қорытынды бөлім 28–30	Балаларға өз жетістіктері туралы айтып беруді ұсынады. Өз іс-қимылын үйлестіре алмаған жұптардың олқылықтарын талдайды.	

Blank

Ұйымдастырылған оқу қызметі: Дене шынықтыру

Ұйымдастырылған оқу қызметі: Дене шынықтыру

Тақырыбы: Хайуанаттар бағы		
Күні: 08.11.2021	Сынып:0 «А»	Педагогтің аты-жөні:Колшинбаева.К.Ш
ҰОҚ-ның мақсаты	0.1.1.1. Заттармен және заттарсыз жалпы дамыту жаттығуларын орындау. 0.2.1.4. Секіру әртүрлі түрлерін орындау, тепе-теңдікті сақтай отырып өзгермелі жағдайларда секіру.	
Күтілетін нәтиже	Барлық балалар орындай алады: Шығармашылық үлгісін көрсету. Қозғалыс кеңістігінде бүкіл сынып болып сенімді жұмыс істеу. Зал кеңістігінде бағдарлау. Ойын жаттығуының қимыл-қозғалысын еркін, сөздерге сәйкес орындау. Балалардың көпшілігі орындай алады: Екі тобық арасына доп қысып еркін бағытта жүру. Екі тізе арасына доп қысып еркін бағытта секіру. Кейбір балалар орындай алады: Қозғалыс пен кеңістікті өз бетінше бақылау дағдысын пайдалану. Көңіл күйді орнына түсіру дағдысын пайдалану, теріс эмоция, реніш секілді жағымсыз әсерден арыла білу. Акробатика элементтері бар жаттығуларды орындау.	
Тілдік мақсат	Балалар дене мен кеңістікті бақылау дағдыларын дамыту арқылы түрлі дене әрекеттерінде жеке қабілеттері мен сенімділігін жақсартып алады. Пәндік лексика және терминология: Шығармашылық, бастапқы қалып, жануарлар атауы Талқылауға арналған сұрақтар: Жануарлардан нені үйрене аламыз? Хайуанаттар бағында ғана біз қандай жануарларды көреміз? Секіру кезінде қандай дене мүшелері көмектеседі? Жануарларды қорғау жөнінде қандай шаралар қабылдау қажет? Неге екенін айта аласыңдар ма...? Секіру сапасын қалай жақсартуға болатынын айта аласыңдар ма? Жануардың қозғалысы өзі мекен ететін жеріне қалайша байланысты болады?	
Алдыңғы оқыту	Қысқа секіртпемен еркін секіру. Гимнастикалық сатымен өрмелеу. Жүппен орындалатын жаттығулардағы тепе-теңдік.	
Жоспар		
Жоспарланған уақыт	Жоспарланған іс-әрекет	Ресурстар
Қызығушылық ояту 0-3 мин	(Ұ) «Жануарды тап!» Балаларға тиісті музыка бойынша хайуанаттар бағындағы жануарды тауып, оның іс-қимылын келтіруі сынылады. Жануарлардың қимыл-қозғалысын байыппен, музыка ырғағына сай келтіруге назар аударылады (әрбір жануардың өз жүрісі мен өз музыкасы болады). «Орман алқабында» Жануарлар орманға Жаттығуға жиналды. Мойын етін ширатып, Оңға, солға қозғалтып — қозғалысты келтіру Қоян басын бұлғады. Жаттығуды байыппен Рақаттанып жасады. Аяқ-қолы ербеңдеп Керік шықты ортаға. Отырып, тұрды неше рет, Шаршамайды сонда да. Сұр қасқыр шықты керіле, Алға, артқа иіліп, Қимылдайды еріне. «Кәне, қасқыр керілме, Жаттығу жаса, ерінбе!» Аю болса қорбаңдап, Аяқ-қолын созады. Әрлі-берлі адымдап, Бойын тіктеп жазады. Ақ тиіндер мәз болып Доп секілді секірді! (Ұ) «Пингвиндер» Еркін бағытта екі тобықтың арасына доп қысып жүру.	Кең, бос кеңістік.
Негізгі бөлім 4-12 мин	«Кенгуру» Еркін бағытта екі тізенің арасына доп қысып секіру. Нұсқау — бір-біріне соғылып қалмай, кеңістікті бөлу. «Маймылдар» жаттығуы. «Қарлығаш», «Себет», «Қорапша», «Көпір» деген жеңіл акробатикалық жаттығуларды орындату. Балалардың жеке мүмкіншіліктерін ескере отырып бірқалыпты орындату. (Т) «Маймылды ұста» қимыл ойыны Балалар бірдей екі топқа бөлінеді. Балалар азырақ топ — «аңшылар», көбірегі — «маймылдар». «Маймылдар» алаңның бір бөлігіне, ал «аңшылар» қарама-қарсы жағына тұрады. Аңшылар қандай қимылдар жасайтынын өзара ақылдасады. Алаң ортасына шығып, қимыл-қозғалыстарын көрсетеді. Маймылдар сатыға шығып, аңшылардың	Бала санына қарай диаметр 20 см доптар.
13-27 мин	Гимнастикалық қабырға, орындықтар.	

	қимылын бақылайды. Аңшылар қимыл-қозғалыс орындап болған соң, кетіп қалады. Маймылдар жерге түсіпаңшылардың қимылын қайталайды. Педагог: «Қуғыншылар келіп қалды!» деп белгі берген кезде, маймылдарағашқа өрмелеп шығуға ұмтылады. Биікке шығып үлгермеген балаларды аңшылар ұстап әкетеді.	
Қорытынды бөлім 28-30	(Ұ) Көңіл күйді қалпына келтіру, теріс эмоциядан, реніштен арылу. «Сен арыстансың» «Көзді жұмып, аңдардың патшасы – арыстанды елестет. Ол сымбатты, байсалды, әрі айбатты. Бұл арыстанның аты да, көзі де, аяқ-қолы мен дене бітіміде тура сенікіндей. Арыстан – бұл сенсің». Балалар жануарлардан не үйренуге болатынын әңгімелейді.	Әліппе-дәптер

Бекітілді:



**Білім беру саласы: «Денсаулық»
Ұйымдастырылған оқу қызметі: Дене шынықтыру**

Тақырыбы:Қимыл-қозғалыс пен көңіл күйді жақсартамыз		
Күні: 11.11.2021	Сынып:0 «А»	Педагогтің аты-жөні:Колшинбаева.К.Ш
ҰОҚ-ның мақсаты	0.1.1.1. Заттармен және заттарсыз жалпы дамытушы жаттығуларды орындау.	
Күтілетін нәтиже	Барлық балалар орындай алады: Шығармашылық үлгісін көрсету. Қозғалыс кеңістігінде жұппен қауіпсіз жұмыс жүргізу. Зал кеңістігінде бағдарлау. Бір қолмен жерге доп соғу. Балалардың көпшілігі орындай алады: Өзара қашықтықты сақтап, деңгейді алмастыру (жоғары, ортаңғы, төмен). Түрлі деңгейлерде қос аяқтап секіру. Жанымен қимылдар орындау. Кейбір балалар орындай алады: Бұлшық еттерді жұмыс істетуге.	
Тілдік мақсат	Балалар доппен жаттығу жасау кезінде дене мен нысананы бақылау дағдысын; қозғалыс кезіндегі белсенді бұлшық еттер мен дене мүшелері туралы білімін көрсете алады. Пәндік лексика және терминология: Шығармашылық, бастапқы қалып, жанымен қозғалу, эмоция, көңіл күй, доп. Талқылауға арналған сұрақтар: Жабырқаңқы көңіл күйді қандай белгілерге қарап білеміз? Секіру кезінде қай дене мүшелері көмектеседі? Допты соққан кезде қай дене мүшелері қатысады? Неге екенін айта аласыңдар ма...? Неліктен көңіл күйді жақсартуға доп немесе шар пайдаланады? Достарыңның көңіл күйін қалай көтеруге болатынын айта аласыңдар ма?	
Алдыңғы оқыту	Жануардың атауына сәйкес келетін қозғалыс. Еркін бағытта екі табан ортасына доп қысып жүру.	
Жоспар		
Жоспарланған уақыт	Жоспарланған іс-әрекет	Ресурстар
Қызығушылық ояту 0-3 мин	(Ұ, ПК) Балаларға көңілсіз болу себептерін атау ұсынылады. Доппен ойнау арқылы көңіл күйді жақсарту ұсынылады. «Шеңбер құрып тұрамыз, Солға адымдап жүреміз, жүреміз, Ортада сап түземіз. Жалқаулықты тастайық, бастайық!» – таппаққа сәйкес қозғалу. Таспамен орындалатын ЖДЖ (Ұ, Ө) Мимикалық жаттығу Бұл жаттығуды орындау кезінде 6–8 секундтан теріге батырмай, саусақ ұшымен сипалау қажеттігі ескеріледі. Мұнда Өкпелегіш тұрады. Бала бұртиып, саусағын түйілген екі қастың ортасына апарады. Мұнда Келемеж тұрады. «Буратино» жаттығуы, бала тілін шығарады. Мұнда Күлегеш тұрады. Бала сұқ саусағын екі ұртына апарып жымияды. Мұнда Қорқытқыш тұрады. Бала көзін бақырайтып, аузын ашып, қолын созып, саусақтарын бүгеді. Бұл Бибка деген мұрын! Саусақпен мұрын ұшын басады. Ал неге күлмейсіңдер? Балалар педагогтің сұрағына күлкімен жауап береді. Мұнда Өкпелегіш тұрады. Қастың екі арасына массаж жасалады. Мұнда Келемеж тұрады. Мұрынның екі жағындағы нүктелерді уқалайды. Мұнда Күлегеш тұрады. Төменгі жақ, ерін және иектегі ортаңғы бет сызықтарына массаж жасалады. Мұнда Қорқытқыш тұрады. Ауызды кең ашып, тілді барынша шығарып, құлақтың төменгі ұшын төмен қарай тартады. Мынау Бибка деген мұрын! Сұқ саусақтың ұштарын кезек- кезек мұрынның ұшына тигізу. Ал неге күлмейсіңдер? Екі ұрттағы нүктелерді сұқ саусақпен уқалау. Үш қатар тізбекке тұру (Ұ, ПК) қолына доп ұстап жанымен жүру – қолға доп ұстап бір жанымен адымдай жүру, содан кейін артымен бұрылып доп алып кері жүру, содан кейін қайта бері бұрылу. Барлық дене мүшелеріне күш түсіруге назар аудару – шыныққан бұлшық еттер фигураның барынша айқын кескінін көрсетеді. (Ұ) 5 метр қашықтыққа екі тізе арасына доп қысып секіру . Нұсқау – екі тізені біріктіріп, қолды барынша сермей отырып қос аяқпен қарғу. (Ұ, ПК) Аралығы 1 метр қашықтықта бір қатарға орналастырылған кедергі заттар арасымен оң және сол қолмен доп домалату . Нұсқау – саусақтарға қатты күш салмай допты итеру. «Жылдам доп» қимыл ойыны Оң және сол қолмен кезекпен допты жерге соғу. Нұсқау – доптың үстінен саусақтарды жаза отырып алақанмен жеңіл соғу. «Қызыл ала, сары доп Секіресің шаршамай. Жиі-жиі ойнақтап, Қайта жерге түсесің. Тарс-тарс етіп тағы да Секіресің бийкке. Жете алмайсың бірақ та, Бәрібір қолға түсесің!	Кең, бос кеңістік.
Негізгі бөлім 4-12мин		
13-27мин		Бала санына қарай доп. Гимнастикалық төсеніштер.
Қорытынды бөлім 28-30	«Жақсы-жаман» мінез-құлық ұстанымын қалыптастыру. Ұжымның бір мүшесінің жабырқау көңіл күйі басқаларының көңіл күйіне кері ықпал ететінін еске салады.	

Бекітілді:



Білім беру саласы: «Денсаулық»

Ұйымдастырылған оқу қызметі: Дене шынықтыру

Тақырыбы:Қысқы табиғаттың ғажайып әлемі			
Күні: 15.11.2021		Сынып:0 «А»	Педагогтің аты-жөні:Колшинбаева.К.Ш
ҰОҚ-ның мақсаты	0.2.1.2. Жүру мен жүгірудің негізгі түрлерін орындау, оларды кезекпен алмастыра орындау, қарапайым дене жаттығуларымен ұштастыру. 0.2.1.5. Өрмелеу, өрмелеп шығу, астымен еңбектеу, еңбектеп өту түрлерін орындау.		
Күтілетін нәтиже	Барлық балалар орындай алады: Қозғалыс кеңістігінде жеке және жұппен қауіпсіз жұмыс істеу. Зал кеңістігінде бағдарлау. Бір-бірінің артына сапқа тұрып екпін мен бағытты өзгерте отырып «паровоз» болып жүру. Жұппен тез қатарға тұру. Балалар бөрене үстімен алақан мен табанға сүйене отырып төрттағандап еңбектейді. Балалардың көпшілігі орындай алады: Өз әрекетін басқа балалардың іс-қимылымен үйлестіру. Ізбен жүру кезінде басқалармен зал, алаң, кеңістікпен қажеттілігін бөлісу. Кейбір балалар орындай алады: Ұшып келе жатқан допты жеңіл қимылдай отырып қолмен қағып алу, қажет болса, бір адым алға аттау. Дене, зал, алаң, кеңістікпен нысанды бақылау дағдыларын көрсету.		
Тілдік мақсат	Балалар ойын түрінде тапсырмалар орындау арқылы еркін қозғалып, уақыт, зал, алаң, кеңістік пен ағынды бағдарлай алатындарын; туған өлкесінің жан-жануарлар мен өсімдіктер әлемімен таныс екендерін көрсетеді. Пәндік лексика және терминология: Қорық, қарда жүретін шана, қазақ және ағылшын тілінде жануарлардың атауы. Талқылауға арналған сұрақтар: Орманда қандай ережелерді сақтау қажет? Сендер тұратын өлкеде қандай жануарлар мекендейді? Ең жеңіл болғаны қандай тірек-қозғалыстар? Қақпадан өту үшін қандай тәсілдер қолдандыңдар? Қысқы табиғаттың ең ғажайып көріністері қандай болды? Неге екенін айта аласыңдар ма...? Жануарлардың қозғалысы неге байланысты болатынын айта аласыңдар ма? Неліктен қаламен салыстырғанда орманда тыныс алған жеңіл? Неліктен адам орманда, табиғат аясында жиі болуы тиіс екенін айта аласыңдар ма?		
Алдыңғы оқыту	Қолға доп ұстап бір бүйірмен тұрып қозғалыстар орындау. 5 метр қашықтыққа тізе арасына доп қысып секіру. Оң және сол қолмен кедергі заттар арасымен доп домалату.		
Жоспар			
Жоспарланған уақыт	Жоспарланған іс-әрекет		Ресурстар
Қызығушылық ояту 0-3 мин	(Ұ, ПК) Қысқы табиғаттың ғажайып әлемі көрсетіледі (слайд көрсету). Аппақ, аппақ жапалақтап Қар жауады тынбастан. Қалың орман қар жамылған Маужырайды қысқы орман. «Қарда жүретін шана» ойыны: бір-бірінің артына сап құрып екпін мен бағытты өзгерте отырып «паровоз» болып жүру.		Кең, бос кеңістік.
Негізгі бөлім 4-12мин	Орман алқабында қимыл-қозғалыс орындап, жылыну ұсынылады. Жылдам болғың келсе егер, Өткізбе уақыт сен бекер. Сапқа бірге тұра қап Аяқ-қолды қимылдат. Бізбен бірге қайталап Кәне, достым, жылдамдат! «Жел» тыныс алу жаттығуы Желге еш нәрсе тең емес, Тау да жолын бөгемес, Сақ-сақ күліп секіред. Жүйрік желім тым сотқар.		Слайд
13-27мин	«Қояндар» жаттығуы Бір-біріне доп лақтыру – 3 метр қашықтыққа екі қолмен бастан асырып доп лақтыру. Балалар қоян кейпіне еніп, бір-біріне домалақтап қар лақтырып ойнайды. Нұсқау – ұшып келе жатқан допты дұрыс қағып алу, қолды шынтақтан сәл бүге отырып, саусақтарды толық жазу, қажет болса, алға бір қадам аттау. «Желе жүру» Алақан мен табанға сүйене отырып төрттағандап бөрене үстінде еңбектеу. Аяқ-қолды үйлестіре қимылдатуға, бөре- неден түсуге назар аударылады. Биік нәрсе үстінде жаттығу жасағанда қауіпсіздік техни- қасы туралы еске салады, қажет жағдайда сақтық шаралары қолданылады. «Ізбе-із» Тепе-теңдік: аралығы бір аттам етіп орналастырылған іздермен залдың қарсы бетіне жүру. «Дыбысыңды білдірмей өт» қимыл ойыны Ойынға қатысушылардың бірнеше жұбы қақпа құрап тұрады. Олардың көзі таңылады. Қалған балалар осы «қақпалар» арқылы өтуі тиіс. Қақпадан бір бүйірлеп, еңкейіп немесе «қақпаны» айналып еңбектеп өту керек, бі- рақ жүгіруге болмайды. «Қақпа» болып көздері жабық тұрған балалар сәл дыбыс естісе, қолдарын көтеріп, оңға, солға қозғалтып, өткен- дерді ұстауға тырысады. Ұсталып қалған бала ойыннан шығады.		Диаметрі 15 см доп- тар. Гимнастикалық бөрене. Іздер.
Қорытынды бөлім 28-30	Қыстағы ойындар туралы әңгімелеу ұсынылады		

Бекітілді: _____

Білім беру саласы: «Денсаулық»

Ұйымдастырылған оқу қызметі: Дене шынықтыру

Тақырыбы:Қысқы табиғаттың ғажайып әлемі		
Күні:		
ҰОҚ-ның мақсаты	0.2.1.2. Жүру мен жүгірудің негізгі түрлерін орындау, оларды кезекпен алмастыра орындау, қарапайым дене жаттығуларымен ұштастыру. 0.2.1.5. Өрмелеу, өрмелеп шығу, астымен еңбектеу, еңбектеп өту түрлерін орындау. 0.2.1.7. Допты домалату, лақтыру және қағып алу, допты жерге оң қолмен және сол қолмен ұру, екі қолымен басынан асыра лақтыру және бір қолмен кедергіден лақтыру. 0.2.2.1. Дене қуаты қасиеттерін көрсету: әртүрлі дене әрекеті түрлеріндегі ептілік, жылдамдық пен реакция.	
Күтілетін нәтиже	Барлық балалар орындай алады: Қозғалыс кеңістігінде жеке және жұппен қауіпсіз жұмыс істеу. Зал кеңістігінде бағдарлау. Бір-бірінің артына сапқа тұрып екпін мен бағытты өзгерте отырып «паровоз» болып жүру. Жұппен тез қатарға тұру. Балалар бөрене үстімен алақан мен табанға сүйене отырып төрттағандап еңбектейді. Балалардың көпшілігі орындай алады: Өз әрекетін басқа балалардың іс-қимылымен үйлестіру. Ізбен жүру кезінде басқалармен зал, алаң, кеңістікпен қажеттілігін бөлісу. Кейбір балалар орындай алады: Ұшып келе жатқан допты жеңіл қимылдай отырып қолмен қағып алу, қажет болса, бір адым алға аттау. Дене, зал, алаң, кеңістікпен нысанды бақылау дағдыларын көрсету.	
Тілдік мақсат	Балалар ойын түрінде тапсырмалар орындау арқылы еркін қозғалып, уақыт, зал, алаң, кеңістік пен ағынды бағдарлай алатындарын; туған өлкесінің жан-жануарлар мен өсімдіктер әлемімен таныс екендерін көрсетеді. Пәндік лексика және терминология: Қорық, қарда жүретін шана, қазақ және ағылшын тілінде жануарлардың атауы. Талқылауға арналған сұрақтар: Орманда қандай ережелерді сақтау қажет? Сендер тұратын өлкеде қандай жануарлар мекендейді? Ең жеңіл болғаны қандай тірек-қозғалыстар? Қақпадан өту үшін қандай тәсілдер қолданындар? Қысқы табиғаттың ең ғажайып көріністері қандай болды? Неге екенін айта аласыңдар ма...? Жануарлардың қозғалысы неге байланысты болатынын айта аласыңдар ма? Неліктен қаламен салыстырғанда орманда тыныс алған жеңіл? Неліктен адам орманда, табиғат аясында жиі болуы тиіс екенін айта аласыңдар ма?	
Алдыңғы оқыту	Қолға доп ұстап бір бүйірмен тұрып қозғалыстар орындау. 5 метр қашықтыққа тізе арасына доп қысып секіру. Оң және сол қолмен кедергі заттар арасымен доп домалату.	
Жоспар		
Жоспарланған уақыт	Жоспарланған іс-әрекет	Ресурстар
Қызығушылық ояту 0-3 мин	(Ұ, ПК) Қысқы табиғаттың ғажайып әлемі көрсетіледі (слайд көрсету). Аппақ, аппақ жапалақтап Қар жауады тынбастан. Қалың орман қар жамылған Маужырайды қысқы орман.	Кең, бос кеңістік. Слайд
Негізгі бөлім 4-12мин	«Қарда жүретін шана» ойыны: бір-бірінің артына сап құрып екпін мен бағытты өзгерте отырып «паровоз» болып жүру. Орман алқабында қимыл-қозғалыс орындап, жылыну ұсынылады. Жылдам болғың келсе егер, Өткізбе уақыт сен бекер. Сапқа бірге тұра қап Аяқ-қолды қимылдат. Бізбен бірге қайталап Кәне, достым, жылдамдат! «Жел» тыныс алу жаттығуы Желге еш нәрсе тең емес, Тау да жолын бөгемес, Сақ-сақ күліп секіред. Жүйрік желім тым сотқар. «Қояндар» жаттығуы Бір-біріне доп лақтыру – 3 метр қашықтыққа екі қолмен бастан асырып доп лақтыру. Балалар қоян кейпіне еніп, бір-біріне домалақтап қар лақтырып ойнайды. Нұсқау – ұшып келе жатқан допты дұрыс қағып алу, қолды шынтақтан сәл бүге отырып, саусақтарды толық жазу, қажет болса, алға бір қадам аттау. «Желе жүру» Алақан мен табанға сүйене отырып төрттағандап бөрене үстінде еңбектеу. Аяқ-қолды үйлестіре қимылдатуға, бөре- неден түсуге назар аударылады. Биік нәрсе үстінде жаттығу жасағанда қауіпсіздік техни- қасы туралы еске салады, қажет жағдайда сақтық шаралары қолданылады. «Ізбе-із» Тепе-теңдік: аралығы бір аттам етіп орналастырылған іздермен залдың қарсы бетіне жүру. «Дыбысыңды білдірмей өт» қимыл ойыны Ойынға қатысушылардың бірнеше жұбы қақпа құрап тұрады. Олардың көзі таңылады. Қалған балалар осы «қақпалар» арқылы өтуі тиіс. Қақпадан бір бүйірлеп, еңкейіп немесе «қақпаны» айналып еңбектеп өту керек, бі- рақ жүгіруге болмайды. «Қақпа» болып көздері жабық тұрған балалар сәл дыбыс естісе, қолдарын көтеріп, оңға, солға қозғалтып, өткен - дерді ұстауға тырысады. Ұсталып қалған бала ойыннан шығады.	Диаметрі 15 см доп- тар. Гимнастикалық бөрене. Іздер.
Қорытынды бөлім 28-30	Қыстағы ойындар туралы әңгімелеу ұсынылады	

