





# Шығармашылық есеп

**Дене шынықтыру пәні  
мұғалімі  
Максүтова Айгул Муратовна**





**«Сабақ беру  
үйреншікті жай ғана шеберлік  
емес, ол жаңадан жаңаны  
табатын өнер»**

**Ж.Аймауытов**




**Н.Ә.Назарбаев халыққа жолдаған  
жолдауында «Біздің міндет жаңа  
технологияларды, идеялар мен  
көзқарастарды пайдалана отырып, біліммен  
бәсекеге қабілетті ұрпақ тәрбиелеу»  
деп ұстаздар қауымының алдына жаңа  
міндеттер қойды**





**«Педагогикалық  
технологияны-практикада  
іске асатын нақты  
педагогикалық жүйе, жоба »  
В.П.Беспалько**



# "Денсаулық күні" фестивалі



Оқушылардың велосипед тебуі

Оқушылардың роллик тебуі





# Азиада - 2012









# ДЗЮДО КҮРЕСІНЕН 1999-2000, 2001-2004 ЖЫЛЫ ТУҒАН ЖАСӨСПІРІМДЕР АРАСЫНДА ӨТКЕН ЖАРЫС





Менің оқушыларым I және II орын иегерлері

2012 ж Астана қаласында қазақша күрестен өткен  
«Қазақстан барысының» күміс жүлдегері  
Жоламанов Шалқар және қола жүлдегері  
Нұғымаров Айбекпен кездесу







**Дзюдо жаттықтырушысы Шарипов  
Аманмен кездесу**



**2012 ж Лондон олимпиадасы ойындарына қатысушы  
халықаралық дәрежедегі спорт шебері Қосаев  
Еркебұланмен кездесу**

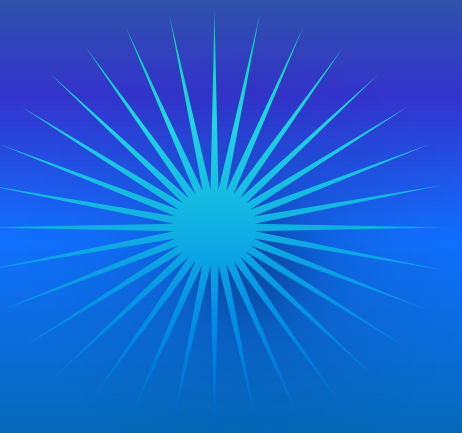
# Мектепішілік қол күресінен жарыс





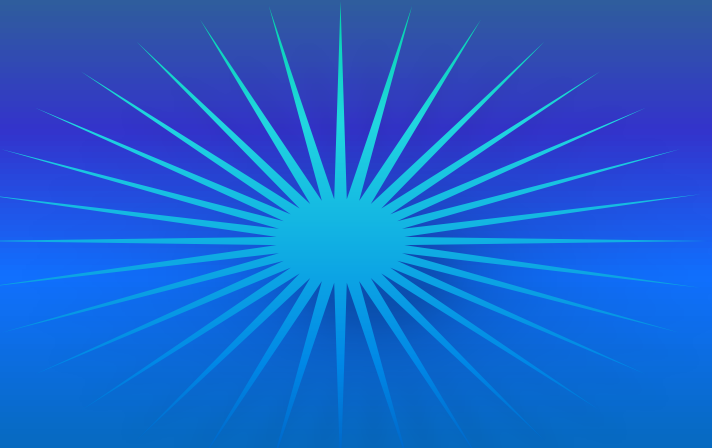
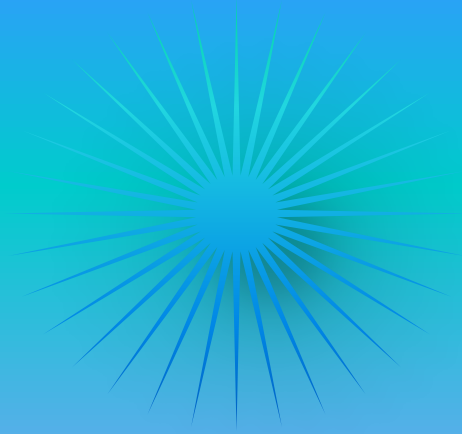


# Ата-аналармен көңілді сайыс













# АШЫҚ САБАҚ



# Қимыл-қозғалыс ойындары





# Ата-анам және біз спорт сүйер балғынбыз



**Тақырыбы:** «Ата-аналар және біз спорт сүйер балғынбыз»

**Мақсаты:**

А. Тәрбие негізі отбасынан басталатынын түсіндіру.

Ә. Спорт жаттығуының денсаулыққа пайдасы бар

екенін түсіндіру.

Б. Ата-аналардың спорттық білімділіктерін балаларға үйрету.

Оқушылар мен ата-аналар арасындағы ынтымақтастықты, өзара бірлесе қимы жасауды дамыту.