Pranav

Тақырыбы: Жыл мезгілдері		
Күні: 17.11.2021	Сынып: 0 «А»	Педагогтің аты-жөні: Колшинбаева.К.Ш
ҰОҚ-ның мақсаты	0.1.1.1. Заттармен және заттарсыз жалпы дамыту жаттығуларын орындау. 0.2.1.2. Жүру мен жүгірудің негізгі түрлерін орындау, оларды алмастыру, қарапайым дене жаттығуларымен ұштастыру.	
Күтілетін нәтиже	Барлық балалар орындай алады: Спортзалда жеке және топпен қауіпсіз жұмыс жүргізу. Тізені көтеріп жүгіру, аяқ ұшымен, өкшемен жүру. Кедергілерден өтіп ирелендеп жүгіру. Мимикалық жаттығу орындау. Балалардың көпшілігі орындай алады: Кедергіден өте отырып «жыланша» ирелендеп жүгіру кезінде дене меннysанды бақылауды көрсету. Қолды өз өсінен айналдыра сермеп алға-артқа белсенді қимыл жасау. Кейбір балалар орындай алады: Аяқтың ұшына сүйеніп серпілу арқылы бір аяқтап және екі аяқтап секіруді ырғақпен алма-кезек орындау. Жалпы дамыту жаттығуларын орындау кезінде дене мен тыныс алуды бақылау дағдыларын пайдалану. Салқын тиюдің алдын алу үшін массаж қабылдау.	
Тілдік мақсат	Балалар қозғалыстың бастапқы дұрыс тізбегін құрайтын бастапқы қалыптуды дұрыс қабылдауды; өз іс-әрекетін басқа балалардың қозғалысымен үйлестіру дағдыларын көрсетеді. Пәндік лексика және терминология: Жыл мезгілдері, доп соғу, оң және сол қол Талқылауға арналған сұрақтар: Жыл мезгілдерінің ең қатты ұнайтыны қайсы? Көктемде (қыста, жазда, күзде) қандай ойындар ойнайсыңдар? Достарыңа классиктердің қайсысын ұсынасыңдар? Неге екенін айта аласыңдар ма? Неліктен ойындар жыл мезгіліне байланысты болады? Неліктен массаж денсаулықты күтуге көмектесетінін айта аласыңдар ма?	
Алдыңғы оқыту	Бір-біріне доп лақтыру – 3 метр қашықтықтан қос қолмен бастан асыралақтыру тәсілі. Төпе-тендік – баланың бір адымы болатындай қашықтықта орналастырылған іздермен залдың қарсы бетіне жүру. Бөрене үстімен алақан мен табанға сүйене отырып төрттағандап еңбектеу.	
Жоспар		
Жоспарланған уақыт	Жоспарланған іс-әрекет	Ресурстар
Қызығушылық ояту 0-3 мин Негізгі бөлім 4-12 мин	(Ұ) Жыл мезгілдеріне саяхат жасау ұсынылады. (Ұ) «Күзгі орман» Бір қатар сапқа тұру. Жай адыммен жүру. Тізені көтеріп жүгіру. (Ұ) «Көктемге саяхат» Аяқ ұшымен, өкшемен жүру. Томар арасымен кедергіден өтіп «жыланша» ирелендеп жүгіру. қатар сапқа тұру 1. «Жылы жаңбыр» (топырақты дымқылдандырады, шөп пен жапырақтарды шаң-тозаңнан арылтады, жаңбыр тамшыларымен ойнау). Жаңбырдан соң ауа тазарды. Осы таза ауамен тыныстау ұсынылады. 2. «Әдемі кемпірқосақ» (алуан түрлі түске еніп, ғаламшарикті түрлендірді). 3. «Өсімдіктерге жан бітті» (ағаш, шөп, гүлдер күнге қарай созылды). 4. «Құстардың аспанда қалықтау» (ғажайып құстар қанаттарын самғап бірде көкке, бірде жер бауырлай ұшып жүр). 5. «Аңдар ұйқыдан ояңды» (ұзақ ұйқыдан кейін керіліп-созылады). 6. «Көбелектер» (гүлді айнала ұшып, гүлге қонады, нәрін сорып, гүлден-гүлге қонады). 7. «Шөпте жатамыз» (көгөрай шалғын шөпте жатып, айналамыздағы көркем табиғатты тамашалаймыз). (Т, ПК) «Қыс» 5 метр қашықтықтан тік нысанаға қар лақтыру. Нұсқау – қолды өз өсінен айналдыра сермеп алға-артқа белсенді қимыл жасау. Жұмыр қарды қалай ұстайтындарына көңіл бөлінеді: ұшса ұсақ доптың	Кең, бос кеңістік. Биіктігі 20 см заттар (текшелер). Тік нысана – 4 дана.

13-27мин	артында, бас бармақ пен шынашақ бүйірінекеледі. «Ақ диірмен» Массаж – салқын тиюдің алдын алу. Ақ диірмен бұлтты ерттеп мінді –<i>маңдайдың ортасынан самайға қарай сипалау.</i> Қаптан аппақ ұн төгілді. <i>Екі ұртты саусақ ұштарымен жеңіл ұрғылау.</i> Балалар қуанып, бауырсақ жасайды. <i>Жұдырық түйіп, бас бармақты шошайтып, мұрын ұшын тез ысқылау.</i> Шана, шаңғы мен коньки зулады. <i>Сұқ саусақ пен ортаңғы саусақтың арасын ашып, құлақалды мен артындағы нүктелерді уқалау.</i> (Т, ПК) «Жаз», «Классиктер» – шеңберлермен (1-2-1-2-1) Бір аяқтап және екі аяқтап ырғақпен алма-кезек секіру. Нұсқау – шеңбер ортасына түсу. Түгел табанмен тұрмай, аяқ ұшына сүйене отырып серпілу.	домалақ қарлар. (Диаметрі 8 см, іші толтырылған доптар).
Қорытынды бөлім 28-30	(Ұ) Мимикалық жаттығу «Күзгі сұр бұлт секілді қабағын түю; – күн секілді, самал жел секілді күлімдеу; – найзағай, құйын, боран секілді ашулану; – найзағайды көрген адамша шошу; – боранға қарсы жүріп келе жатқан адамша шаршау; – бұтақтағы құс, толқын үстіндегі кеме секілді тынығу».	

Бекітілді:



Білім беру саласы: Денсаулық

Ұйымдастырылған оқу қызметі: Дене шынықтыру

Тақырыбы: Жәндіктер әлемі		
Күні: 18.11.2021	Сынып:0 «А»	Педагогтің аты-жөні:Колшинбаева.К.Ш
ҰОҚ-ның мақсаты	0.2.1.2. Жүру мен жүгірудің негізгі түрлерін орындау, оларды алмастыру, қарапайым дене жаттығуларымен ұштастыру. 0.1.2.1. Организмнің төзімділігі мен жаттыққандығын жетілдіру үшін түрлі жүктемелерді біртіндеп үдетумен дене жаттығуларын орындау.	
Күтілетін нәтиже	Барлық балалар орындай алады: Алуан қозғалыс түрлерінде өз шығармашылық қабілеттерін пайдалану. Спортзалда қозғалыстар орындау, мойынорағышпен түрлі қимылдар жасау. Гимнастикалық орындықта түрлі жолдармен еңбектеу. Зал кеңістігінде бағдарлау. Өзінен допты тез домалату. Балалардың көпшілігі орындай алады: Көбелектің ұшуын көрсету кезінде зал, алаң, кеңістікті, дене және нысанды бақылай алатындарын көрсету. Кейбір балалар орындай алады: Қозғалыс сапасын жақсарту әдістерін көрсету – денені тырыстыра жиыру, аяқтың башпайларын созу, денені барынша созу, иілу. Қозғалыстың аз уақыты аралығында залдың бір бетінен екінші бетіне екі аяқтап секіріп жету.	
Тілдік мақсат	Балалар жәндіктердің жүріс-тұрысын сипаттап, көрсете алады, өз қозғалыс әлеуетін байытады; мойынорағышпен қимыл-қозғалыс орындау, орындықпен еңбектеу кезінде шығармашылық қабілетін көрсету. Пәндік лексика және терминология: Шығармашылық, зал, алаң, кеңістік, қазақ және ағылшын тілдерінде жәндіктердің атауы. Талқылауға арналған сұрақтар: Қандай жәндіктерді білесіңдер? Жәндіктер қандай пайда әкеледі? Қай жәндіктің жүрісі қызығырақ? Дененің көмегімен көбелек қимылының ерекшеліктерін қалай көрсетуге болады? Жәндіктер бізге нені үйретеді? Неге екенін айта аласыңдар ма? Ортақ пайдаланатын зал, алаң, кеңістік деген не екенін айта аласыңдар ма? Неліктен кеңістікті бөлу кезінде өз іс-қимылын басқа балалардың қозғалысымен үйлестіру қажет?	
Алдыңғы оқыту	Кедергілерден өте отырып томарлардың арасымен «жыланша» ирелеңдеп жүгіру. 5 метр қашықтықтан тік нысанаға қар лақтыру. Шеңберден-шеңберге секіре отырып, бір және екі аяқпен алма-кезек секіру.	
Жоспар		
Жоспарланған уақыт	Жоспарланған іс-әрекет	Ресурстар
Қызығушылық ояту 0-3 мин	Балаларға осы өлкеде кездесетін жәндіктерді атау туралы тапсырма беріледі. «Көбелектер» «Екі көбелек су жаңа көйлектерін киіп, бір-біріне мақтана бастады: – Менікі жібектен! – Менікі пүліштен! – Зерменен көмкерілген! – Шап-шақ боп тігілген! Екі дос көбелек көк шалғында шарықтап жүр!»	Кең, бос кеңістік. Балалар санына қарай жібек мойынорағыштар.
Негізгі бөлім 4-12мин	Балалар музыка әуенімен жібек бөкебайды желбіретіп, көбелек болып қимыл-қозғалыстар орындайды, музыка аяқталғанда тоқтап, қанаттарын жайып тұрады. Қимыл-	

13-27мин	қозғалыстыңәдемі болуына назар аударады. Жібек мойынорағышпен (бөкебай) тыныс алу жаттығуларын орындау. «Самал жел» Мен самал желмін, Солға да, оңға да ысқырамын. Бұлттарды айдап, Желіп жүрем аспанда. (Т, Ө) Еркін түрде орындық үстімен еңбектеу «Құрт» Құрттың ағаш діңімен қалай өрмелейтінін көрсету туралы тапсырма беріледі. Қозғалыс сапасын жақсарту әдістеріне назар аударылады – денені тырыстыра жиыру, аяқ башпайларын созу, денені барынша тік созу, иілу, топтасу. <i>Қауіпсіздік техникасы туралы ескертеді, қажет жағдайдасақтық шаралары қолданылады.</i> (Т) «Шегірткелер» Залдың бір жағынан екінші жағына қос аяқтап секіріп бару. Нұсқау – қолды сермей отырып барынша екпінмен қарғу, секіру санын азырақ жасауға тырысу. (Ұ) «Ара» Ойынға қатысушылар шеңбер жасап отырады да, доп домалатады. Олар допты қолмен бар екпінмен домалатып, басқабаланың аяғына тигізуге (шағып алуға) тырысады. Доп тиген(араның тұмсығы кірген) бала теріс қарап отырады да, келесібір баланы ара шаққанша ойынға қатыспайды. Ол доп тигенкелесі бала теріс қарап отырғанда қайта ойынға қосылады.	Еңбектеу үшін орындық – 4-5 дана.
Қорытынды бөлім 28-30	«Өрмек» – жұппен массаж жасау «Өрмекші өрмек тоқыды. Алдында тұрған баланың арқасынан жұмылған қолының саусақ сүйектерімен дөңгелете жүргізеді. Кенеттен жаңбыр жауды. Арқаны саусақ ұштарымен соғады. Жаңбыр суы өрмекті шайып кетті. Арқаны алақанмен сипалайды. Күн жарқырап шықты. Арқаға күн сәулелерін салады. Күн қыздыра бастады. Алақанмен арқаны соғады. Өрмекші қайтадан өрмек тоқи бастады. <i>Шеңбер жүргізу»</i>	Кең, бос кеңістік.

Бекітілді:



Білім беру саласы: Денсаулық

Ұйымдастырылған оқу қызметі: Дене шынықтыру

Тақырыбы: Жәндіктер әлемі			
Күні: 22.11.2021		Сынып:0 «А»	Педагогтің аты-жөні:Колшинбаева.К.Ш
ҰОҚ-ның мақсаты	0.2.1.2. Жүру мен жүгірудің негізгі түрлерін орындау, оларды алмастыру,қарапайым дене жаттығуларымен ұштастыру. 0.1.2.1. Организмнің төзімділігі мен жаттыққандығын жетілдіру үшін түрліжүктемелерді біртіндеп үдетумен дене жаттығуларын орындау.		
Күтілетін нәтиже	Барлық балалар орындай алады: Алуан қозғалыс түрлерінде өз шығармашылық қабілеттерін пайдалану. Спортзалда қозғалыстар орындау, мойынорағышпен түрлі қимылдар жасау. Гимнастикалық орындықта түрлі жолдармен еңбектеу. Зал кеңістігінде бағдарлау. Өзінен допты тез домалату. Балалардың көпшілігі орындай алады: Көбелектің ұшуын көрсету кезінде зал, алаң, кеңістікті, дене және нысандыбақылай алатындарын көрсету. Кейбір балалар орындай алады: Қозғалыс сапасын жақсарту әдістерін көрсету – денені тырыстыра жиыру,аяқтың башпайларын созу, денені барынша созу, иілу. Қозғалыстың аз уақыты аралығында залдың бір бетінен екінші бетіне екіаяқтап секіріп жету.		
Тілдік мақсат	Балалар жәндіктердің жүріс-тұрысын сипаттап, көрсете алады, өз қозғалысәлеуетін байытады; мойынорағышпен қимыл-қозғалыс орындау, орындықпен еңбектеу кезінде шығармашылық қабілетін көрсету. Пәндік лексика және терминология: Шығармашылық, зал, алаң, кеңістік, қазақ және ағылшын тілдерінде жәндіктердің атауы. Талқылауға арналған сұрақтар: Қандай жәндіктерді білесіңдер? Жәндіктер қандай пайда әкеледі? Қай жәндіктің жүрісі қызығырақ? Дененің көмегімен көбелек қимылының ерекшеліктерін қалай көрсетуге болады? Жәндіктер бізге нені үйретеді? Неге екенін айта аласыңдар ма? Ортақ пайдаланатын зал, алаң, кеңістік деген не екенін айта аласыңдарма? Неліктен кеңістікті бөлу кезінде өз іс-қимылын басқа балалардыңқозғалысымен үйлестіру қажет?		
Алдыңғы оқыту	Кедергілерден өте отырып томарлардың арасымен «жыланша» ирелендепжүгіру. 5 метр қашықтықтан тік нысанаға қар лақтыру. Шеңберден-шеңберге секіре отырып, бір және екі аяқпен алма-кезек секіру.		
Жоспар			
Жоспарланған уақыт	Жоспарланған іс-әрекет	Ресурстар	
Қызығушылық ояту 0-3 мин	Балаларға осы өлкеде кездесетін жәндіктерді атау туралытапсырма беріледі. «Көбелектер» «Екі көбелек су жаңа көйлектерін киіп, бір-біріне мақтанабастады: – Менікі жібектен! – Менікі пүліштен! – Зерменен көмкерілген! – Шап-шақ боп тігілген! Екі дос көбелек көк шалғында шарықтап жүр!»	Кең, бос кеңістік. Балалар санына қарай жібек мойынорағыштар.	
Негізгі бөлім 4-12мин	Балалар музыка әуенімен жібек бөкебайды желбіретіп, көбелек болып қимыл-қозғалыстар орындайды, музыка аяқталғанда тоқтап, қанаттарын жайып тұрады. Қимыл-қозғалыстың әдемі болуына назар аударады. Жібек мойынорағышпен (бөкебай) тыныс алу жаттығуларын орындау. «Самал жел» Мен самал желмін, Солға да, оңға да ысқырамын. Бұлттарды айдап, Желіп жүрем аспанда. (Т, Ө) Еркін түрде орындық үстімен еңбектеу«Құрт» Құрттың ағаш діңімен қалай өрмелейтінін көрсету туралытапсырма беріледі. Қозғалыс сапасын жақсарту әдістеріненазар аударылады – денені тырыстыра жиыру, аяқ башпайларын созу, денені барынша тік созу, иілу, топтасу. <i>Қауіпсіздік техникасы туралы ескертеді, қажет жағдайдасақтық шаралары қолданылады.</i> (Т) «Шегірткелер» Залдың бір жағынан екінші жағына қос аяқтап секіріп бару.	Еңбектеу үшін орындық – 4-5 дана.	

13-27мин	Нұсқау – қолды сермей отырып барынша екпінмен қарғу, секіру санын азырақ жасауға тырысу. (Ұ) «Ара» Ойынға қатысушылар шеңбер жасап отырады да, доп домалатады. Олар допты қолмен бар екпінмен домалатып, басқабаланың аяғына тигізуге (шағып алуға) тырысады. Доп тиген(араның тұмсығы кірген) бала теріс қарап отырады да, келесібір баланы ара шаққанша ойынға қатыспайды. Ол доп тигенкелесі бала теріс қарап отырғанда қайта ойынға қосылады.	
Қорытынды бөлім 28-30	«Өрмек» – жұппен массаж жасау «Өрмекші өрмек тоқыды. Алдында тұрған баланың арқасынан жұмылған қолының саусақ сүйектерімен дөңгелете жүргізеді. Кенеттен жаңбыр жауды. Арқаны саусақ ұштарымен соғады. Жаңбыр суы өрмекті шайып кетті. Арқаны алақанмен сипалайды. Күн жарқырап шықты. Арқаға күн сәулелерін салады. Күн қыздыра бастады. Алақанмен арқаны соғады. Өрмекші қайтадан өрмек тоқи бастады. <i>«Шеңбер жүргізу»</i>	Кең, бос кеңістік.

Бекітілді:

Білім беру саласы: Денсаулық

Ұйымдастырылған оқу қызметі: Дене шынықтыру

Тақырыбы: Су асты әлемінің таңғажайыптары		
Күні: 25.11.2021	Сынып:0 «А»	Педагогтің аты-жөні:Колшинбаева.К.Ш
ҰОҚ-ның мақсаты	0.1.2.1. Организмнің шынығуы мен төзімділігін жетілдіру үшін түрлі жүкте-мелерді біртіндеп арттыра отырып дене жаттығуларын орындау. 0.2.1.2. Жүру мен жүгірудің негізгі түрлерін орындау, оларды алмастыру, қа-рапайым дене жаттығуларымен алмастыру.	
Күтілетін нәтиже	Барлық балалар орындай алады: Қозғалыстың алуан түрлерінде шығармашылық қабілеттерін пайдаланады. Акробатика мен тыныс алу жаттығуының элементтері бар жаттығулар орын-дайды. Жүру түрлерін орындау кезінде өз іс-қимылын бақылайды, ырғақпен қозға-лады. Арқамен қозғалыс түрлерін орындайды. Балалардың көпшілігі орындай алады: Стандартты емес жабдықтармен тапсырма орындау кезінде зал, алаң, кеңістікте дене және нысанды бақылау дағдысын көрсетеді. Шарикті домалатады және оны стақанмен ұстап алады. Түрлі қашықтықтан нысанаға көздеуді орындайды. «Теңіз жағасында» тынығуды орындайды. Кейбір балалар орындай алады: Жаттығу мен ойында түрлі қозғалыс идеяларын пайдаланады. Кішкентай шарикті лақтырады және стақанмен ұстайды.	
Тілдік мақсат	Балалар теңіз түбін мекендеушілер туралы білімдерін жалпылайды; гимнастика элементтері бар жаттығуларды орындау және стандартты емес жабдықтарды пайдалану кезінде қозғалыс динамикасын өзгертуді және шығармашылық қабілеттерін көрсетеді. Пәндік лексика және терминология: Шығармашылық, зал, алаң, кеңістік, динамика, стратегия, өзара іс-әрекет, әріптестік, өзара көмек, қазақ және ағылшын тілдерінде теңіз түбін мекендеушілердің аталуы. Талқылауға арналған сұрақтар: Қай мемлекеттің жағалауы Каспий теңізімен ұласып жатыр? Аквалангистер-дің киімі қандай матадан тігілген? Аквалангистер қандай қажетті заттармен жабдықталады? Оларға су астында сағат не үшін керек? Теңіз түбін мекен-деушілер кеңістікті өзара қалай бөліседі? Теңіз түбін мекендеушілерден нені үйренуге болады? Неге екенін айта аласыңдар ма? Неліктен жаттығу орындаған кезде қозғалыс динамикасын өзгерту біз-ге шығармашылық қабілетіміздің артуына ықпал етеді? Шектеулі алаңда тапсырма орындау кезінде қалай тәуекелдікті азайтуға болатынын айта аласыңдар ма? Неліктен кеңістікті бөлу кезінде өз әрекетіңді өзгелердің іс-әрекетімен үйлестіру керек?	
Алдыңғы оқыту	Алдыннан және арттан тіреу. Алақан мен тізеге сүйене отырып, арқасына зат қойып төрттағандап еңбектеу. Тура бағытта құрсауды домалату.	
Жоспар		
Жоспарланған уақыт	Жоспарланған іс-әрекет	Ресурстар
Қызығушылық ояту 0-3 мин	(Ұ, Ө) Әңгімелесу – сендер қандай теңіздерді білесіңдер? Қазақстанда теңіз бар ма? Қай елдің жағалаулары Каспий теңізімен ұштасып жатыр? «Аквалангистер» Бір қатар сапқа тұрып жүру, зал ортасында екі баладан қайтасап құру, аквалангистердің жабдықтарын бейнелеу. Акробатика мен тыныс алу жаттығуларының элементтері бар жалпы дамыту жаттығулары (демді ішке алу – сыртқа шығаруды реттейді). Арқамен артқа аунау. 1. «Су түбіне түсу» Біз теңіз жағасындамыз және біртіндеп суды бойлап түбіне түсеміз. <i>Бір-біріңе жотамен қарап тұрыңдар.</i> Міне, біз теңізтүбіндеміз.  <i>Бастапқы қалып: еденде отыру.</i>	Кең, бос кеңістік

13-27мин	<i>Тізені кеудеге қысып, өкшені алға созамыз; қолмен тізені айқара құшақтап басты тізеге жақындатамыз. 1-2 – қалыптан артқа қарай аунаймыз. 3-4 – бастапқы қалып.</i> 2. «Шаян» Теңіз түбінде шаян қысқыштарын баяу қимылдатып жүріп келеді. Ол түк-түк аяқтарын ербеңдетіп, адымдайды. <i>Бастапқы қалыпта тізені бүгіп, денені тік көтеріп ұстайды.</i> 1-4 – аяқты жылжытып, қысқа адым аттайды. 3. «Теңіз жұлдыздары» <i>Б.қ. арқамен жерге жату, аяқты біріктіріп, қолды дене бойымен тік созады.</i> 1 – аяқ-қолды еркін жазып, аяқтың ұшын созады. /демді ішке тарту/. 2 – б.қ./демді сыртқа шығару/. 4. «Тікенек кірпі» Тікенек толған кірпі Қолмен ұстай алмайсың. <i>Б.қ. Иппен жатып, қолды дене бойымен созып жату.</i> 1. Тобықтан жоғары қолмен ұстау. Басты, кеудені және жамбасты барынша көтере отырып иілу /демді ішке тарту/. 2. Бастапқы қалыпқа оралу/демді сыртқа шығару/. 5. «Теңіз құрты» Теңіз құрты бүйір қанаттарының көмегімен жүзеді. <i>Б.қ.: еденде отырып, қолды шынтақтан бұғу.</i> <i>Жамбаспен алға-артқа жылжу.</i> 6. «Теңіз шаяны» <i>Бастапқы қалып – қолмен арттан тіреу, тізені бұғу, денені тік ұстау, аяқ пен қолға сүйене отырып алға жылжу.</i> Тыныс алуға назар аударылады. 7. «Актиния» теңіз анемондары Теңіз түбінде ерекше бір гүл өседі. Актиния немесе теңіз анемондары су ағыны қалай ақса, солай қарай тербеліп тұрады. <i>Б.қ.: тізені бүгіп отыру, қолды дене бойымен ұстау, денені артқа шалқайту.</i> 8. «Маржан» – акробатика элементтерімен түрлі фигуралар жасау. «Теңіздегі майда тастармен ойнаймыз» Кішкентай шарикті лақтыру және стақанмен ұстап алу. <i>Стандартты емес жабдықтар (пластмасса стақандар) пайдалана отырып орындалатын ойын түріндегі негізгі қимыл-қозғалыстар – балалар бір-бірінен айтарлықтай алшақ отырғанына көз жеткізіңіз.</i> «Майда тастар» Нұсқау – қозғалысты оң қолмен, содан кейін сол қолмен орындау, шарикті тым биік лақтырмауға көңіл бөлу. Кішкентай шарикті домалатып, стақанмен ұстап алу. Алаңның бір жағында тұрып, шарикті қарсы жаққа қарай қолды барынша сермей отырып домалату. Нұсқау – домалап келе жатқан шарикті теңіз түбінің шегарасынан өтіп кетпей тұрып стақанмен үстінен жабу.	Пластмасса стақандар. Целлулоидті шарлар. Теңіз түбінің шегарасын белгілеуге арналған таспалар.
Қорытынды бөлім 28-30	Балаларға теңіз туралы әсерлерімен бөлісу туралы тапсырма береді, суасты әлемінің әдемілігі мен байлығы туралы, табиғатты аялау туралы еске салады.	

Бекітілді:

Д.А.А.

Білім беру саласы: Денсаулық

Ұйымдастырылған оқу қызметі: Дене шынықтыру

Тақырыбы: Су асты әлемінің таңғажайыптары

Күні: 29.11.2021

ҰОҚ-ның мақсаты	0.1.2.1. Организмнің шынығуы мен төзімділігін жетілдіру үшін түрлі жүктемелерді біртіндеп арттыра отырып дене жаттығуларын орындау. 0.2.1.2. Жүру мен жүгірудің негізгі түрлерін орындау, оларды алмастыру, қарапайым дене жаттығуларымен алмастыру. 0.2.1.7. Допты домалату, лақтыру және қағып алу, допты жерге оң қолменжәне сол қолмен ұру, екі қолымен басынан асыра лақтыру және бір қолменкедергіден лақтыру. 0.2.2.1. Дене қуаты қасиеттерін көрсету: әртүрлі дене әрекеті түрлеріндегіеңіптілік, жылдамдық пен реакция.	
Күтілетін нәтиже	Барлық балалар орындай алады: Қозғалыстың алуан түрлерінде шығармашылық қабілеттерін пайдаланады. Акробатика мен тыныс алу жаттығуының элементтері бар жаттығулар орындайды. Жүру түрлерін орындау кезінде өз іс-қимылын бақылайды, ырғақпен қозғалады. Арқамен қозғалыс түрлерін орындайды. Балалардың көпшілігі орындай алады: Стандартты емес жабдықтармен тапсырма орындау кезінде зал, алаң,кеңістікте дене және нысанды бақылау дағдысын көрсетеді. Шарикті домалатады және оны стақанмен ұстап алады. Түрлі қашықтықтан нысанаға көздеуді орындайды. «Теңіз жағасында» тынығуды орындайды. Кейбір балалар орындай алады: Жаттығу мен ойында түрлі қозғалыс идеяларын пайдаланады. Кішкентай шарикті лақтырады және стақанмен ұстайды.	
Тілдік мақсат	Балалар теңіз түбін мекендеушілер туралы білімдерін жалпылайды; гимнастика элементтері бар жаттығуларды орындау және стандартты емесжабдықтарды пайдалану кезінде қозғалыс динамикасын өзгертуді жәнешығармашылық қабілеттерін көрсетеді. Пәндік лексика және терминология: Шығармашылық, зал, алаң, кеңістік, динамика, стратегия, өзара іс-әрекет,әріптестік, өзара көмек, қазақ және ағылшын тілдерінде теңіз түбін мекендеушілердіңаталуы. Талқылауға арналған сұрақтар: Қай мемлекеттің жағалауы Каспий теңізімен ұласып жатыр? Аквалангистердің киімі қандай матадан тігілген? Аквалангистер қандай қажетті заттарменжабдықталады? Оларға су астында сағат не үшін керек? Теңіз түбін мекендеушілер кеңістікті өзара қалай бөліседі? Теңіз түбін мекендеушілерден нені үйренуге болады? Неге екенін айта аласыңдар ма? Неліктен жаттығу орындаған кезде қозғалыс динамикасын өзгерту бізге шығармашылық қабілетіміздің артуына ықпал етеді? Шектеулі алаңдатапсырма орындау кезінде қалай тәуекелдікті азайтуға болатынын айтааласыңдар ма? Неліктен кеңістікті бөлу кезінде өз әрекетінді өзгелердің іс-әрекетімен үйлестіру керек?	
Алдыңғы оқыту	Алдыннан және арттан тіреу.Алақан мен тізеге сүйене отырып, арқасына зат қойып төрттағандап еңбектеу. Тура бағытта құрсауды домалату.	
Жоспар		
Жоспарланған уақыт	Жоспарланған іс-әрекет	Ресурстар
Қызығушылық ояту 0-3 мин	(Ұ, Ө) Әңгімелесу – сендер қандай теңіздерді білесіңдер? Қазақстанда теңіз бар ма? Қай елдің жағалаулары Каспийтеңізімен ұштасып жатыр? «Аквалангистер» Бір қатар сапқа тұрып жүру, зал ортасында екі баладан қайтасап құру, аквалангистердің жабдықтарын бейнелеу. Акробатика мен тыныс алу жаттығуларының элементтерібар жалпы дамыту жаттығулары (демді ішке алу – сыртқашығаруды реттейді). Арқамен артқа аунау. 1. «Су түбіне түсу» Біз теңіз жағасындамыз және біртіндеп суды бойлап түбінетүсеміз. <i>Бір-біріңе жотамен қарап тұрыңдар.</i> Міне, біз теңізтүбіндеміз.	Кең, бос кеңістік Ырғақты музыка. Тұсаукесер: «Теңіз түбін мекендеушілер».
Негізгі бөлім 4-12мин		
13-27мин	 <i>Бастапқы қалып: еденде отыру.</i> <i>Тізені кеудеге қысып, өкшені алға созамыз; қолмен тізені айқара құшақтап басты тізеге жақындатамыз. 1-2 –қалыптан артқа қарай аунаймыз. 3-4 – бастапқы қалып.</i> 2. «Шаян» Теңіз түбінде шаян қысқыштарын баяу қимылдатып жүріпкеледі. Ол түк-түк аяқтарын ербеңдетіп, адымдайды.	

	<i>Бастапқы қалыпта тізені бүгіп, денені тік көтеріп ұстайды.</i> <i>1–4 – аяқты жылжытып, қысқа адым аттайды.</i> 3. «Теңіз жұлдыздары» <i>Б.қ. арқамен жерге жату, аяқты біріктіріп, қолды денебойымен тік созады.</i> <i>1 – аяқ-қолды еркін жазып, аяқтың ұшы созады. /демдіішке тарту/.</i> 2 – б.қ./демді сыртқа шығару/. 4. «Тікенек кірпі» Тікенек толған кірпі Қолмен ұстай алмайсың. <i>Б.қ. Ишпен жатып, қолды дене бойымен созып жату.</i> 1. <i>Тобықтан жоғары қолмен ұстау. Басты, кеудені және жамбасты барынша көтере отырып иілу /демді ішке тарту/.</i> 2. <i>Бастапқы қалыпқа оралу/демді сыртқа шығару/.</i> 5. «Теңіз құрты» Теңіз құрты бүйір қанаттарының көмегімен жүзеді.<i>Б.қ.: еденде отырып, қолды шынтақтан бұғу.</i> <i>Жамбаспен алға-артқа жылжу.</i> 6. «Теңіз шаяны» <i>Бастапқы қалып – қолмен арттан тіреу, тізені бұғу, денені тік ұстау, аяқ пен қолға сүйене отырып алға жылжу.</i> Тыныс алуға назар аударылады. 7. «Актиния» теңіз анемондары Теңіз түбінде ерекше бір гүл өседі. Актиния немесе теңіз анемондары су ағыны қалай ақса, солай қарай тербеліп тұрады. <i>Б.қ.: тізені бүгіп отыру, қолды дене бойымен ұстау, денені артқа шалқайту.</i> 8. «Маржан» – акробатика элементтерімен түрлі фигуралар жасау. «Теңіздегі майда тастармен ойнаймыз» Кішкентай шарикті лақтыру және стақанмен ұстап алу. <i>Стандартты емес жабдықтар (пластмасса стақандар) пайдалана отырып орындалатын ойын түріндегі негізгі қимыл-қозғалыстар – балалар бір-бірінен айтарлықтай алыс отырғанына көз жеткізіңіз.</i> «Майда тастар» Нұсқау – қозғалысты оң қолмен, содан кейін сол қолмен орындау, шарикті тым биік лақтырмауға көңіл бөлу. Кішкентай шарикті домалатып, стақанмен ұстап алу. Алаңның бір жағында тұрып, шарикті қарсы жаққа қарай қолды барынша сермей отырып домалату. Нұсқау – домалап келе жатқан шарикті теңіз түбінің шегарасынан өтіп кетпей тұрып стақанмен үстінен жабу.	Пластмасса стақандар. Целлулоидті шарлар. Теңіз түбінің шекарасын белгілеуге арналған таспалар.
Қорытынды бөлім 28-30	Балаларға теңіз туралы әсерлерімен бөлісу туралы тапсырма береді, суасты әлемінің әдемілігі мен байлығы туралы, табиғатты аялау туралы еске салады.	

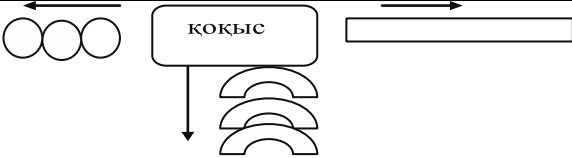
Бекітілді:



Білім беру саласы: Денсаулық

Ұйымдастырылған оқу қызметі: Дене шынықтыру

Тақырыбы: Айналамыздағы элем		
Күні: 02.12.2021 06.12.2021		
ҰОҚ-ның мақсаты	0.2.1.2. Жүру мен жүгірудің негізгі түрлерін орындау, оларды алмастыру, қарапайым дене жаттығуларымен алмастыру. 0.2.1.4. Секірудің әртүрлі түрлерін орындау, тепе-теңдікті сақтай отырып өзгермелі жағдайларда секіру. 0.2.1.7. Допты домалату, лақтыру және қағып алу, допты жерге оң қолмен және сол қолмен ұру, екі қолымен басынан асыра лақтыру және бір қолмен кедергіден лақтыру. 0.2.2.3. Зал, алаңды, уақытты мөлшерлеу, орындық/бөрене арқылы жоғары және төмен жүру барысында және берілген қалыпта тепе-теңдікті сақтау ептілігін дамыту. 0.3.1.1. Ойын түрлерінде әртүрлі дене жаттығуларын орындау барысында басқа қатысушыларға тактикалық көмек көрсету.	
Күтілетін нәтиже	Барлық балалар орындай алады: Қозғалыс арқылы өз көңіл күйін жеткізу. Белгіленген шекті бұзбай залмен жүру. Бірлескен жұмыс кезінде әлеуметтік дағдыны пайдалану. Жаттығулар орындаған кезде тәуекелдікті азайту. Доға астынан өткен кезде топтасу. Балалардың көпшілігі орындай алады: Өрмелеу түрлерін орындау кезінде ырғақты қозғалып, өз қимылын бақылайды. Түрлі әдіспен шеңберден-шеңберге секіру. Кейбір балалар орындай алады: Бір жерден екінші жерге жүріп-тұрған кезде аяқ-қол қозғалысын үйлестіру. Тапсырма орындау кезінде ортақ кеңістік пен ресурсты бөлу.	
Тілдік мақсат	Балалар тапсырмаларды орындау кезінде өзара іс-қимыл және кеңістік пен ресурстарды бөлісу арқылы өз қимыл-қозғалыс дағдыларын жақсартады; қимыл-қозғалыс арқылы өз сезімі мен эмоциясын көрсетеді. Пәндік лексика және терминология: Өзара іс-қимыл, үйлестіру, эмоция және сезім, зал, алаң, кеңістік, жүріп-тұру, ҚР табиғи аймақтарының атауы. Талқылауға арналған сұрақтар: Ата-аналарыңмен бірігіп қандай табиғат қорғау амалдарын қолдандыңдар? Ең әдемі табиғи аймақ қайсы? Неге екенін айта аласыңдар ма? Ойында қандай стратегия қолданылғанын айта аласыңдар ма? Неліктен ойында жеңіске жету үшін біртұтас топ болып жұмыс істеген маңызды екенін айта аласыңдар ма?	
Алдыңғы оқыту	Жеңіл акробатикалық жаттығуларды орындау. Бір орыннан биіктікке секіру. Еркін бағытта фитбол домалату. Гимнастикалық қабырғамен өрмелеу түрлері. Тақтайдан-тақтайға аттау арқылы кеңістікті бағындыру.	
Жоспар		
Жоспарланған уақыт	Жоспарланған іс-әрекет	Ресурстар
Қызығушылық ояту 0-3 мин	(Ұ) Бір, екі, үш, төрт, бес! Ғажайып көп сан жетпес! Қызыл, сары, ақ пен көк. Темір, шойын, мыс пен жез. Ай мен күн, ауа, суы бар. Таулы өзен, ауыл, қалалар! Тәтті ұйқы, еңбек, қызық көп. Ал соғысқа орын жоқ! Саяхатқа дайындалу ұсынылады – музыка және қимылқозғалыс арқылы жағымды энергия алу – музыка әуенімен қолға арналған жаттығуларды орындай отырып жүру.	Кең, бос кеңістік. Түрлі ырғақты музыка.
Негізгі бөлім 4-12мин	(Ұ) «Дала» Айналам жазық, ен дала: Орманы жоқ, тауы жоқ. Құшаққа сыймас кең дала, Көз тоқтатар шегі жоқ. «Орын алмастыр» ойыны Зал ортасына арқан тасталып, залды қак бөледі. Топтардың әрқайсысы алаңның өзіне тиесілі бөлігіне барып тұрады. «Жүгір!» деп белгі берілгенде, топтар орын алмастырады. Қарсы бетке толық құраммен бірінші жүгіріп келген топ жеңіске жетеді. (Ж) Таулар әлемі Аспанмен көкке таласа, Таулар тұр бізге қол бұлғап. Ескірген сайын аласа, Жасарса шыңы биіктеп. Мыңдаған жылдар, ғасырлар Бұлттарды шаншып ақ шыңдар. Қаншама жылдар адамдар «Бағындырсам» деп талпынған. Гимнастикалық қабырғамен өрмелеу. Гимнастикалық қабырға бойымен алма-кезек қадаммен төмен түсу. Қимылды үйлестіруге және тақтайшаны дұрыс ұстауға көңіл бөлінеді – төрт саусақ тақтайша қырының үстінде, бас бармақ астында болады. Қауіпсіздік техникасы ескеріледі. Сактық шаралары қолданылады. (Ұ) «Өзен-көлдер» Табиғатта теңдік бар, Бұзуға оны болмайды. Маңызы барын адамдар Түсініп оны қорғайды. Тепе-теңдік сақтау үшін Айналанды ластама.	
13-27мин	Өзен-көлдің суын лайлап, оған қоқыс тастама. «Қоқыс жинаймыз» жаттығуы Массаж жолдарымен жүреді, шеңберден-шеңберге секіреді, доға астынан еңбектеп өтеді, целлулоидті шарикті (қоқыс) себетке салады	

	 Әрбір бала жүру, секіру, өрмелеуді орындай алуы тиіс. Тынығу «Аспанға шарықтап ұшу» «Хош иісті жазғы көгөрай шалғын арасындамыз деп елестетіндер. Төбеңде күн күлімдеп, ашық аспан көкпеңбек болып тұр. Өзіңді жайбарақат және бақытты сезінесің. Көк аспанда қалықтап ұшып жүрген құс көрінеді. Ол – қанаттары күнге шағылысқан үлкен бүркіт құс. Енді әрқайсысың өзіңді құс ретінде сезініңдер. Қанаттарың ауаны қақ жара аспанда шарықтап ұшып жүрмін деп елестетіндер»	Целлулоидті шарлар, шеңберлер (обручтар), массаж жолы, 3 дана доға, доп салатын себет – 3 дана.
Қорытынды бөлім 28-30	Табиғат әлеміне қамқорлықпен қарау туралы еске салады, адам – табиғаттың бір бөлігі.	