**Өтетін орны:** Сайыс спорт залда өтеді.

**Түрі:** жарыс түрінде

**Керекті құралдар:** капшық, доп, секіртпе, кубиктер, скейдборд, картоп

**Қатысушылар:** 3-4 сыныптар және ата-аналар.

**Сайыс барысы.**

**Таныстыру.**

Командалар өз командасын таныстырып, команданы әнмен, поэзиялық үлгіде немесе топтардың өздерінің қалаулары бойынша жүзеге асырылады және оған шек қойылмайды.

Таныстырудың неғұрлым қызықты әрі мазмұнды болуы сайыс барысын бағалауда ескеріледі.

***Допты орындықтың үстімен домалатып жүгіру.***

Ережесі

Баласы допты орындықтың үстімен домалатып жүгіріп келіп шешесіне береді, ол допты домалатып жүгіріп келіп әкесіне береді.

***Кедергілер арқылы өту.***

Төршеі белгі берген кезде баласы жерге қойылған матадан алға домалап түсіп келесі алдындағы тунель ішімен өтіп шашылып жатқан кубикті бірінің үстіне бірін қойып жинау, шешесі дәл осындай шартты орындап есеп шығарып жүгіріп қайту, әкесі дәл осындай шартты орындап шведский қабырғаға 5 рет тартылады.

***Картобыңды егіп кел де, жинап ал.***

Ойыншылардың алдында арасы 1 м қашықтыққа түзу бойынша әр жерге шеңбер сызылады. Баласы жүгіріп картопты шеңберге отырғызып, дорбаны шешесіне береді, шешесі картопты жинайды, әкесі егеді.

***Скейтборд.***

Баласы скейтбордқа отырып, әкесі артынан итеріп жүріп келеді, шешесі секіртпемен секіріп залдың шетіне барып есеп шығарып жүгіріп қайтады.

***Қап киіп жарысу.***

Жарысатын қашықтықтың ұзындығы 10-15 метрдей болады.

Төршеі белгі берісімен саптың ең алдында тұрған ойыншы екі аяғын қапқа кигізіп, екі қолмен жүгіріп, жалаушаны айналып келеді. Осы ретпен ойын қайталана береді. Қай команда бірінші болып аяқтаса, сол команда жеңіске жетеді.

***Диірмен тарту.***

Ойыншылар айналып диірменге бидай салады. Әкесі, шешесі мен баласын айналдырып тұрып бидайды тартып жинайды.

Сайыс барысында кеткен қателіктер елеусіз қалмау керек әділ-қазылар алқасы мұқият болыңыздар.



# ДОПТЫ ЕКІ ҚОЛМЕН ТӨМЕННЕН ЖӘНЕ ЖОҒАРЫДАН ҚАБЫЛДАУ



**Сыныбы:** 4 сынып

**Пәні:** Дене шынықтыру

**Сабақтың тақырыбы:** Допты екі қолмен төменнен және жоғарыдан қабылдау.

**Сабақтың мақсаты:** Оқушылардың дене шынықтыру сабағына қызығушылығын арттырып, икемділік қабілеттерін жетілдіру.

**Сабақтың міндеттері:**

**Білімділік.** Оқушылардың білімін, қабілетін, санасын одан әрі тереңдетіп, ойлау қабілетін жетілдіру, арттыру.

**Тәрбиелік.** Оқушыларды ұйымшылдыққа, қоғамдық жұмыстарға белсене қатыстыру, үлкенді сыйлауға тәрбиелеу.

**Дамытушылық.** Оқушылардың ептілік, жылдамдығын дамыту.

**Сабаққа керекті құрал-жабдықтар:** Секундомер, ысқырық, волейбол доптары.

**Мазмұны**

**Кіріспе бөлім**

1. Сапқа тұрғызу, рапорт қабылдау, сәлемдесу, түгендеу.
2. Сабақтың тақырыбын айтып түсіндіру.
3. Саптағы жаттығулар.

**Бұрылыстың түрлері**

- А. Орында: оңға, солға бұрылу
- Б. Секіріп: оңға, солға бұрылу
- С. Қозғалыста: оңға, солға бұрылу.

**Жүрістің түрлері**

- А. Аяқтың ұшымен жүру
- Б. Өкшемен жүру
- С. Аяқтың ішімен жүру
- Д. Аяқтың сыртымен жүру
- Г. Жартылай отырып жүру
- Е. Толық отырып жүру спорттық жүріс

**Жүгірістің түрлері**

- А. Аяқты артқа сермеп жүгіру
- Б. Аяқты алдыға сермеп жүгіру
- С. Аяқты жанға сермеп жүгіру
- Д. Оң иық және сол иықпен секіріп жүгіру жай жүгіріс.

**Жалпы дамыту жаттығулары**

1. Б.қ. аяқ иық мөлшерінде, қолымыз белде, 1-4 санға басты оңға, 1-4 солға айналдырамыз.

2. Б.қ. аяқ иық мөлшерінде, қолымыз белде, 1-4 санға иықты алдыға, 1-4 артқа айналдырамыз.

3. Б.қ. иық аяқ мөлшерінде, қолды иыққа қойып, иықты 1-4 ішке, 1-4 сыртқа айналдырамыз.