Бекітілді:



Білім беру саласы: Денсаулық

Ұйымдастырылған оқу қызметі: Дене шынықтыру

Тақырыбы: Керуен		
Күні: 09.12.2021		
ҰОҚ-ның мақсаты	0.2.1.2. Жүру мен жүгірудің негізгі түрлерін орындау, оларды кезектестіріп орындау, қарапайым дене жаттығуларымен алмастыру. 0.2.1.4. Секірудің әртүрлі түрлерін орындау, тепе-теңдікті сақтай отырып өзгермелі жағдайларда секірулер.	
Күтілетін нәтиже	Барлық балалар орындай алады: Шеңбер бойымен жүру түрлерін, белгіленген екпінде шеңбер бойымен жүгіру. Педагогтің бұйрығы бойынша асықты жылдам көтеріп алу және онымен қимылдар көрсету. Асықты дәлдеп лақтыру. Балалардың көпшілігі орындай алады: Малдас құрып отырып тас лақтыру және қағып алу. Асықты төменнен лақтыру амалын дәл сақтау. Бір аяқпен секіре отырып тез орын алмастыру. Кейбір балалар орындай алады: Тастарды лақтыру және қағып алу кезінде алақанды жылдам жоғары жәнәтөмен аударып, төңкеру.	
Тілдік мақсат	Балалар іс-әрекеттерін талдап, бағалау, өзінің және өзгенің олқылықтарымен әлеуетін анықтау дағдыларын; ҚР халқының мәдени құндылықтарын құрметтеу және толеранттылыққа тәрбиелеуге ықпал ететін Қазақстан Республикасының, Орта Азия мен Ресейдің тарихы туралы білімдерін көрсетеді. Пәндік лексика және терминология: Керуен, тұрақ, толеранттылық, Орта Азия, бастапқы қалып, асық, малдас құрып отыру, құрылымдық амал, төменнен қабылдау. Талқылауға арналған сұрақтар: Керуен не үшін қажет болған? Түрлі ұлт өкілдерінің сүйекпен ойнайтын ойындарына қандай ортақ ережелер тән? Көлденең нысанаға лақтыру кезінде қандай амал қолданылады? Неге екенін айта аласыңдар ма? Неліктен ойын үшін сүйек, мата қуыршақ, жүннен жасалған доптар пайдаланылғанын айта аласыңдар ма? Неліктен нысана көлденең деп аталады? Ойында тәуекелдікті қалай азайтуға болады?	
Алдыңғы оқыту	Гимнастикалық қабырға бойымен өрмелей отырып, қадам аттауға ауысу. Кірпі тікенеңдеріне ұқсас төсеніштермен (массаж жолымен) жүру. Құрсаудан-құрсауға секіру. Доға астынан еңбектеп өту.	
Жоспар		
Жоспарланған уақыт	Жоспарланған іс-әрекет	Ресурстар
Қызығушылық ояту 0-3 мин	Керуеннің маңызы туралы, керуен тұрақтарындағы ойындар туралы әңгімелесу. Балаларды асықпен таныстыру. Азия мен Ресей халықтарының ұқсас ойындарымен таныстыру. Асықты шеңберлеп тізеді. Шеңберді айнала оңға, солға жүреді, шеңбер бойымен жүгіреді. Педагог: «Асық алу!» –деп бұйрық берген кезде балалар аяқ ұшымен тұрып, денені жоғары созады. Қозғалыс түрлерін алма-кезек орындай отырып, жүру мен жүгіру түрлерін алмастырады.	Кең, бос кеңістік.
Негізгі бөлім 4-12 мин	(Т, ПК) 4 метр қашықтықтан көлденең нысанаға асық лақтыру. Бастапқы қалыпқа және көлденең нысанаға (құрсау) лақтырудың құрылымдық амалына назар аударылады. Бастапқы қалып – сәл еңкейіп сол аяқты иық тұсынан асыра алдыға қою, оң аяқ артта, оң қолды шынтақтан бүгіп алға-артқа сермей отырып асық лақтыру. Ойын ережесі «Тастар», «Әжелер» орыс халқының ойындарына ұқсас екеніне назар аударылады. Жерге отырып тастарды лақтыру және қағып алу. Нұсқау – тастарды лақтырып қолды сыртымен тосып, қағып алу. «Қарғымақ» (татар ойыны) Бір аяқтап түрлі бағытқа секіру. Ойынға қатысушылар шеңбер құра отырып, құрсау ішінетұрады. Ойын бастаушы шеңбер ортасына шығады. Ойын бастаушы: «Қарғы!» – деп белгі береді. Осы кезде балалар бір аяқпен секіре отырып, орын ауыстырады. Ойын бастаушы да бір аяғымен секіре отырып құрсау ішіне балалардың бірінің орнына барып тұруға тырысады. «Терек» (қырғыз ойыны). Ойын жүргізуші тандап алынады. Ол «терек» болады. Ол шеңбер ортасына тұрады. Ойынға қатысушылар шеңбер бойымен тұрып, түрлі қимылдар жасайды. «Терек!» деген кезде балалар тез орыналмастырады. Ойын жүргізуші осы кезде босаған орынға барып тұрып алуға тырысады. Орынсыз қалған бала ойынды жалғастырады. Ойын жүргізуші болып тандалмаған бала жеңімпаз саналады.	Бала санына қарай асық. Диаметрі 1 метр құрсаулар – 4-5 дана. Ұсақ тастар. Диаметрі – 5 см шеңберлер.
Қорытынды бөлім 28-30	«Дала әуендері» – тынығу. Бастапқы қалып – малдас құрып дөңгелеңе отырады. Музыка тыңтайды. Өздерін кең далада жүргендей елестетеді.	АКТ – «Дала әуендері».

Бекітілді:

Білім беру саласы: Денсаулық

Ұйымдастырылған оқу қызметі: Дене шынықтыру

Тақырыбы: Ұлы Жібек жолы

Күні: 13.12.2021		
ҰОҚ-ның мақсаты	0.2.1.1. Бір орында тұрып және қозғалыс барысында сапқа тұру түрлерін, мәнерлі сап түзу, жүру түрлерін орындау. 0.2.1.2. Жүру мен жүгірудің негізгі түрлерін орындау, оларды алма-кезек орындау, қарапайым дене жаттығуларымен ұштастыру. 0.2.2.1. Дене қуаты қасиеттерін көрсету: әртүрлі дене әрекеті түрлеріндегі ептілік, жылдамдық пен реакция. 0.3.1.1. Алуан түрлі ойын түрлерінде әртүрлі дене жаттығуларын орындау барысында басқа қатысушыларға тактикалық көмек көрсету.	
Күтілетін нәтиже	Барлық балалар орындай алады: 4 құрсаудан бір ортақ шеңбер құра отырып қайта тізіліп тұру. Шеңбер бойымен ауыспалы адыммен жүру. Шашыраңқы жүгіру. Белгіленген деңгейге (жоғары, орта, төмен) асықты тез көтеру. Көлденең нысанаға асық лақтыру. Спортзал кеңістігінде бағдарлай алу. Балалардың көпшілігі орындай алады: Көлденең нысанаға асық лақтыру. Кейбір балалар орындай алады: Малдас құрып отырып асық лақтыру және қағып алу кезінде алақанды жылдам аударып, төңкеру.	
Тілдік мақсат	Балалар іс-әрекеттерін талдап, бағалау, өзінің және өзгенің олқылықтары мен әлеуетін анықтау дағдыларын; ҚР халқының мәдени құндылықтарын құрметтеу және толеранттылыққа тәрбиелеуге ықпал ететін Қазақстан Республикасының, Орта Азия мен Ресейдің тарихы туралы білімдерін көрсетеді. Пәндік лексика және терминология: Керуен, Ұлы Жібек жолы, бастапқы қалып, Орта Азия, асық, малдас, құрылымдық амал, төменнен қабылдау. Талқылауға арналған сұрақтар: Ұлы Жібек жолы мемлекеттердің дамуында қандай рөл атқарды? Бұл керуен жолы қандай елдерді біріктірді? Көлденең нысана ретінде қандай заттарды пайдалануға болады? Көлденең нысанаға тигізу үшін қандай құрылымдық амал қолдандыңдар? Неге екенін айта аласыңдар ма? Халық ойындарында не ортақ екенін айта аласыңдар ма? Неліктен өз іс-әрекетіңді өзгелердің іс-қимылымен үйлестіру қажет?	
Алдыңғы оқыту	Малдас құрып отырып тас лақтыру және қағып алу. 4 метр қашықтықтан көлденең нысанаға асық лақтыру. Бір аяқпен секіру	
Жоспар		
Жоспарланған уақыт	Жоспарланған іс-әрекет	Ресурстар
Қызығушылық ояту 0-3 мин	Егер Ұлы Жібек жолы картасына жоғарыдан қарасаң – ағаштың салалы бұтақтарына ұқсайтын бірнеше қатар сызықтарды көруге болады. Ұлы Жібек жолы – Қытай, Таяу Шығыс және Еуропа арасында б.з.б. 2-ғасырдан б.з. 15-ғасырына дейін болған сауда жолдарының жүйесі.	
Негізгі бөлім 4-12мин	«Жібек жолы» рухани мәдениет пен өнердің жалғастырушысы болды. Орта Азия мен Шығыс Түркістанның музыкалық ансамбльдері, талантты музыканттар мен бишілер, барабаншылар мен ақробаттар қытай императоры мен ақсүйектер сарайында өнер көрсетті. Қазіргі уақытта Ұлы Жібек жолы өткен жерде бұрын да Батыс пен Шығыс сауда көлік жолдарын байланыстырған көлік жолдары салынды. Бұл жолдардың жартысы жүзден астам километрге созылып жатқан үлкен шөл далалар арқылы өтіп жатыр, осы уақытқа дейін бұл жерлерде ешқандай өркениет жоқ.	
13-27мин	 (Т, ПК) Киіз үй (татар ойыны) Ойынға балалардың қосалқы төрт шағын тобы қатысады. Әр топ залдың бұрыштарында шеңбер құрады. Әрбір шеңбердің ортасында ұлттық ою-өрнек салынған орамал болады. Төрт шеңбердегілердің бәрі қол ұстасып ауыспалы адыммен жүріп, өлең айтады: Біз көңілді баламыз, Айналып ән саламыз. Ойын ойнап, би билеп, Көк шалғынға барамыз. Сөзі жоқ әуен басталғанда балалар ауыспалы адыммен ортақ шеңбер құрып тұрады. Музыка аяқталғанда орамалға жүгіріп барып, оны жайып төбелеріне ұстайды (шатыр), бұл киіз үйді білдіреді. Киіз үйді бірінші болып құрған топ жеңіске жетеді. (Т, ПК) Балаларға 4 метр қашықтықтан көлденең нысанаға асық атуды ұсыныңыз. Көлденең нысанаға лақтыру кезіндегі бастапқы қалып пен құрылымдық амалға назар аударыңдар. Бастапқы қалып – сәл еңкейіп сол аяқты иық тұсынан сәл асыра алдыға	
	Кең, бос кеңістік. Кең, бос кеңістік. Балалардың шағын топтарына көлемі 2 x 2 метр орамалдар. Асықтар, көлденең нысана.	

	қою, оң аяқ артта, оң қолды кеуде тұсынан шынтақтан бүгіп, алға-артқа сермей отырып асық лақтыру. Бұл кезде оң қолды төмен түсіріп артқа барынша созып, қолды алға-артқа сермей отырып асықты лақтыру керек. Балаларды бірге жұмыс істеуге ынталандырып, қазанға лақтырылған асықтар саналады; Құрылымдық амалдың сақталу дәлдігі талданады. (Ұ, ПК) Малдас құра отырып асық лақтыру және қағып алу – алақанды жоғары, төмен бұру. Нұсқау – қолды уыстап ұстау. Асықты келесі лақтырғанда алақанды теріс қаратамыз. Балаларға асықты лақтыру деңгейін бақылау ұсынылады. «Соқыртеке» қимыл ойыны (қырғыз ойыны) Ойын бастаушыны таңдап, оның көзін таңады да, шеңбердің ортасына апарады. Қалған балалар шеңбер бойымен орналасқан құрсаулардың ішіне тұрады. Ойын жүргізуші балаларға жақындап ұстап алуға тырысады. Бала құрсау ішінен шықпай, бірде бұғып, бірде отырып қолға түспеуге тырысады. Ойын жүргізуші құрсау ішіндегі баланың бірін ұстап қана қоймай, атын атауы тиіс. Егер ұсталған баланың атын дұрыс атаса, ойынға қатысушылар: «Көзінді аш!» деп айтады. Ұсталған бала ойынды әрі қарай жүргізеді. Егер атын дұрыс атамаса, балалар үндемей шапалақ ұрып, жүргізушінің қателескенін білдіреді. Ойын жалғасып, ойынға қатысушылар бір аяқпен секіре отырып орын алмастырады.	Диаметрі – 50 см құрсаулар
Қорытынды бөлім 28-30	«Күндер зулап өтсе де, Сен ешқашан өкінбе. Жақсылық жасап бәріне Бақытқа олар жетсе де. Жүрегің оттай лауласын Сөнбесін оты үміттің, (бәрі бірге) Жақсылық тіле бәріне! – деп балалар алақандарын біріктіріп, шеңбер жасап, тақпақ айтады.	

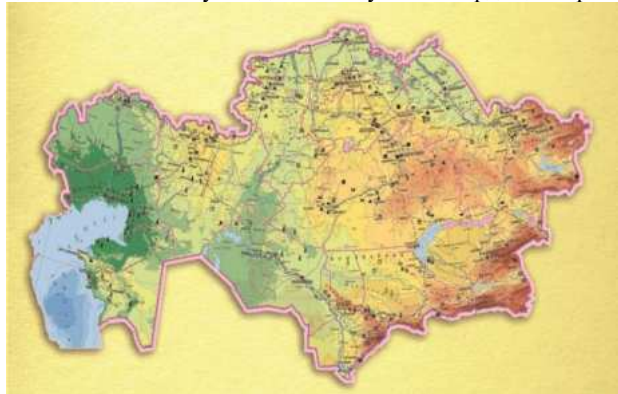
Бекітілді:



Білім беру саласы: Денсаулық

Ұйымдастырылған оқу қызметі: Дене шынықтыру

Тақырыбы: Қазақстанның оңтүстігінен солтүстігіне саяхат

Күні: 15.12.2021		Сынып:0 «А»	Педагогтің аты-жөні:Колшинбаева.К.Ш
ҰОҚ-ның мақсаты	0.2.1.1. Бір орында тұрып және қозғалыс барысында сапқа тұру түрлерін, мәнерлі сап түзу, жүру түрлерін орындау. 0.2.1.2. Жүру мен жүгірудің негізгі түрлерін орындау, оларды алма-кезек орындау, қарапайым дене жаттығуларымен ұштастыру.		
Күтілетін нәтиже	Барлық балалар орындай алады: Топпен, саппен кеңістікте қауіпсіз жұмыс істеу. Кеңістікте бағдарлау. Бір қатар сапқа тұрып, қолдарын алдында тұрған баланың иығына қойып «жыланша» ирелеңдеп жүру. Түрлі қалыпта тұрып бір-біріне доп беру. Гимнастикалық қабырғамен көлденеңінен қосымша адымдап жүру. Балалардың көпшілігі орындай алады: Түрлі дене мүшелерінің көмегімен бір-біріне доп домалату. Гимнастикалық қабырғамен аяқты кезек қоя отырып жүру. Тік нысанаға доп лақтыру. Өрмелейді. Қатар тізбектеліп жүру кезінде қимыл-қозғалысты үйлестіре орындайды. Кейбір балалар орындай алады: Қозғалыс тәсілін өзгерте отырып кеңістіктен (сатыдан) өтуде түрлі қимылдар орындайды. Доп домалату кезінде кеңістік, дене және нысанды бақылау дағдыларын көрсетеді. Бір орында тұрып ұшып келе жатқан допты тигізбей, бұлтару.		
Тілдік мақсат	Балалар іс-қимылды талдау және бағалау, өзгенің олқылығы мен әлеуетті анықтау дағдыларын көрсетеді Пәндік лексика және терминология: Өзара іс-әрекет, үйлесімділік, кеңістік, гимнастикалық қабырға, адымдап аттау, көлденең, жылжу, гимнастикалық қабырға, қосымша адымдап жүру, әртүрлі тәсіл, доп беру, домалату. Талқылауға арналған сұрақтар: Саяхатқа шығудың қандай түрлерін білесіңдер? Қазіргі уақытқа дейін саяхаттың қандай әдістері сақталған? Қазақстанның қай қалалары есінде көбірек сақталып қалды? Гимнастикалық қабырғамен өрмелеу кезінде қандай тәсілді қолдандыңдар? Неге екенін айта аласыңдар ма? Қатарынан тізбектеле жылжыған кезде уақыт пен кеңістікті қалай бағдарлауға болатынын айта аласыңдар ма? Гимнастикалық қабырғамен қозғалыс кезінде қалайша жарақаттың алдын алуға болады? Бір-біріне доп домалатқанда итеру күшін қалай саралауға болады		
Алдыңғы оқыту	4 метр қашықтықтан көлденең нысанаға асық лақтыру. Малдас құрып отырып асық лақтыру және қағып алу – алақанды жоғары және төмен қарату.		
Жоспар			
Жоспарланған уақыт	Жоспарланған іс-әрекет	Ресурстар	
Қызығушылық ояту 0-3 мин	(Ұ, Ө) Балалармен өзара түсіністік, іс-қимылды үйлестіру деген не екенін талқылаңыз. Қазақстанның қалаларына саяхат жасауды ұсыныңыз. Ортақ кеңістікті бөлу және қимыл-қозғалыс тәуекелдігін азайтуға балалардың назарын аударыңыз.	Кең, бос кеңістік.	
Негізгі бөлім 4-12мин		Кең, бос кеңістік. Гантельдер.	
13-27мин	(К) Пойызбен саяхат – бір қатар саппен алдындағы баланың иығына қолын қоя отырып ирелеңдей жүру. Бағытты және қозғалыс қарқынын өзгертіңіз. Астана Ұлттық ұланды жаттықтыру. (Ұ) Қатарынан тізіліп бір аяқпен залдың қарсы бетіне дейін жүру, жүгіру, секіру. Саппен тізбектеле жүргенде қимыл-қозғалысты үйлестіруге, денені тік ұстауға көңіл бөлу. Гантельмен орындалатын жаттығу. Күш қасиеттерін дамытуға арналған. Қолмен отырғышқа таянып, денені жерден көтеріп, қолды бүгіп-жазу. Кейбір балаларға жеке жұмыс жүргізуге болады. Алматы (Ұ, Ө) Гимнастикалық қабырғамен өрмелеу. Гимнастикалық қабырға тақтайшаларымен көлденеңінен қосымша адымдап жүру – түрлі тәсілмен (оң қол сол аяқ, сол қол оң аяқ) кезек қадамдар аттап төмен түсу. Қимылдың үйлесуіне, тақтайшаларды ұстағанда төрт саусақ жоғарыда, бас бармақ төменде болғанын ескереді. Гимнастикалық қабырғамен өрмелеген кездегі	Доптар.	

	қауіпсіздік техникасы ескертіледі, сақтық шаралары қолданылады. Қостанай (ПК, Ж) Бастапқы қалыпты түрлендіре отырып бір-біріне 3 метр қашықтықтан доп домалату. Допты итеру күшін және қозғалыс бағытының сақталуын саралауға назар ау- дарылады. Балаларға доппен іс-қимыл дағдыларын кеңейте отырып, түрлі дене мүшелерінің көмегімен әртүрлі әдіспен бір-біріне доп жіберу жөнінде тапсырма беріңіз. (Т) Петропавл «Аңшылар» Ойыншылар «аңшылар» мен «қасқырлар» болып екі топқа бөлінеді. «Қасқырлар» шамамен диаметрі 4 метрлік шағын шеңбердің ішінде тұрады. «Аңшылар» шеңбер сыртында болады. Бұйрық бойынша «аңшылар» өз орнынан шықпаған күйі шеңбердегі «қасқырларды» доппен «ата бастайды». «Қасқырлар» да тұрған орнынан кетпей доптан бұғып, тигізбеуге тырысады. Олар допты жерге түсірмей қағып алса болады. Лақтыру доп санына қарай болады. Доптар біткен соң «аңшылар» мен «қасқырлар» ауысады. Көп ұпай жинаған топ жеңеді.	
Қорытынды бөлім 28-30	Павлодар (Ұ) «Жерге тамыр жай» жаттығуы «Өкшемен еденді қатты басуға тырыс, алақаныңды мықтап жұмып, барынша тістен. Сен – тамыры мықты, дауыл да құлата алмайтын алып ағашсың. Бұл – өзіне нық сенімді адамның қалпы». Балалармен келесі ҰОҚ-ның саяхат бағытын белгіле. Оларға Қазақстан мәдениетінің ескерткіштері, қызықты ерекшеліктері, көрікті жерлері туралы өздігінен мағлұмат жинауды тапсырыңыз.	

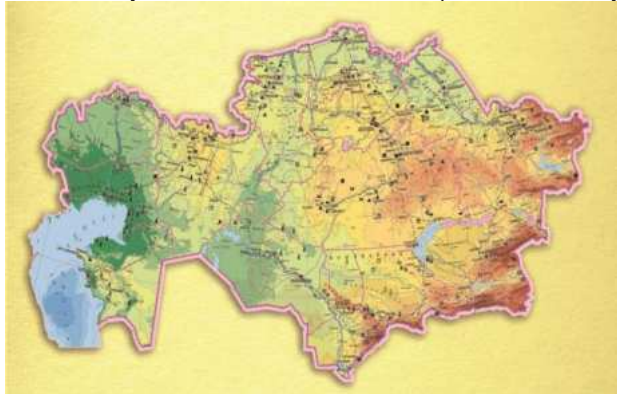
Бекітілді:



Білім беру саласы: Денсаулық

Ұйымдастырылған оқу қызметі: Дене шынықтыру

Тақырыбы: Қазақстанның батысынан шығысына саяхат		
Күні: 20.12.2021	Сынып:0 «А»	Педагогтің аты-жөні: Колшинбаева.К.Ш

ҰОҚ-ның мақсаты	0.2.1.1. Бір орында тұрып және қозғалыс барысында сапқа тұру түрлерін, мәнерлі сап тұзу, жүру түрлерін орындау. 0.2.1.2. Жүру мен жүгірудің негізгі түрлерін орындау, оларды кезектестіре орындау, қарапайым дене жаттығуларымен ұштастыру. 0.2.1.3. Секірудің алуан түрлерін орындау, өзгермелі жағдайлардағы секіру.	
Күтілетін нәтиже	Барлық балалар орындай алады: Ортақ кеңістікті бөлу және қозғалыс тәуекелдігін азайту. Кеңістікті бағдарлай білу. Ырғақты жаттығу жасау. Дене мүшелерін босаңсыту және қатайту дағдыларын қолдану. Топтық жарыс дағдыларын қолдану. Балалардың көпшілігі орындай алады: Аяқтың ұшымен тепе-теңдік сақтай отырып қозғалу кезінде кеңістік пен денені бақылай алу. Арқан аяқ астынан өткен кезде секіру. Кейбір балалар орындай алады: Малдас құрып отырып асықты бір қолмен лақтырып, қағып алу; асықты бір қолдан екінші қолға лақтыру.	
Тілдік мақсат	Балалар ҚР аумағы мен қалалары туралы білімдерін; іс-әрекетті талдау және бағалау, өзінің және өзгенің олқылықтары мен әлеуетін анықтау дағдыларын көрсете алады. Пәндік лексика және терминология: Өзара іс-әрекет, үйлестіру, кеңістік, қозғалу, арқан, тепе-теңдік, жарыс, асық, салт-дәстүр, толеранттылық, қонақжайлылық. Талқылауға арналған сұрақтар: Сендерге Қазақстанның қай облыстары қызығырақ? Бұл аймақта қандай қызықты ерекшеліктер, көрнекі жерлер, мәдени ескерткіштер кездеседі? ҚР-да тұратын барлық халықтарға ортақ қандай салт-дәстүрлер бар? Арқанмен ойында қандай айла-тәсілдер қолданылды? ҰОҚ-да асықпен ойынға қандай өзгерістер енгізілді? Атжарыс қандай қасиеттерді дамытады? Неге екенін айта аласыңдар ма? Саяхат кезінде уақыт пен кеңістікті қалай бағдарлауға болатынын айта аласыңдар ма? Ел туралы жаңа не нәрсе білдіңдер? Шын саяхат кезінде нені үйрендіңдер?	
Алдыңғы оқыту	Залдың бір шетінен екінші шетіне қатарынан тізіліп жүру, жүгіру, бір аяқтап секіріп бару. 3 метр қашықтықтан түрлі қалыпта допты бір-біріне домалату. Қозғалыстағы нысанаға зат лақтыру.	
Жоспар		
Жоспарланған уақыт	Жоспарланған іс-әрекет	Ресурстар
Қызығушылық ояту 0-3 мин	(Ү, Ө) Қазақстанның шығысынан батысына саяхат жасауды ұсыныңыз. Балалардың ортақ кеңістікті бөлу және қимылқозғалыс кезінде жарақаттың алдын алуға назарын аударыңыз. 	Кең, бос кеңістік.
Негізгі бөлім 4-12 мин	«Ұшақпен ұшу» ойын жаттығуы – ұшақтың түрлі биіктікте ұшқанын, төмендегенін, қонғанын келтіріңдер. (Ү) Өскемен Ырғақты жаттығу орындау қарағанды «Арқаннан секіру» қимыл ойыны Ойын бастаушы шеңбер ортасына тұрады. Арқанды шамамен балалардың тізе тұсындағыдай биіктікте бірде баяу, бірде жылдам айналдыра отырып олардың біріне тигізуге тырысады. Балалар арқан аяқ тұсына келіп қалғанда аттап немесе секіріп, ойын жүргізушінің айласына түсіп қалмауы тиіс. Арқан тиген бала ойыннан шығады. Шымкент Малдас құрып отырып асықты бір қолмен лақтыру және қағып алу; Нұсқау – асықты тым биік қылмай лақтырып, саусақтарды тез бұғу. Бір мезетте қазақ, ағылшын, орыс тілдерінде санауды ұсыныңыз. Қызылорда«Салт аттылар» қимылды ойыны Ойынға қатысушылар екі қатарға бөлінеді – бұлар салт аттылар. Олар таяқты ат қылып мінеді. Топтар мәре сызығының арғы жағына екі қатар сапқа тұрады. Топтарды бірінші бастап тұрған екі салт атты алға қарай шапқылап барады да, оң қол жағындағы құрсау ішінен тасты іліп алып өз тобына асығады. Мәре сызығына жеткен соң, таяқты келесі балаға беріп, тасты кәрзеңкеге салып, саптың соңына барып тұрады. Бірінші болып көп тас жинаған топ жеңімпаз болады.	Кең, бос кеңістік. Ырғақты музыка Арқан жіп Асықтар Таяқ, құрсау - 2 дана, тастар, тас салатын кәрзеңкелер (қорап)
13-27мин		

Қорытынды бөлім 28-30	Ақтау. Бұлшық етті ширатып және босаңсытуға арналған. «Кемелер» Біз кемедеміз, аяғымызды екі жаққа алшақтатып тұрамыз. Қол артта. Кемені толқын шайқады – денені оңға қисайта оң аяқты еденге қарай қатты бүгіп итеріміз. Денені қайта тіктейміз. Денемізді бос ұстаймыз. Кеме екінші жаққа қисайды. Толқын шайқап кемені Әрі-бері қисайтты. Оң аяқты нық ұста, Сол аяқты нық ұста. Тізені бүгіп, жүреле, Отырып, қайта түрегел. Ал енді бойды жазамыз, Терең тыныс аламыз. Босаңсып қалды денеміз, Аяқ-қолды кереміз.	
--------------------------	--	--

Бекітілді: 
 Білім беру саласы: Денсаулық
 Ұйымдастырылған оқу қызметі: Дене шынықтыру

Тақырыбы: Қазақстанның оңтүстігінен солтүстігіне саяхат		
Күні:		
ҰОҚ-ның мақсаты	0.2.1.1. Бір орында тұрып және қозғалыс барысында сапқа тұру түрлерін, мәнерлі сап тұзу, жүру түрлерін орындау. 0.2.1.2. Жүру мен жүгірудің негізгі түрлерін орындау, оларды алма-кезек орындау, қарапайым дене жаттығуларымен ұштастыру. 0.2.1.5. Өрмелеу, өрмелеп шығу, астымен еңбектеу, еңбектеп өту түрлерін орындау. 0.2.1.7. Допты домалату, лақтыру және қағып алу, допты жерге оң қолмен және сол қолмен ұру, екі қолымен басынан асыра лақтыру және бір қолмен кедергіден лақтыру. 0.3.1.2. Командалық ойындар рөлдері мен тәсілдерін қолдану.	
Күтілетін нәтиже	Барлық балалар орындай алады: Топпен, саппен кеңістікте қауіпсіз жұмыс істеу. Кеңістікте бағдарлау. Бір қатар сапқа тұрып, қолдарын алдында тұрған баланың иығына қойып, «жыланша» ирелендеп жүру. Түрлі қалыпта тұрып бір-біріне доп беру. Гимнастикалық қабырғамен көлденеңінен қосымша адымдап жүру. Балалардың көпшілігі орындай алады: Түрлі дене мүшелерінің көмегімен бір-біріне доп домалату. Гимнастикалық қабырғамен аяқты кезек қоя отырып жүру. Тік нысанаға доп лақтыру. Өрмелейді. Қатар тізбектеліп жүру кезінде қимыл-қозғалысты үйлестіре орындайды. Кейбір балалар орындай алады: Қозғалыс тәсілін өзгерте отырып кеңістіктен (сатыдан) өтуде түрлі қимылдар орындайды. Доп домалату кезінде кеңістік, дене және нысанды бақылау дағдыларын көрсетеді. Бір орында тұрып ұшып келе жатқан допты тигізбей, бұлтару.	
Тілдік мақсат	Балалар іс-қимылды талдау және бағалау, өзгенің олқылығы мен әлеуетті анықтау дағдыларын көрсетеді. Пәндік лексика және терминология: Өзара іс-әрекет, үйлесімділік, кеңістік, гимнастикалық қабырға, адымдапаттау, көлденең, жылжу, гимнастикалық қабырға, қосымша адымдап жүру, әртүрлі тәсіл, доп беру, домалату. Талқылауға арналған сұрақтар: Саяхатқа шығудың қандай түрлерін білесіңдер? Қазіргі уақытқа дейін саяхаттың қандай әдістері сақталған? Қазақстанның қай қалалары есінде көбірек сақталып қалды? Гимнастикалық қабырғамен өрмелеу кезінде қандай тәсілді қолдандыңдар? Неге екенін айта аласыңдар ма...? Қатарынан тізбектеле жылжыған кезде уақыт пен кеңістікті қалай бағдарлауға болатынын айта аласыңдар ма? Гимнастикалық қабырғамен қозғалыс кезінде қалайша жарақаттың алдын алуға болады? Бір-біріне доп домалатқанда итеру күшін қалай саралауға болады?	
Алдыңғы оқыту	4 метр қашықтықтан көлденең нысанаға асық лақтыру. Малдас құрып отырып асық лақтыру және қағып алу – алақанды жоғары және төмен қарату.	
Жоспар		
Жоспарланған уақыт	Жоспарланған іс-әрекет	Ресурстар
Қызығушылық ояту 0-3 мин	(Ұ, Ө) Балалармен өзара түсіністік, іс-қимылды үйлестіру деген не екенін талқылаңыз. Қазақстанның қалаларына саяхат жасауды ұсыныңыз. Ортақ кеңістікті бөлу және қимыл-қозғалыс тәуекелдігіне байланысты балалардың назарын аударыңыз. (К) Пойызбен саяхат – бір қатар саппен алдындағы баланың иығына қолын қоя отырып ирелендей жүру. Бағытты және қозғалыс қарқынын өзгертіңіз. (К) Пойызбен саяхат – бір қатар саппен алдындағы баланың иығына қолын қоя отырып ирелендей жүру. Бағытты және қозғалыс қарқынын өзгертіңіз. Астана Ұлттық ұланды жаттықтыру. (Ұ) Қатарынан тізіліп бір аяқпен залдың қарсы бетіне дейін жүру, жүгіру, секіру. Саппен тізбектеле жүргенде қимыл-қозғалысты үйлестіруге, денені тік ұстауға көңіл бөлу. Гантельмен орындалатын жаттығу. Күш қасиеттерін дамытуға арналған. Қолмен отырғышқа таянып, денені жерден көтеріп, қолды бүгіп-жазу. Кейбір балаларға жеке жұмыс жүргізуге болады.	Кең, бос кеңістік.
Негізгі бөлім 4-12 мин	Алматы (Ұ, Ө) Гимнастикалық қабырғамен өрмелеу. Гимнастикалық қабырға тақтайшаларымен көлденеңінен қосымша адымдап жүру – түрлі тәсілмен (оң қол сол аяқ, сол қол оң аяқ) кезек қадамдар аттап төмен түсу. Қимылдың үйлесуіне, тақтайшаларды ұстағанда төрт саусақ жоғарыда, бас бармақ төменде болғанын ескереді. Гимнастикалық қабырғамен өрмелеген кездегі қауіпсіздік техникасы ескертіледі, сақтық шаралары қолданылады. Қостанай (ПҚ, Ж) Бастапқы қалыпты түрлендіре отырып бір-біріне 3 метр қашықтықтан доп домалату. Допты итеру күшін және қозғалыс бағытының сақталуын саралауға назар аударылады. Балаларға доппен іс-қимыл дағдыларын кеңейте отырып, түрлі дене	Гантельдер.
13-27 мин		

	мүшелерінің көмегімен әртүрлі әдіспен бір-біріне доп жіберу жөнінде тапсырма беріңіз. (Т) Петропавл «Аңшылар» Ойыншылар «аңшылар» мен «қасқырлар» болып екі топқа бөлінеді. «Қасқырлар» шамамен диаметрі 4 метрлік шағын шеңбердің ішінде тұрады. «Аңшылар» шеңбер сыртында болады. Бұйрық бойынша «аңшылар» өз орнынан шықпаған күйі шеңбердегі «қасқырларды» доппен «ата бастайды». «Қасқырлар» да тұрған орнынан кетпей доптан бұғып, тигізбеуге тырысады. Олар допты жерге түсірмей қағып алса болады. Лақтыруды доп санына қарай болады. Доптар біткен соң «аңшылар» мен «қасқырлар» ауысады. Көп ұпай жинаған топ жеңеді.	Гимнастикалық қабырға. Доптар.
Қорытынды бөлім 28-30	Павлодар (Ұ) «Жерге тамыр жай» жаттығуы «Өкшемен еденді қатты басуға тырыс, алақаныңды мықтап жұмып, барынша тістен. Сен – тамыры мықты, дауыл дақұлата алмайтын алып ағашсың. Бұл – өзіне нық сенімді адамның қалпы». Балалармен келесі ҰОҚ-ның саяхат бағытын белгіле. Оларға Қазақстан мәдениетінің ескерткіштері, қызықты ерекшеліктері, көрікті жерлері туралы өздігінен мағлұмат жинауды тапсырыңыз.	

Бекітілді: 
 Білім беру саласы: Денсаулық
 Ұйымдастырылған оқу қызметі: Дене шынықтыру

Тақырыбы: Шетелге саяхат			
Күні: 23.12.2021 27.12.2021		Сынып:0 «А»	Педагогтің аты-жөні:Колшинбаева.К.Ш
ҰОҚ-ның мақсаты	0.1.1.1. Заттармен және заттарсыз жалпы дамытушы жаттығуларды орындау. 0.2.1.1. Бір орында тұрып және қозғалыс барысында сапқа тұру түрлерін,мәнерлі сап тұзу жүру түрлерін орындау. 0.2.1.2. Жүру мен жүгірудің негізгі түрлерін орындау, оларды алма-кезекорындау, қарапайым дене жаттығуларымен ұштастыру.		
Күтілетін нәтиже	Барлық балалар орындай алады: Ортақ кеңістікті бөлу және қозғалыс тәуекелдігін азайту. Заттарды ерекше белгісі бойынша ажырата білу. Кеңістікте бағдарлай білу. Педагогтің бұйрығын нақты орындау дағдысын пайдалану. Ұшақтың ұшуын келтірген кезде кеңістік пен денені бақылауға алу. Балалардың көпшілігі орындай алады: Екі тобық арасына доп қысып жүру кезінде кеңістік пен нысанды бақылайалу. Екі тізе арасына доп қысып, қос аяқтап секіру. Кейбір балалар орындай алады: Қолды барынша сермей отырып буыннан айналдыру. Допты алға-жоғары бағытына сәйкес лақтыру.		
Тілдік мақсат	Балалар іс-әрекетті талдау және бағалау, өзінің және өзгенің олқылықтарымен әлеуетін анықтау дағдыларын көрсетеді. Пәндік лексика және терминология: Өзара іс-әрекет, үйлестіру, глобус, кеңістік, қозғалыс, құрылыс, жануарларәлемі, өсімдіктер әлемі. Талқылауға арналған сұрақтар: Түрлі құрлықтарға саяхат жасағанда қандай заттар қажет? Сендерді қайқұрлықтар көбірек қызықтырады? Құрлықтарда өсімдіктер мен жануарларәлемінің қандай қызықты ерекшеліктері кездеседі? Құрлықтың табиғат жағдайы жануарларға қалай ықпал етеді? Неге екенін айта аласыңдар ма...? Саяхат кезінде уақыт пен кеңістікті қалай бағдарлауға болатынын айтааласыңдар ма? Саяхат кезінде тәуекелдікті қалай азайтуға болады? Жұмырқарды алға-жоғары бағыты бойынша лақтыру не үшін маңызды?		
Өткен ҰОҚ алғанбілім	Айналған арқанмен секіру. Асықты бір қолмен жоғары лақтырып, қайтаданбір қолмен қағып алу.		
Жоспар			
Жоспарланған уақыт	Жоспарланған іс-әрекет		Ресурстар
I. Дұрыс әсерлі көңілкүй орнату 0-3 минут	(Ұ, Ө) Глобусты пайдаланып саяхатқа баруды ұсыныңыз. Жер – сенің аяулы бесігің, Осы жер үстінде аштың сен тіршілік есігін, Онымен кіндіктес жаның да, қаның да, Жер жаһан аялап тұр алақанында. Жер шары – ортақ үйіміз. «Саяхатқа жолдорбаңды дайында» жаттығуы. Түрлі құрлықтарға саяхатқа қажетті заттарды таңдауды,таңдауын дәлелдеуді ұсыныңыз. (ПК, Ұ) Балаларға құрлықты ұшақпен аралау туралыұсыныс білдіріңіз. «Ұшақ» ойын жаттығуы Балалар ұшақтың қозғалысын келтіріп, қолдарын қанат секілді жаяды, ұшу кезінде солға-оңға, төмен-жоғары иіледі. Африка Қолтырауын тұрды ұйқыдан асықпай, Сусыр жүр оңға, солға адымдай. Жапырақ жеп керік келді қасына. Маймылдар жүр ағаштардың басында. Пілдер шықты тұмсығымен су бүркіп. <i>(Балалар қалғып отырған қолтырауынның кейпін көрсетеді. Сусырдың адымдап жүргенін, аузын апандай ашқанынкөрсетеді. Балалар керік болып жоғары созылады. Су ішкендей екі ұртын толтырып, оны бүркеді. Олар маймыл болып секіреді).</i> Арктика Ақ қар басқан Арктикада, Ақ аюлар жүреді. Қорбандап бірге қонжығымен, Мұзда өмір сүреді. Оң және сол қолмен қар лақтыру.		Кең, бос кеңістік. Глобус, жолдорба, саяхатқа қажетті және қажетсіз заттар. Кең, бос кеңістік. «Қарлар» – диаметрі 5 см болатын іші тол-тырылған доптар.
II. Өмірлік тәжірибені маңыздандыру. Мақсатты болжам 4-12 минут			

ҰОҚ ортасы III. Тақырып бойынша жұмыс 13-27 минут	Нұсқау – қолды алдымен төмен, содан кейін жоғары-артқатолық жазып барынша сермей отырып, буынынан айналдыру. Антарктида Антарктида мекені, Мәңгі мұз құрсап жатса да, Пингвин тіршілік етеді, Қатты аяз бетін қарса да. «Пингвиндер» ойын жаттығуы (Ұ, Т) Екі тобықтың арасына допты қысып жүру. Балалар екі жақта қатарынан тізіліп сап құрап тұрады. Бірінші саптағылар екі тобықтарының арасына доп қысып екінші саптың балаларына дейін жетеді де, оларға допты беріп, өз орындарына арқасымен жүгіріп қайта оралады. Олар өз іс-қимылдарын, допты тобық арасына қысып жүруді бақылайды. «Қайықта» ойын жаттығуы Үнді теңізінен жүзіп өтеміз, Сол кезде Аустралияға жетеміз. Аустралия Өзі шағын болса да, Ерекше бір материк. Тиін, тышқан, кенгуру Аю, қасқыр, коала – Жануардың бәрі бар. «Кенгуру» ойын жаттығуы Екі тізе арасына допты қысып қос аяқтап секіру. Қатарынан тізіліп сап құраған бірінші топтың балалары екі тізе арасына доп қысып, екінші саптың балаларына секіріп барады; оларға допты беріп, арқамен кері жүгіріп келеді. Бір уақытта қолын сермей отырып қос аяқтап барекпінмен қарғуға назар аударылады.	
IV. ҰОҚ қорытындысы. Рефлексия 28-30 минут	Балалардан құрлықтар туралы әңгімелеп беруді сұраңыз.	

Бекітілді:



Білім беру саласы: Денсаулық

Ұйымдастырылған оқу қызметі: Дене шынықтыру

Тақырыбы: Байқоңыр			
Күні: 29.12.2021		Сынып:0 «А»	Педагогтің аты-жөні:Колшинбаева.К.Ш
ҰОҚ-ның мақсаты	0.2.1.3.Гимнастикалық орындық пен еңіс тақтайдың бойымен жүру кезінде тепе-теңдікті сақтау. 0.2.1.1. Бір орында тұрып және қозғалыс барысында сапқа тұру түрлерін,сапта тұзу жүру түрлерін орындау. 0.2.1.4. Секірудің әртүрлі түрлерін орындау, тепе-теңдікті сақтай отырыпөзгермелі жағдайлардағы секіру. 0.2.1.5. Өрмелеу, өрмелеп шығу, астымен еңбектеу, еңбектеп өту түрлерінорындау. 0.2.2.1. Дене қуаты қасиеттерін көрсету: әртүрлі дене әрекеті түрлеріндегі ептілік, жылдамдық пен реакция. 0.1.2.1. Организмнің төзімділігі мен жаттыққандығын жетілдіру үшін түрліжүктемелерді біртіндеп үдетумен дене жаттығуларын орындау.		
Күтілетін нәтиже	Барлық балалар орындай алады: Ортақ кеңістікті бөлу және қозғалыс кезінде жарақатты болдырмау. Қатарынан тізіліп сапқа тұрып бірінші-екінші болып санау жүргізу, нөмірлербойынша топқа бірігу. «Шашырай» жүру кезінде кеңістік пен денені бақылау. Кеңістікті бағдарлай білу. Педагог белгілеген бастапқы қалыпта тұру. Залдың ортасымен бірден, екіден сап құрып жүру. Балалардың көпшілігі орындай алады: Жүгіру түріне сәйкес жүгіру қадамының шамасын өзгерту. Орындықта/бөренеде жаттығу орындағанда тепе-теңдік сақтау. Гимнастикалық қабырғамен түрлі тәсілмен (оң қол сол аяқ, сол қол оң аяқ)өрмелеу. Кейбір балалар орындай алады: Гимнастикалық орындықтың үстіне бір аяқты тізерлеп қойып, ал екіншіаяқпен жерді тіреп жүру. 20 см биік заттардан аттап өту.		
Тілдік мақсат	Балалар ғарышкерлер туралы, денені шынықтыру мен мамандықтардың өзара байланысы туралы білімін жалпылай алады; дененің сапалық қасиеттерінжетілдіруге және организмді шынықтыруға; азаматтықты қалыптастыруғажәне өзін жетілдіруге ынталандыруға бағытталған жаттығулар орындайды. Пәндік лексика және терминология: Өзара іс-қимыл, үйлесімдік, ғарыш айлағы, Байқоңыр, ғарышкерлер, тест,зейін, шыдамдылық, жылдамдық, ҚР батырлары Тоқтар Әубәкіров жәнеТалғат Мұсабаев, Айдын Айымбетов. Талқылауға арналған сұрақтар: Ғарышкер қандай болуы тиіс? Ғарышкерлерге арналған қандай сынақтарұсынған болар едіңдер? Қандай тапсырмалар қиынырақ болды? Неге екенін айта аласыңдар ма? Неліктен әскери мамандық таңдаған кезде бала кезден дене шынықтыруқажет? Неліктен гимнастикалық сатымен жүрген кезде қол бастан жоғарыболуы тиіс?		
Өткен ҰОҚ алғанбілім	Кегельдер арасымен іші толтырылған допты домалату. Кегельдер арасымен бір аяқтап секіру. Гимнастикалық қабырғамен көлденеңінен өрмелеу. Кедергі заттардан асып түсе отырып, залдың келесі бетіне шынғақтап жәнә тізерлеп еңбектеп бару.		
Жоспар			
Жоспарланған уақыт	Жоспарланған іс-әрекет	Ресурстар	
Қызығушылық ояту 0-3 мин	(Ұ, Ө)«Ғарыш туралы не білеміз?» әңгімесі – Ғарышкерлер қандай қасиеттерге ие болуы тиіс? Ғарышта ең алғаш кім болып қайтты? Белка мен Стрелка аттыиттер. – Алғашқы ғарышкер кім? (Юрий Гагарин) – Әйелдер арасында тұңғыш ғарышкер кім болды? (ВалентинаТерешкова) – ҚР алғашқы ғарышкер батырлары кім? (ҚР батырлары –Тоқтар Әубәкіров және Талғат Мұсабаев, Айдын Айымбетов). «Байқоңыр» ғарыш айлағының арнайы алаңында ғарышкерлердайындығынан өту ұсынылады. Сапты бірінші-екінші болып санау жүргізу. Зал ортасымен бірден, екіден сап құрып жүру.	Кең, бос кеңістік.	
II . Негізгі бөлім 4-12 мин	(Ұ) Шыдамдылықты жаттықтыру Үлкен және қысқа адыммен жүгіру – қолды барынша сермейотырып кең адымдап жеңіл жүгіру, қысқа, жиі адымдай отырыпжүгіру. Тыныс алуды қалпына келтіру. Бір қатар саппен жүру. Гантельмен орындалатын ЖДЖ. 5 м жерге қолмен жүру (бір бала екінші баланың аяғын көтеріп ұстайды. Ол қолымен жүреді). Әр жұп шамаларына қарайбірқалыпты жүреді. Зейінді дамыту	Кең, бос кеңістік. Биіктігі 20 см болатын 5 зат.	

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

Thank

Ұйымдастырылған оқу қызметі: Дене шынықтыру

Тақырыбы: Ғарышқа саяхат		
Күні: 17.01.2022		
ҰОҚ-ның мақсаты	0.2.1.1. Бір орында тұрып және қозғалыс барысында сапқа тұру түрлерін, мәнерлі сап тұзу жүру түрлерін орындау. 0.2.1.4. Секірудің алуан түрлерін орындау, тепе-теңдікті сақтай отырыпөзгермелі жағдайларда секірулер. 0.2.1.5. Өрмелеу, өрмелеп шығу, астымен еңбектеу, еңбектеп өту түрлеріорындау. 0.2.2.3. Кеңістікті, уақытты бағдарлай алу, орындық/бөрене арқылы жоғарыжәне төмен жүру барысында және берілген қалыпта тепе-теңдікті сақтау ептілігін дамыту. 0.3.1.1. Алуан түрлі ойын түрлерінде әртүрлі дене жаттығуларын орындаубарысында басқа қатысушыларға тактикалық көмек көрсету.	
Күтілетін нәтиже	Барлық балалар орындай алады: Ортақ кеңістікті бөлу және қозғалыс тәуекелдігін азайту. Педагогтің бұйрықтарын нақты орындау дағдысын пайдалану. Бір қолмен доп соққанда кеңістік пен нысанды бақылау. Кеңістікті бағдарлай алу. Көзді жұмып, түрлі бағытта залда шеңбер бойымен жүру. Балалардың көпшілігі орындай алады: Бірқатар дене әрекетінің түрлі жағдайларына бейімделу. Залдың қарсы бетіне кедергі заттардан өте отырып, шынтақтап жәнөтізерлеп еңбектеп бару. Бір қолмен доп соғу кезінде кеңістік пен нысанды бақылау. Заттар арқылы секіру кезінде қос аяқпен қарғу, аяқ-қолдың қозғалысынүйлестіру. Кейбір балалар орындай алады: Аяқтың ұшымен тепе-теңдік сақтай отырып қозғалыс орындау кезіндекеңістік пен денені бақылау. Допты саусақтарды жая отырып алақанмен қағып алу және допты аяқтыңтұсынан еденге соғып, жеңіл қимылмен лақтыру.	
Тілдік мақсат	Балалар ғаламшар туралы білімін жалпылайды. Іс-әрекетті талдау және бағалау, өзінің және өзгенің олқылықтары менәлеуетін анықтау, жүйелік пен кеңістікті түсіну, мәтіндегі түрліқозғалыстармен байланысты рөл сомдау және олардың айырмашылығын түсіну дағдыларын көрсетеді. Пәндік лексика және терминология: Өзара іс-қимыл, кеңістікті бөлу, үйлестіру, ғарыш айлағы, Байқоңыр,ғарышкерлер, Күн жүйесінің ғаламшарлары, ғарыш кеңістігі. Талқылауға арналған сұрақтар: Күн жүйесіне қандай ғаламшарлар кіреді? Ғаламшарлардың қандай ерекшеліктерін білесіңдер? Галактикада қандай ғаламшарлардың атауы жоқ? Бүкілсынып болып тапсырма орындау кезінде арақашықтықты өздігінен қалай бақылауға болады? Біздің ғарыш кеңістігі үлгісіндегі қимыл-қозғалыстарқалай өзгерді? Неге екенін айта аласыңдар ма? Қозғалыс кезінде неге допты аяқ тұсында еденге соғады? Допты саусақтыжеңіл қимылдата отырып соққан неге маңызды? Неліктен ортақ кеңістіктібөлу және қозғалыс тәуекелдігін азайту маңызды?	
Өткен ҰОҚ алғанбілім	Кең және қысқа қадаммен жүгіру. 5 м жерге қолмен жүру (бір бала екіншібаланың аяғын көтеріп ұстайды. Ол қолымен жүреді).Гимнастикалық орындықтың үстіне бір аяқты тізерлеп қойып, ал екіншіаяқпен жерді тіреп жүру. Гимнастикалық қабырғамен түрлі тәсілмен өрмелеу.	
Жоспар		
Жоспарланған уақыт	Жоспарланған іс-әрекет	Ресурстар
Қызығушылық ояту 0-3 мин	(Ұ, Ө) «Байқоңыр» ғарыш айлағында барлығы ғарышкерлердаярлығынан өткенін еске салады. Зымыранмен ғарышқасаяхат жасау туралы ұсынылады. Бірден, екіден қатарға тұрып зал ортасымен сап түзеп жүру.Аяқтың ұшымен және өкшемен жүгіруді алмастыра орындау. Нұсқау – жүгіру кезінде аяқты ұшымен қою, өкшемен жүргенде аяқты тіктеп ұстау керек. Қозғалысқа сәйкес қолқимылын ауыстыруға назар аударылады – аяқтың ұшыменжүгіру – қолды белге таяну, өкшемен жүгіру – қолды алдығатік жазу. «Зымырандармен» бір ғаламшардан екінші ғаламшарғажету (көздерін жұмып, бес баладан қатар сапқа тұрып, залдашеңбер бойымен түрлі бағытта жүру). Тапсырма орындағанкезде кеңістік пен ресурстарды бөлу, жарақатты болдырмауүшін сақтық шараларын қабылдау ескертіледі. «Кім зейінді?» ойын жаттығуы Ғарышкерлер зымырандағы өз орнын жақсы есте сақтауыүшін зейінді тексеру. Балалар бастаушының соңынан қатарғатұрады. Педагогтің белгісі бойынша көздерін жұмады. Ойынбастаушылар педагог нұсқаған жерге барып тұрады да, жалау көтереді. Балалар өз командирін тез тауып зымыраннанорын алуға тырысады. «Секіргіштер» ғаламшары –Бұл ғаламшардағылар секіріп жүреді.Заттар арқылы қос аяқтап секіру.Секірген кезде аяқ-қолдың қимылын үйлестіре отырып қос аяқтап бар екпінмен қарғуға назар аудару. «Түрлі түсті ғаламшар» –Бұл ғаламшариктің тұрғындары түрлі түсті доптарды өте жақсы көреді.Бір қолымен жерге доп соғу. Нұсқау – допты саусақтарды жая отырып алақанмен қағып	Кең, бос кеңістік. Кең, бос кеңістік. Заттар (биіктігі – 20 см). Түрлі түсті доп-тар.
II . Негізгі бөлім 4-12 мин		

13-27мин	алу және допты аяқтың тұсынан еденге соғып, жеңіл қимылмен лақтыру. «Өрмелегіштер ғаламшары» – бұл ғаламшариктің тұрғындары тек төрттағандап еңбектеп жүреді. Шынтақ пен тізеге сүйене отырып төрттағандап еңбектеп заттар арқылы өту. Нұсқау – аяқ пен қолдың жұмысын келістіру, қозғалыс бағытын сақтау. «Сиқырлы ғаламшар». Бұл ғаламшар тұрғындары алыптармен ергежейлілерге айнала алады. Түрлі музыка ырғағымен балалар тиісті қозғалыс тәсілін пайдаланады: қатты музыкаға кең адымдап, қолдарын жоғары көтеріп жүреді, баяу музыкаға қысқа адымдап, қолдарын белге таянып жүреді.	Өрмелеп өтуге арналған жұмсақ нәрселер.
Қорытынды бөлім 28-30 минут	Жер – ең жақсы ғаламшар екеніне назар аударады, өйткені бұл түрлі ұлт өкілдерінің ортақ үйі. Табиғатты аялау, бір-бірін құрметтеу керек екенін еске салады.	«Жер ғаламшары» слайды.

Бекітілді: 
 Білім беру саласы: Денсаулық
 Ұйымдастырылған оқу қызметі: Дене шынықтыру

Тақырыбы: Туған өлке		
Күні: 10.01.2022		
ҰОҚ-ның мақсаты	0.1.2.1. Организмнің төзімділігі мен жаттыққандығын жетілдіру үшін түрлі жүктемелерді біртіндеп үдетумен дене жаттығуларын орындау. 0.2.1.1. Бір орында тұрып және қозғалыс барысында сапқа тұру түрлерін, мәнерлі сап түзу, жүру түрлерін орындау. 0.2.1.5. Өрмелеу, өрмелеп шығу, астымен еңбектеу, еңбектеп өту түрлерін орындау. 0.2.2.1. Дене қуаты қасиеттерін көрсету: әртүрлі дене әрекеті түрлеріндегі ептілік, жылдамдық пен реакция.	
Күтілетін нәтиже	Барлық балалар орындай алады: Ұлттық киім киіп асқақтай басып келе жатқан адамның жүрісін көрсету. Түрлі бағытта жүру (далада жел). Жапан түзде әрлі-берлі қалықтаған бүркіттің қимылын келтіру. Еркін бағытта қол ұстасып тізбектеле жүру, ою-өрнекті қимылмен беруге тырысу. Балалардың көпшілігі орындай алады: Дене мүшелерінің қимылын үйлестіре отырып және бастапқы қалыпты пай- далаңа отырып қозғалу. Турасынан және жанымен түрліше домалау (ен далада домалаған шеңгелдей) Кейбір балалар орындай алады: Бірлесе қимылдай отырып ою-өрнектерді келтіру. Қозғалыс динамикасын, сатымен өрмелегенде дене мен уақытты өздігінен бақылау дағдыларын пайдалану.	
Тілдік мақсат	Балалар іс-әрекеттерді талдау және бағалау, өзінің және өзгенің олқылықтары мен әлеуетін анықтау дағдыларын көрсетеді. Пәндік лексика және терминология: Өзара іс-қимыл, үйлесімдік, ою-өрнек, этномәдениет, ұлттық киім, кеңістік, қозғалу, әдемілік, табиғи аймақтар, отаншылдық, азаматшылдық. Талқылауға арналған сұрақтар: Дәстүрлі ою-өрнектерге қарағанда қандай сезімде боласыздар? Қазақтың ұлттық баскиімін мақтана киіп жүргенде қандай бұлшық еттерің жұмыс істейді? Сендерге қандай табиғи аймақ көбірек ұнайды және неге? Неге екенін айта аласыздар ма? Көшпенділердің киімін ою-өрнекпен зерлеген кезде әйелдер не туралы ойлағанын айта аласыздар ма? Қазақстанның жануарлар және өсімдіктер әлемі оюда қалай бейнеленген? Отаншыл деп кімді атайды?	
Өткен ҰОҚ алғанбілім	Заттардан қос аяқтап секіру. Бір қолмен допты жерге соғу. Шынтақ пен тізеге сүйене отырып төрттағандап заттар арқылы еңбектеп өту.	
Жоспар		
Жоспарланған уақыт	Жоспарланған іс-әрекет	Ресурстар
Қызығушылық ояту 0-3 мин	(Ұ, Ө) Тұрмыстық заттар мен киіз үй бұйымдарын әшекейлеуге пайдаланылатын қазақтың дәстүрлі ою- өрнектерін қарастырыңдар. Еркін бағытпен қол ұстасып «ҰОҚ-далған ине-жіп» болып тізбектеліп жүру, қозғалыс арқылы ою-өрнекті бейнелеуге тырысу. Педагог таңдаған бала «ине» болып сапты бастап, қозғалысты жалғастырады. (Ұ, Ө) Балалар биік баскиім/тымақ киген секілді бастарын тік ұстап, аяқкиімсіз залмен жүреді және оны бастан құлатып алған сияқты бейнелейді. «Өзіңді Қазақстан тұрғыны екеніңді және ұлттық киім кигеніңді мақтан тұтасың. Әдемі бас киімді мақтан тұтып асқақтай басып жүресіңдер». Балаларға Қазақстанның кең байтақ жеріне саяхат жасауды ұсыныңыз. Ұлттық би элементтері бар ырғақты гимнастика. (Ұ, Ө, ПК) Балалар желмен тербетілген шөптердің қимылын келтірсін. «Балалар тізерлеп отырады да, далада жел тербеткендей екі қолдарын оңға, солға бұлғайды. Одан кейін қаттырақ тербеледі. Орындарынан тұрғанша қолдарын қимылдатады. Жан-жаққа тербетіле отырып денені қозғалтады». (Ұ, Ө, ПК) Балалар далада бүркіттің әртүрлі бағытта самғап ұшқанын қимылмен көрсетеді. Балалармен осы тапсырмаға байланысты негізгі қауіпсіздік аспектілері талқыланады (мәселен, секіруден бұрын және жерге түскен кезде тізені бүту; басты көтеріңкі ұстау; бос орын іздеу; басқа балалардың қатысуы туралы білу). (Ұ, Ө, ПК) Жартылай шөл даланы мекендейтіндерді еске түсіріңдер. Дененің түрлі бөліктерін және бастапқы қалыпты пайдалана отырып шөл даламен жүріп өту. Тура және жанымен домалау (ен далада шеңгел домалағандай). Нұсқау – жүрелей отырып тізені барынша бүгіп артқа домалау, қайтадан алдыға домалау. Жанымен аунау – алдыға және артқа аунау. (Т, Ж, Ө) «Альпинистер» ойын жаттығуыГимнастикалық қабырғамен түрлі тәсілмен өрмелеу. Альпинист рөлін орындау және өз туын (таспаны) тігу. Қозғалыс, дене және уақытты бақылауға назар аударыңдар. Сатыда қауіпсіздік техникасын сақтау, қажет болған жағдайда сақтық шараларын қабылдау.	Кең, бос кеңістік.
II . Негізгі бөлім 4-12 мин		
13-27мин		Көгілдір және сары түсті таспалар.
Қорытынды бөлім 28-30 минут	«Көгорай шалғында» тынығу Бұл – үлкен гүлденген шалғын. Мұнда көптеген түрлі өсімдіктер – жасыл шөп, әдемі гүлдер өседі. Біз сендермен көгорай шалғынмен жүріп келеміз. Аяқтарыңның астында жібектей шөпті, денелеріңмен самал желдің салқынын сезінесіңдер. Таза ауамен терең дем алып, еркін тыныстандар. Құстардың әніне, судың сыңғырына, ше- гірткенің шырылына құлақ түріндер. Сендер рақат күйге бөленіп, туған өлке жаңаша күш береді».Жер – ең жақсы ғаламшар екеніне назар аударады, өйткенібұл түрлі ұлт өкілдерінің ортақ үйі. Табиғатты аялау, бір-бірін құрметтеу керек екенін еске салады.	«Жер ғаламшары» слайды.

Бекітілді: 
 Білім беру саласы: Денсаулық
 Ұйымдастырылған оқу қызметі: Дене шынықтыру

Тақырыбы: Ат жарысы		
Күні: 20.01.2022		
ҰОҚ-ның мақсаты	0.1.2.1. Организмнің төзімділігі мен жаттыққандығын жетілдіру үшін түрлі жүктемелерді біртіндеп үдетумен дене жаттығуларын орындау. 0.2.1.2. Жүру мен жүгірудің негізгі түрлерін орындау, оларды алма-кезек орындау, қарапайым дене жаттығуларымен ұштастыру. 0.2.2.1. Дене қуаты қасиеттерін көрсету: әртүрлі дене қимылы түріндегі ептілік, жылдамдық пен реакция. 0.3.1.3. Әділетті ойын мен әділетті төрелік белгілерін анықтау.	
Күтілетін нәтиже	Барлық балалар орындай алады: Қамшымен жалпы дамыту жаттығуларын орындау. Топпен белгіленген қимыл-қозғалыстар орындау. Қолына қамшы ұстап шоқырақтап жүру. Шоқырақтап жүрген кезде ұсақ заттар (орамалға түйілген тиындар) алып бару. Балалардың көпшілігі орындай алады: Қадамдарын үйлестіре отырып, жұптасып шоқырақтап жүру. Қамшымен бір соғып тақияны құлату. Топ мүшелерінің іс-қимылын, қателерін талдау. Кейбір балалар орындай алады: Барлық топ мүшелерінің іс-қимылын үйлестіре отырып командир рөлін атқару. Қолды иықтан алға-артқа сермей отырып құм толтырылған қапшықты нысана ортасына лақтыру.	
Тілдік мақсат	Балалар іс-әрекетін талдау және бағалау, өзінің және өзгенің олқылықтары мен әлеуетін анықтау дағдыларын көрсетеді. Пәндік лексика және терминология: Ат жарысы Талқылауға арналған сұрақтар: Қандай ат жарыстарын білесіңдер? Ат жарыстары қандай қасиеттерді дамытады? Ат жарысының ең қиын болғаны қай түрі және неге? Мықты шабандоз болуға қандай пайдалы әдеттер көмектеседі? Неге екенін айта аласыңдар ма? Неліктен ат жарысы Қазақстан мен Орта Азияда дәстүрлі болып табылады? Шабандоз болып жаттығу үшін қандай қимыл-қозғалыстар ұсынасыңдар?	
Өткен ҰОҚ алғанбілім	Бірлескен қимыл-қозғалыстар арқылы ою-өрнектерді бейнелеу. Тура және жанымен домалау (ен даладағы шеңгел секілді). Гимнастикалық қабырғамен өрмелеу.	
Жоспар		
Жоспарланған уақыт	Жоспарланған іс-әрекет	Ресурстар
Қызығушылық ояту 0-3 мин	(Ұ, Ө) Балалармен қазақтың дәстүрлі ат жарысы туралы әңгімелесу. Аламан бәйге – алыс қашықтыққа шабу, даладағы түрлі табиғи кедергілерден өту. Қысқа және орташа қашықтыққа шабу. Қашықтықтар санаты: 7,12 және 16 км. Жамбы ату (садақ атысының орнына). Баяу жүру, жүгіру – 2 минут, тыныс алуды қалпына келтіру. (ПК, Ұ, Ө) Қамшымен орындалатын жалпы дамыту жаттығулары. «Бәйге» Топ мүшелерінің әрқайсысы заттар арасымен атпен шапқандай шоқырақтап жүгіріп, топқа кері қайтады. Қамшыны қатардаға келесі баланың қолына берген соң, саптың соңына барып тұрады. «Жамбы ату» Мәре сызығынан 7 метр қашықтыққа тік нысана орнатылады. Балалар атпен келіп 4 метр қашықтықтан нысанаға дәлдеп тигізуі тиіс. «Тымақ ұру» Мәре сызығынан 6 метр қашықтыққа шаршылар орналастырыңдар. Шаршылардың үстіне тымақ қойылады. Ойынға қатысушылар атқа мініп тымақты қамшымен бір ұрып түсіруі тиіс. «Теңге алу» Топтар тізбегінде бірінші тұрған екі салт атты өздерінің оң қол жағындағы құрсауға шауып келіп тиын алады да, өз топтарына кері қайтады. Олар мәре сызығына жетісімен ат қылып мінген таяқты келесі балаға беріп, тиынды көрзеңкеге салған соң саптың соңына барып тұрады. Бірінші болып көп тиын жинаған топ жеңіске жетеді. «Ең жүйрік» Топ мүшелерінің бірі заттар арасымен шоқырақтап шауып (атқа мінгендей) топқа кері оралады. Оған саптағы екінші бала мінгеседі де, екеуі жұптасып қимыл-қозғалыс орындайды. Осыдан кейін келесі баланы мінгестіріп алады. Топ мүшелерін бәрінен бұрын мінгестіріп үлгерген топ жеңеді.	Кең, бос кеңістік.
II . Негізгі бөлім 4-12 мин		Ұзындығы 70 см бұрымдай өрілген жіп, аттың басы мен таяқтар. Биіктігі 2 м тік нысана. Құм толтырылған қапшықтар. Шаршылар, тымақтар, қамшы.
13-27мин		Қолорамалға түйілген тиындар, топтар санына қарай құрсаулар.
Қорытынды бөлім 28-30 минут	Балалармен бірге әр сайыс үшін ұпай есептеу арқылы жеңімпазды анықтаңыз. Басқа топтармен жарыста жеңіліске ұшырау себептерін талдауды ұсыныңыз.	«Жер ғаламшары» слайды.

Бекітілді: 
 Білім беру саласы: Денсаулық
 Ұйымдастырылған оқу қызметі: Дене шынықтыру

Тақырыбы: Батырлар		
Күні: 12.01.2022		
ҰОҚ-ның мақсаты	0.1.2.1. Организмнің төзімділігі мен жаттыққандығын жетілдіру үшін түрлі жүктемелерді біртіндеп үдетумен дене жаттығуларын орындау. 0.2.1.1. Бір орында тұрып және қозғалыс барысында сапқа тұру түрлерін, сапта тұзу жүру түрлерін орындау. 0.2.1.4. Секірудің әртүрлі түрлерін орындау, тепе-теңдікті сақтай отырып өзгермелі жағдайларда секіру. 0.2.2.1. Дене қуаты қасиеттерін көрсету: әртүрлі дене әрекеті түріндегі ептілік, жылдамдық пен реакция. 0.2.1.3. Гимнастикалық орындықпен еңіс тақтайдың бойымен жүру кезінде тепе-теңдікті сақтау.	
Күтілетін нәтиже	Барлық балалар орындай алады: Қозғалыс кеңістігінде жеке және топпен қауіпсіз жұмыс жүргізу. Кеңістікті бағдарлау. Оңға, солға, толық айналып бұрылу. Қолға арналған жаттығулар орындай отырып шеңбер бойымен сап құрып жүру. Заттан-затқа аттаған кезде тепе-теңдік сақтау. Балалардың көпшілігі орындай алады: Иықты бос ұстап, ырғақпен қалыпты қадам аттап жүгіру. Жүгіріп келіп секіру кезінде қолды сермеу мен бар күшпен екі аяқтап қарғу қимылдарын үйлестіру. Гимнастикалық орындықтың үстіне бір аяқты тізерлеп қойып, ал екінші аяқпен жерді тіреп жүру. Арнайы жаттығулардың көмегімен тыныс алуды қалпына келтіру. Кейбір балалар орындай алады: Токтамай жүгіріп келіп кедергі заттан секіру кезінде екі аяқты тізеден бұғу. Арқанға тартылуды орындау.	
Тілдік мақсат	Балалар іс-әрекетті талдау және бағалау, өзінің және өзгенің олқылықтары мен әлеуетін анықтау дағдыларын көрсетеді. Пәндік лексика және терминология: Жүру, секіру, серпе қимылдау, шыдамдылық Талқылауға арналған сұрақтар: Батырлар қандай қасиеттерге ие болған? Олар бұл қасиеттерін қалай дамытқан? Батыр өз қаруына, мінген атына қалай қараған? Ата-бабаларымыз батырлардың ерлігін қалай дәріптеген? Қазіргі кезде қандай адамды батыр деп атауға болады? Неге екенін айта аласындар ма...? Бөгенбай батыр өз жауынгерлеріне не өсиет айтты? Бейбіт заманда батырлар немен айналысқан?	
Өткен ҰОҚ алғанбілім	Ат жарысы: «Бәйге» «Жамбы ату» «Теңге алу» «Тымақ ұру»	
Жоспар		
Жоспарланған уақыт	Жоспарланған іс-әрекет	Ресурстар
Қызығушылық ояту 0-3 мин	(ПК, Ө) Батырлар жайлы әңгіме Батырлар қандай қасиеттерге ие болған? Олар бұл қасиеттерін қалай дамытқан? Батыр өз қаруына, мінген атына қалай қараған? Ата-бабаларымыз батырлардың ерлігін қалай дәріптеген? («Әрқашан адамгершілік пен әділдік жеңеді»). Мақал-мәтелдер: Батырдың арманы – халыққа қызмет ету, батырдың мақсаты – халқының даңқын көтеру! Батырдың есімін халық жүрегінде сақтайды. Бір қатарға сапқа тұру, оңға және солға бұрылу, бір орнында толық айналу. Қолға арналған жаттығуларды орындай отырып заттар арасымен, заттардан аттай отырып, шеңбер бойымен сап түзеп жүру. (Ұ) 4 минут баяу қарқынмен жүгіру. Нұсқау – иықты бос ұстап, ырғақпен қалыпты қадам аттап жүгіру. Қолдың үйлесімді бірқалыпты қимылына назар аудару. Тыныс алуды қалпына келтіру, тыныс алу жаттығуларын орындау сапасына көңіл бөлу. 1. Бастапқы қалып – аяқты айкастыра отыру (нұсқалар: тізерлеп немесе өкшемен отыру, аяқты бірге ұстау). Арқаны тік ұстау. Қолды толық жаза отырып бастан жоғары көтеріп демді ішке тарту және демді сыртқа шығара отырып денені еңкейтіп, қолды түсіру. 2. Бастапқы қалып қайталанады. Қолды бастан асыра жоғары көтеру. Демді сыртқа шығара отырып еңкейіп, қол мен шекені еденге дейін жеткізу, демді ішке тарта отырып денені тік жаза отырып, бастапқы қалыпқа келу. 3. Бастапқы қалып қайталанады. Қолды алдыға қарай немесе иық деңгейінде екі жаққа қарай созу, алақан төмен қарайды. Демді ішке тарта отырып сол қолды жоғары көтеріп, оң қолды төмен түсіру. Демді сыртқа шығара отырып – сол қолды төмен, оң қолды жоғары көтеру. 4. Бала бастапқы қалыпта отырып, қолды екі жаққа созады, саусақтарды бүгеді. Демді ішке тарта отырып бас бармақты жоғары көтереді, демді сыртқа шығарғанда бас бармақты біртіндеп төмен түсіреді. (Т, ПК) Жүгіріп келіп көлденең тақайдан (биіктігі 40 см) биікке секіру – жүгіруді белгіленген жерде қарғумен ұштастыру. Нұсқау – жүгірген кезде тоқтамай, кедергіден өткенде екі аяқты тізеден бұғу. Қолды сермеп, аяқты бар күшімен итере отырып қимылды үйлестіруге назар аудару.	Кең, бос кеңістік.

	(Т, ПК) Гимнастикалық орындықтың үстіне бір аяқты тізерлеп қойып, ал екінші аяқпен жерді тіреп жүру. Нұсқау – тепе-теңдік сақтау, денені тік ұстау; орындықтан аяқтың ұшымен түсу. Биік нәрсе үстінде жаттығу орындаған кездегі қауіпсіздік техникасы туралы ескертіледі, қажет жағдайда сақтық шаралары қабылданады. (Ө) Күшті дамытуға арналған жаттығулар. (Ө) Белтемірде тартылу Балалардың мүмкіндіктеріне қарай жеке орындалатылады. Сақтық шаралары сақталады. Ұлдар биік кермеде, ал қыздар аласа (80 см-ге дейінгі) кермеде тартылады. Дұрыс жаттығу – белтемірдегі қол арақашықтығын дұрыс ұстаудан басталады. Иық бос, арқа түзу болуы тиіс. Аяқты қозғалтып, тізені бүгуге болмайды. Иек белтемір белдеуіне жеткенде денені төмен бірқалыпты түсіру керек. Жаттығуларды бірқалыпты және серпілмей орындау қажет. Жаттығу кезінде белтемірге дұрыс тартылудың алғышарты демді дұрыс алудан басталады. Жоғары тартылып бар күшіңізді сала көтерілгенде тыныс алмай, қайта төмен түскенде жай терең тыныс алу қажет. Қыздар еденнен аяқтарын көтермей тартылады. Сақтық шараларын қабылдау. (Т) «Өткел» ойыны Балалар еденге тақтай немесе басқа бір затты қойып оның үстіне тұрады, бір адым жерге екінші затты қойып соған аттайды. Осыдан кейін артындағы бірінші затты алып, қозғалыс бағытымен алдына бір аттам жерге қояды.	
Қорытынды бөлім 28-30 минут	«Домбыра нені жырлайды?» Бейбіт уақытта батырлар түрлі сайыстарға қатысты, аңшылыққа шықты, отбасын асырады, өз отбасы және достарымен уақытын бірге өткізеді. Өздеріңді домбырада ойнайтын батыр ретінде елестетіңдер. Домбыра нені жырлайды? Балаларға ата-анасымен бірлесіп әйгілі қазақ батырлары туралы, олардың өмірі, ерлігі жайлы және өз әулетінің, өз өлкесінің батырлары туралы білуді тапсырыңыз.	Домбыра үні.

Pranab

Ұйымдастырылған оқу қызметі: Дене шынықтыру

Даңқы асқақ тұлғалар

Тақырыбы: Даңқы асқақ тұлғалар		
Күні: 13.01.2022		
ҰОҚ-ның мақсаты	0.1.2.1. Организмнің төзімділігі мен жаттыққандығын жетілдіру үшін түрлі жүктемелерді біртіндеп үдетумен дене жаттығуларын орындау. 0.2.1.4. Секірудің әртүрлі түрлерін орындау, тепе-теңдікті сақтай отырып өзгермелі жағдайларда секіру. 0.2.1.5. Өрмелеу, өрмелеп шығу, астымен еңбектеу, еңбектеп өту түрлерін орындау. 0.2.1.6. Қашықтыққа, көлденең және тік нысанаға лақтыру. 0.2.2.1. Дене қуаты қасиеттерін көрсету: әртүрлі дене әрекеті түріндегі ептілік, жылдамдық пен реакция. 0.3.1.3. Әділетті ойын мен әділетті төрелік белгілерін анықтау.	
Күтілетін нәтиже	Барлық балалар орындай алады: Топпен оңға, солға бұрылу, бір орында толық айналу. Бірден, екіден қайта сап құра отырып жүру. Балалардың көпшілігі орындай алады: Тапсырма орындау кезінде кеңістік, дене, уақытты бақылау. Тез бастапқы қалып түрлеріне көшу – малдас құру, еденге отыру, жүрелей отыру, еденге жату, оң (сол) тіземен тұру, ішпен жату, арқамен жату. Кейбір балалар орындай алады: Барлық команда мүшелерінің іс-қимылын келісе отырып командир рөлін атқару. Қолды иыктан алға-артқа сермей отырып допты нысана ортасына көздеп жіберу. Секірген кезде ең жоғары ұшу нүктесінде тізені барынша бүгіп, кеудеге қарай тарту.	
Тілдік мақсат	– балалар теориялық және практикалық әрекеті арқылы пәндік терминологияны білетінін және түсінетінін көрсетеді; – іс-әрекетті талдау және бағалау, өзінің және өзгенің олқылықтары мен әлеуетін анықтау дағдыларын көрсетеді; – Қазақстанның этномәдениеті және тарихы туралы білімдерін кеңейтуге ықпал ететін қазақстандық дәстүрді білетінін көрсетеді. Пәндік лексика және терминология:Қабанбай батыр, Райымбек батыр, Өтеген батыр, сергіту сәті, жарыс. Талқылауға арналған сұрақтар:Кімді батыр деп атайды? Жамбыл атамыз «құландай жүйрік, бүркіттей қырағы, арыстандай айбатты» деп қай батыр туралы айтқан? Той-томалақта және аңшылықта батырлардан кім бірінші болды? Батырлар өз ұрпағына нені өсиет етті? Неге екенін айта аласындар ма?Топтың жеңіске жетуіне қандай кемшіліктер кедергі болды? Орындау кезінде қай тапсырма қиынырақ тиді? Достарыңа нәтижені жақсартуға және қиындықты жеңуге не көмектесті?	
Өткен ҰОҚ алғанбілім	Жүгіріп келіп тақтай арқылы (биіктігі 40 см) биікке секіру. Гимнастикалық орындықтың үстіне бір аяқты тізерлеп қойып, ал екінші аяқпен жерді тіреп жүру. Белтемірде тартылып тұру. Бір тақтайдан екінші тақтайға (заттан-затқа; биіктігі – 10 см) аттау.	
Жоспар		
Жоспарланған уақыт	Жоспарланған іс-әрекет	Ресурстар
Қызығушылық ояту 0-3 мин	Батырлар жайлы әңгіме Кімді батыр деп атаған? Жамбыл атамыз «құландай жүйрік, бүркіттей қырағы, арыстандай айбатты» деп қай батыр туралы айтқан? (Өтеген батыр). Той-томалақта да, аңшылықта да батырлардан кім бірінші болды? (Қабанбай батыр). Батырлар өз ұрпағына нені өсиет етті? (Ұ) Бір қатарға сапқа тұру, оңға, солға бұрылу, бір орында толық айналу; бірден, екіден сап құрып жүру. (Ұ) Динамикалық сергіту сәті	Кең, бос кеңістік.
II . Негізгі бөлім 4-12 мин	Спорттық сипаттағы жаттығуларды орындай отырып жүру мен жүгіруді алма-кезек орындау; әртүрлі бастапқы қалыптарға көшу – малдас құру, еденге отыру, жүрелей отыру, еденге жату, оң (сол) тіземен тұру, ішпен жату, шалқадан жату. Жеткілікті арақашықтықты өздігінен бақылауға, бастапқы қалыпты нақты орындауға назар аударыңыз. Қолмен 5 метр арақашықтықты жүру (бір бала екінші баланың аяғын көтеріп ұстайды, екінші бала қолымен жүреді). (Ұ, Т) 5 метр қашықтықтан тік нысанаға доп лақтыру. Нұсқау – қолды алға-жоғары сермей отырып иық буыннан айналдыру. (Ұ, Т) топ ойыншыларының аяқтарының астынан еңбектеп өту. Топтың бірінші ойыншысы алға бір қадам аттап, аяқты екі жаққа алшақтата иық деңгейіне қойып, қолды белге таянып бастапқы қалыпқа көшеді. Оның аяғының астынан екінші ойыншы еңбектеп өтіп оның алдына тұрады да, бастапқы қалыпқа көшеді. Келесі бала да екі ойыншының аяқтарының астынан өтіп алдына барып тұрады. Ең соңғы ойыншы өтіп бірінші болып тұрған соң, ойын кері бағытта қайталанады. (Ұ,Т) Бір орыннан биіктікке секіру (30 см) Нұсқау – секірген кезде ең жоғары ұшу нүктесінде тізені барынша бүгіп, кеудеге қарай тарту, содан кейін аяқты тез жазып, жерге жеңіл түсу. Жерге секіріп түскен соң, денені тіктеп, табанмен толық тұруға назар аудару. Тыныс алу жаттығулары 1. Бастапқы қалып – аяқты айқастыра отыру (нұсқалар: тізерлеп немесе өкшемен отыру, аяқты бірге ұстау). Арқаны тік ұстау. Қолды толық жаза отырып бастан жоғары көтеріп	Диаметрі 15 см доптар.
13-27мин		Тік нысана.
		Биіктігі 30 см заттар – әр қатарға 6-дан (текшелер, отырғыштар).

	демді ішке тарту және демді сыртқа шығара отырып денені еңкейтіп қолды түсіру. 2. Бастапқы қалып қайталанады. Қолды бастан асыра жоғары көтеру. Демді сыртқа шығара отырып еңкейіп, қол мен шекені еденге дейін жеткізу, демді ішке тарта отырып, денені тік жаза отырып бастапқы қалыпқа келу. 3. Бастапқы қалып қайталанады. Қолды алдыға қарай немесе нық деңгейінде екі жаққа қарай созу, алақан төмен қарайды. Демді ішке тарта отырып сол қолды жоғары көтеріп, оң қолды төмен түсіру. Демді сыртқа шығара отырып – сол қолды төмен, оң қолды жоғары көтеру. 4. Бала бастапқы қалыпта отырып, қолды екі жаққа созады, саусақтарды бүгеді. Демді ішке тарта отырып бас бармақты жоғары көтереді, демді сыртқа шығарғанда бас бармақты біртіндеп төмен түсіреді.	
Қорытынды бөлім 28-30 минут	Балалармен бірге әр сайыс үшін ұпай есептеу арқылы жеңімпазды анықтаңыз. Басқа топтармен жарыста жеңіліске ұшырау себептерін талдауды ұсыныңыз.	

Бекітілді: 
 Білім беру саласы: Денсаулық
 Ұйымдастырылған оқу қызметі: Дене шынықтыру

Тақырыбы: Мерген		
Күні: 24.01.2022		
ҰОҚ-ның мақсаты	0.2.1.2. Жүру мен жүгірудің негізгі түрлерін орындау, оларды қарапайым дене жаттығуларымен алмастыру. 0.2.1.5. Өрмелеу, өрмелеп шығу, астымен еңбектеу, еңбектеп өту түрлерін орындау. 0.2.1.6. Қашықтыққа, көлденең және тік нысанаға лақтыру. 0.2.2.1. Дене қуаты қасиеттерін көрсету: әртүрлі дене әрекеті түріндегі ептілік, жылдамдық пен реакция. 0.2.1.3. Гимнастикалық орындық пен еңіс тақтайдың бойымен жүру кезінде тепе-теңдікті сақтау.	
Күтілетін нәтиже	Барлық балалар орындай алады: Бір қатарға сап түзеп жүру; көзді жұму (4 метр). Шетіне шығып кетпей, кең және тар соқпақ жолмен жүру. Жүгіру қадамдарына сәйкес келетін қол қимылы шамасымен түрлі қарқында жүгіру. Арнайы жаттығулармен тыныс алуды қалпына келтіру. Таяқты лақтыру кезінде бастапқы қалыпты дұрыс қабылдау. Балалардың көпшілігі орындай алады: Тапсырма орындау кезінде кеңістік, дене, уақытты бақылау. Көлбеу тақтаймен қозғалған кезінде аяқты алдымен алдыңғы бөлігімен, содан кейін табанмен толық қойып тұру. Таяқ лақтыру кезінде бар пәрменмен денені солға бұра отырып, дененің ауырлығын сол аяққа түсіру. Жерге ішпен жатып еңбектеу кезінде бүгілген қол мен бүгілген аяқтың қимылдарын үйлестіру. Кейбір балалар орындай алады: Барлық топ мүшелерінің іс-әрекеттерін үйлестіре отырып, командир рөлін атқару. Таяқты иық деңгейіне дейін көтермей, артқа сермей отырып лақтыру.	
Тілдік мақсат	Балалар іс-әрекетті талдау және бағалау, өзінің және өзгенің олқылықтары мен әлеуетін анықтау дағдыларын көрсетеді. Пәндік лексика және терминология: Бөгенбай, Саңырақ Тоқтыбайұлы, Райымбек Түкеұлы, жерге ішпен жатып еңбектеу, сайыс. Талқылауға арналған сұрақтар: Мерген үшін қандай қасиеттер маңызды? Батырлардың қайсысы билер құрылтайына қатысты, рулар арасындағы дау-дамайды шешті, Қытайда елші болды? Батырлардың қайсысы 16 жасында мергендер сайысында жеңіске жетіп, жүлдеге ие болып, алтынмен апталып, күміспен күптелген садақ және т.б. қымбат сыйлықтар алды? Батырлардың қайсысы 15 жасында өзеннен жүзіп өтіп, жасақты жоңғарларға қарсы бастап барды? Неге екенін айта аласындар ма? Халық батырларды қалай есте сақтайды?	
Өткен ҰОҚ алғанбілім	Бір орыннан биікке секіру – (30 см). Ойынға қатысушылардың аяғының астынан еңбектеп өту.5 метр қашықтықтан тік нысанаға доп лақтыру. Қолмен 5 метр арақашықтықты жүру (бір бала екінші баланың аяғын көтеріп ұстайды, екінші бала қолымен жүреді).	
Жоспар		
Жоспарланған уақыт	Жоспарланған іс-әрекет	Ресурстар
Қызығушылық ояту 0-3 мин	Мергендігімен ерекшеленген батырлар туралы әңгіме: Бөгенбай, Саңырақ Тоқтыбайұлы, Райымбек Түкеұлы. Бір қатар сап құрып жүру; көз жұмулы (4 метр), кең және тар соқпақ жолмен жүру. Таяқпен орындалатын жалпы дамыту жаттығулары – қатарынан тізіліп сап құрғанда тиісті арақашықтық сақтау. Таяқпен іс-қимылдар орындау кезінде қауіпсіздік техникасы туралы ескерту. «Ең мергендер» 4 метр қашықтықтан тік нысанаға таяқ лақтыру. Бастапқы қалыпта (оң қолмен лақтырғанда сол аяқты алға қойып, аяқтың басын сыртқа бұра оң аяқты бір адым артқа қою) тұрып алға ұмтыла отырып дене ауырлығын оң аяққа түсіріп қолды сермеу. Содан кейін дене ауырлығын сол аяққа түсіріп, денені екпінмен солға бұру. Нұсқау – қолды жазып, иықтан төмен деңгейде артқа сермей отырып таяқты лақтыру.	Кең, бос кеңістік. Ені 5 см, 20 см, ұзындығы 3 метр сызықтар.
II . Негізгі бөлім 4-12 мин	(Ұ) Түрлі қарқынмен жүгіру (2-3 минут). Тыныс алуды қалпына келтіру. 1.Мұрын арқылы демді ішке тартып, ауыздан демді сыртқа шығару; 2.Қысқа терең дем алу – демді баяу сыртқа шығару; 3. Баяу, терең тыныс алу – демді қысқа күрт сыртқа шығару; 3.Ауаны баяу сыртқа шығару; 4.Демді үзіп-үзіп сыртқа шығару; 5.Мұрын арқылы баяу ішке дем тартып, терең тыныстау, демді іште ұстап тұру, демді сыртқа шығарғанда 1-ден 10-ға дейін санап, сыртқа шығарылған ауаны санап біткенге дейін жеткізуге тырысу.	Ұзындығы 50 см ағаш таяқтар.
13-27 мин	(Т) «Тепе-теңдікті жаттықтыру» Қолды екі жаққа жайып, бір шеті 40 см биікке көтерілген көлбеу тақтаймен жүру. (Бірінші тақтайда қозғалыс төмен тұрған шетінен, ал екінші тақтайда биік жағынан басталады). Аяқты тақтайға қоюға назар аудару – алдымен табанның алдыңғы бөлігін қою, содан кейін табанмен толық тұру; тепе-теңдік сақтау. (Ұ) «Жануарларға байқатпай жақындау» – 4 метрге ішпен жерге жатып еңбектеп бару.	Кегельдер. Көлбеу тақтайлар – 4 дана.

	Нұсқау – шынтақ пен тізеден бүгілген аяқ пен қол қимылдарын үйлестіру.	
Қорытынды бөлім 28-30 минут	«Жерге тамыр жай» Өкшені жерге қатты батыруға тырыс, жұдырықты мықтап жұмып, қатты тістен. Сен – мықты алып ағашсың, сенің тамырың мықты, саған ешқандай боран қауіпті емес. Бұл өзіне нық сенімді адамның қалпы.	

Бекітілді: 
 Білім беру саласы: Денсаулық
 Ұйымдастырылған оқу қызметі: Дене шынықтыру

Тақырыбы: Аңшылар		
Күні: 26.01.2022		
ҰОҚ-ның мақсаты	0.1.1.1. Заттармен және заттарсыз жалпы дамытушы жаттығуларды орындау. 0.2.1.4. Секірудің әртүрлі түрлерін орындау, тепе-теңдікті сақтай отырып өзгермелі жағдайлардағы секіру. 0.2.1.5. Қашықтыққа, көлденең және тік нысанаға лақтыру. 0.2.2.1. Дене қуаты қасиеттерін көрсету: әртүрлі дене әрекеті түрлеріндегі ептілік, тепе-теңдік, үйлесімділік, күш, жылдамдық пен реакция. 0.3.1.2. Командалық ойындар рөлдері мен тәсілдерін қолдану. 0.3.2.1. Түрлі спорттық ҰОҚ-ға қажетті ресурстарды анықтау және оларды техника қауіпсіздігін ескере отырып қолдану.	
Күтілетін нәтиже	Барлық балалар орындай алады: Аяқ ұшымен, өкшемен, жануарлардың ізімен жүру. Зал кеңістігінде бағдарлай алу. Қозғалыс кеңістігінде топпен қауіпсіз жұмыс істеу. Бір қатарға қойылған таяқтар арқылы тізені жоғары көтеріп жүру. Балалардың көпшілігі орындай алады: Жануарлардың ізімен жүру. Бір қатарға қойылған таяқтар арасымен жүгіру. 40 см биіктікке қойылған таяқтардың астымен шынтақ пен тізені бүге отырып еңбектеп өту кезінде аяқ пен қолдың қимылын үйлестіру. Кейбір балалар орындай алады: Таяқты тура бағытпен баяу айналатындай етіп еппен лақтыру.	
Тілдік мақсат	Балалар іс-әрекетті талдау және бағалау, өзінің және өзгенің олқылықтары мен әлеуетін анықтау дағдыларын көрсетеді. Пәндік лексика және терминология: Аңшылық, аралық, төзімділік, жаттығу, ынта. Талқылауға арналған сұрақтар: Аңшылық үшін қандай дағдылар маңызды? Аңшылық көшпенділердің өмірінде қандай рөл атқарды? Қазақстанда аңшылықтың қай түрі дәстүрлі болып табылады? Ең қиын сайыс қайсысы болды? Неге екенін айта аласыңдар ма...? Мергендікті өздігінен қалай дамытуға болады? Спорттың қай түрінде мергендік басты дағдылардың бірі болып табылады? Тапсырма орындаған кезде қандай қателіктер сендерге жеңімпаз болуға кедергі келтірді?	
Өткен ҰОҚ алған білім	4 метр қашықтықтан тік нысанаға таяқ лақтыру. 8 метрге дейін ішпен жерге жатып еңбектеп бару. Көлбеу тақтаймен жүгіру.	
Жоспар		
Жоспарланған уақыт	Жоспарланған іс-әрекет	Ресурстар
Қызығушылық ояту 0-3 мин	(Ұ) Аңшылық туралы әңгіме Көшпенділер мен қазіргі адамдардың өміріндегі аңшылықтың алатын орны. Балалар өздерін көшпенді аңшы ретінде елестетеді. Аңшылық – жасыл орман, батпақ дала, өзен-көлдер әлемі. Аңшылық – қуаныш пен денсаулық, қозғалыс, әсерге бөлену, жаңаша нәрселермен кездесу! (Ұ) «Аңшылар ізге түсті» жаттығуы – аяқ ұшымен, өкшемен, жануарлардың ізімен жүру. Екі қатарға қайта сап құру (Ұ, Т) Таяқпен орындалатын жалпы дамыту жаттығулары, қатарға тізіліп тұрғанда тиісті аралықты сақтау. «Аңшылардың қайсысы ең епті?» Қатар орналастырылған таяқтар арқылы тізені биік көтере отырып жүру (қол белде). Жамбасты 90 градус бұрышта көтеруге және аяқты жерге қоюға назар аудару – алдымен аяқтың алдыңғы бөлігін қойып барып, табанмен толық тұру.	Кең, бос кеңістік. Түрлі пішінді іздер (әртүрлі жануарлардың).
II . Негізгі бөлім 4-12 мин	(Ұ, Т) 50 см биіктікке бір қатар етіп орналастырылған таяқтар арасымен жүгіру. Нұсқау – таяқтарға тимеуге тырыса отырып, таяқтарға барынша жақын қозғалу. (Ұ, Т) Ішпен еңбектеу; 50 см биікке қатарлата орналастырылған таяқтар астынан еңбектеп өту. Бүгілген аяқ пен қолдың қимыл үйлесімдігіне назар аудару. (Ұ, Т) «Мергендікті шыңдау» 5 метр қашықтықтан тік нысанаға таяқ лақтыру. Таяқпен іс-қимыл орындаған кезде қауіпсіздік техникасы туралы ескерту. Бастапқы қалыпта (оң қолмен лақтырғанда бала сол аяғын алға қояды, аяқ ұшын сыртқа қаратып оң аяғын бір қадам артқа қояды) алға ұмтыла отырып, дене ауырлығын оң аяққа түсіріп қолды сермейді. Содан кейін дене ауырлығын сол аяққа түсіріп, денені екпінмен солға бұрады. Нұсқау – қолды артқа ақырын сермей отырып таяқты тура бағытпен баяу айналатындай етіп еппен лақтыру.	Таяқтар. Тік нысана.
13-27 мин		
Қорытынды бөлім 28-30 минут	(Ұ) Балалармен бірге әр сайыс үшін ұпай есептеу арқылы жеңімпазды анықтаңыз. Басқа топтармен жарыста жеңіліске ұшырау себептерін талдауды ұсыныңыз.	Кегельдер.

Бекітілді:



Білім беру саласы: Денсаулық

Ұйымдастырылған оқу қызметі: Дене шынықтыру

Сабақтың тақырыбы: Жайлаудағы ойындар

Күні: 27.01.2022

ҰОҚ-ның мақсаты	0.2.1.4. Секірудің әртүрлі түрлерін орындау, тепе-теңдікті сақтай отырып өзгермелі жағдайларда секірулер.
-----------------	---

	0.2.2.1. Дене қуаты қасиеттерін көрсету: әртүрлі дене әрекеті түрлеріндегі ептілік, тепе-теңдік, үйлесімділік, күш, жылдамдық пен реакция. 0.3.1.2. Командалық ойындар рөлдері мен тәсілдерін қолдану. 0.3.2.1. Түрлі спорттық ҰОҚ-ға қажетті ресурстарды анықтау және оларды техника қауіпсіздігін ескере отырып қолдану.	
Күтілетін нәтиже	Барлық балалар орындай алады: Зал кеңістігінде бағдарлай алу. Қозғалыстар кеңістігінде жеке қауіпсіз жұмыс жүргізу. Хоп-фитболдармен (секіргіш гимнастикалық доптар) секіру. Фитболдар пайдалану кезінде жарақатты болдырмау. Биіктігі 60 см кедергі заттар арқылы өрмелеп өту. Ойын кезінде топтағы іс-қимылды үйлестіру. Балалардың көпшілігі орындай алады: Фитболдармен жалпы дамыту жаттығуларын орындау. Хоп-фитболдармен қозғалған кезде еденнен екпінмен қарғу және жерге тізені бүгіп барып жеңіл түсу. Ойында қозғалыс тәсілін өзгерту. Кейбір балалар орындай алады: Алға жылжи отырып бір аяқпен секіру, екінші аяқпен іші толтырылған допты алға домалату. Ресурстар мен қозғалыс тәсілін анықтау; оларды қауіпсіздік техникасын ескере отырып пайдалану.	
Тілдік мақсат	Балалар жайлау туралы білімдерін, іс-әрекетті талдау және бағалау, өзінің және өзгенің олқылықтары мен әлеуетін анықтау дағдыларын көрсетеді. Пәндік лексика және терминология: Жайлау, төзімділік, жаттығу, өрмелеп өту, фитболдар, буындарды созу. Талқылауға арналған сұрақтар: Адамдар жайлауда немен айналысады? Жайлаудағы тіршілік қандай факторларға байланысты? Неге екенін айта аласыңдар ма? Қозғалыс тәсілінің өзгеруі нәтижеге қалай әсер етті? Фитболдармен жаттығу орындаған кезде тәуекелдікті қалай азайтуға болады? Фитболдармен секірукезінде денені неге тік ұстау керек?	
Алдыңғы оқыту	5 метр қашықтықтан тік нысанаға таяқ лақтыру. Бір қатарға қойылған таяқтар арқылы тізені жоғары көтеріп жүру. 50 см биікке қатарлата орналастырылған таяқтар арасымен еңбектеу. 50 см биікке қатарластыра орналастырылған таяқтар арасымен жүгіру.	
Жоспар		
Жоспарланған уақыт	Жоспарланған іс-әрекет	Ресурстар
Қызығушылық ояту 0-3 мин	Жайлаудағы малшылардың шаруасы туралы әңгімелендер.	Кең, бос кеңістік.
Негізгі бөлім 4–12	Фитболдармен жалпы дамыту жаттығуларын орындау. Қауіпсіздік техникасы: Бірде-бір жаттығу бір жерінді ауыртып, жайсыздықтығызбауы тиіс. Тез және күрт қимылдаудан, мойын және бел омыртқаныңбұралуынан, бұлшық еттер мен арқаға қатты күш түсуіненсақтану керек. Доппен жерде жатып жаттығу жасағанда демді іштеұстамау керек, жаттығу баяу орындалады. Ішпен жәнеарқамен жатып доппен жаттығу орындағанда бас пеномыртқа бір тік сызық бойында болуы тиіс. 1. Б.қ.: Фитболда ішпен жатып домалату (денементолқынды қозғалыс, буындарды созу). 2. Буынды созу, бастапқы қалып: арқамен допта жатыпмайыстыру, арқамен допты домалату, допта жатқанқалыптан отырған қалыпқа көшу. 3. Б.қ.: ішпен жатып доп ұстап жүру. 4. Б.қ.: ішпен допқа жатып, қолды кезекпен жоғарыкөтеру, аяқты еденге тіреу, иілу – демді ішке тарту,бастапқы қалыпқа көшіп демді сыртқа шығару. 5. Б.қ.: арқамен жатып, отыру және алға еңкею. 6. Б.қ.: допта жанымен жату, доптан сырғып кетпей,қолды бастан жоғары кезекпен көтеру. 7. Допты аяқпен қысып алу, тербету, айналдыру, бастапқықалып: жерде жотамен жатқан күйде аяқпен допты көтеру.Жаттығу 5-6 рет қайталанады. Жарыс түрінде тапсырма орындау (Т) Еркін бағытта хоп-фитболда секіру. Нұсқау – секірукезінде денені тік	Хоп-фитболдар.
13–27		

	ұстау, бар екпінмен қарғу және жергетізені сәл бүгіп, жеңіл түсу. Залдың қарсы бетіне биіктігі 60 см кедергі заттардан өту. Орындау тәсілі – кеудемен және қолмен затқатірелу, оның қасында бұрылу, қолмен ұстап тұрып заттаналдымен бір аяғын, содан кейін екінші аяғын өткізеді; заттың келесі жағына аяқтарын кезек қойып, оған бетпе-бет қарап тұрады да денені тіктеп жазып, қозғалысты жалғастырады. (Т) Тепе-теңдік – 4 метр қашықтыққа алға жылжи отырып бір аяқпен секіріп бару, екінші аяқпен іші толтырылған допты алға домалату. Балалардың табанмен толық тұрмай, табанның алдыңғы бөлігіне сүйене отырып қарғуына назар аударылады. (Т) «Тұзақ» қимыл ойыны Балалар екі шеңбер құрып тұрады. Ішкі шеңбердегі балалар қол ұстасып бір бағытқа, ал екінші шеңбер қарсы бағытқа айналады. Педагогтің белгісімен екі шеңбер де тоқтайды. Ішкі шеңберде тұрғандар қолдарын көтеріп қақпа құрады. Қалғандары қақпа астынан өтіп, біресе шеңберге кіреді, біресе жүгіріп шығады. Кенеттен ішкі шеңбердегі балалар қолдарын төмен түсіреді. Шеңбер ішінде шығуға үлгермей қалып қойған балалар тұзаққа түскен болып саналады.	Биіктігі 60 см кедергі заттар (отырғыштар). Толтырылған доп.
Қорытынды бөлім 28-30	«Алау маңында» Жайлауда – алау жанында демалып отырмыз деп елестетіндер. Айналада тамаша табиғат, жылқы жайбарақат жайылып жүр, от шартылдап жанып жатыр. Жайлаудың үніне құлақ түріңдер. Қандай дыбыстарды сендер ешқашан естігілерің келмейді?	