4. Б.қ. аяқ иық мөлшерінде қол кеуде тұсында 1-2 қол бүгулі артқа серемеледі, 3-4 қол жазылып , артқа сермеледі.

5. Б.қ. аяқ иық мөлшерінде 2 қол белде, 1-4 санға белді оңға, 1-4 солға айналдырамыз.

**Негізгі бөлім**

Қазіргі волейбол ойыны ережесі бойынша допты бір-біріне беру, қабылдау волейболдағы негізгі әдістерінің бірі болып табылады. Ойынға қосылған допты алғашқы ойыншы дұрыс қабылдасамаса келесі ойыншыға да ары қарай жалғастыру қиынға түседі. Допты екі қолмен жоғарыдан саусақ арасын ашық беру, төменнен білекпен беру әдістері бар.

Қос қолмен жоғарыдан саусақпен беру. Бұл жаттығу негізгі тұрыс қалпында атқарылады. Бір аяқа алда, жауырын тік ұсталады. Допты төбеге бергенде жауырын тік ұсталып қол жоғары тік серпіледі.

**Негізгі орындалатын жаттығулар:**

1. Төбеден допты бір-біріне беру, қағып алу.
2. Допты төбеге, содан соң әріптесіне беру.
3. Алаң сызығына тұрып, допты екі адам болып бір-біріне беру.
4. Допты жерге соғып, оның астына шығып барып әріптеске беру.
5. Колоннаға тұрып бір-біріне доп беріп, содан соң артына барып тұру.

**Қорытынды бөлім.**

1. Сапқа тұрғызу.
2. Сабақты қорытындылау.
3. Бағалау, жақсы қатысқан оқушыларды атап айту.
4. Үйге тапсырма беру.

# Жеңіл атлетика үйірмесінде





# «Әкем, шешем, мен және менің мұғалімім»





# Әкем, шешем, мен және менің мұғалімім



Жанұялар арқан тартысуда



Ата-аналар бірдей формада



Мұғалімдер сайысынан үзінді



6-7 сыныптар арасында I орынға ие болған жанұя

### ***I. Мақсат мен міндеті.***

- Ата – анамен мектеп арасындағы байланысты нығайту;
- Ата – аналарды мектептегі мерекелік шараларға тартып, балалары алдында беделін көтеру, үлгі ету;
- Дене тәрбиесі мен спортты насихаттау.

### ***II. Өтетін орны.***

Дәстүрлі спорттық мереке мектеп спорт залында өтеді.

### ***III. Қатысатындар және бағдарламалар***

3 сыныптардан спортқа бейім жанұялар қатысады. Әрбір сыныптан сынып жетекшісі және бір жанұя қатысады.

#### ***3 «а», «г», «д» сыныптарына арналған бағдарлама:***

**1. «Аспазшы».** Белгіленген межеден сөреге дейін үлкен қасыққа стол теннисінің шарын салып, түсіріп алмай, жүгіріп барып қайтады. (барлығы: әкесі, шешесі, баласы, мұғалімі).

**2. Секірпемен секіру.** Баласы залдың шетіне допты апарып қояды, екінші бала допты алып келеді. Мамасы секіртпемен секіріп, мұғалімге береді. Мұғалім секіріп айналып келеді. Әкесі допты футболша теуіп, кегяны айналып келеді.

**3. Сақинадан өту.** Белгіленген межеден сөреге дейін сақинаның ішінен өтіп, қайтарда дәл осылай қайталанады. (барлығы: әкесі, шешесі, баласы, мұғалімі).

**4. Бала кенгурумен секіріп,** залдың екінші шетіне барып, есеп шығарып қайтып келеді. Мамасы, мұғалімі жүгіріп келіп, төсеніштен домалап барып, саңырау құлақ жинап қайтады. Әкесі торға баскетбол добын салып қайтады.

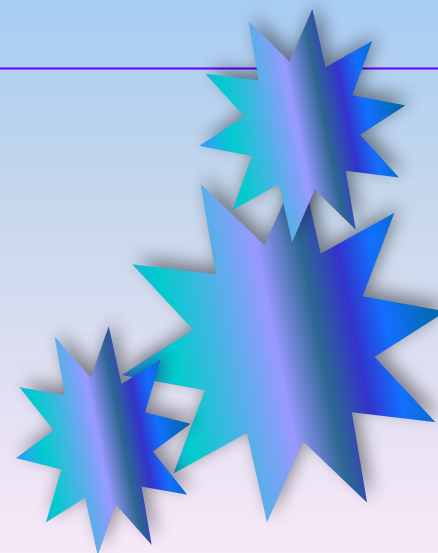
**5. Көршіні тасу.** Әкелері залдың шетінде тұрып, жүгіріп келіп, бірінші баласын, екінші мамасын, үшінші мұғалімін залдың екінші шетіне тасиды. (барлығы тізбектеліп жүреді).

### ***IV. Сынақ.***

Жарыс командалық болып есептеледі. Жеңімпаз жалпы жиналған ұпай санымен анықталады.

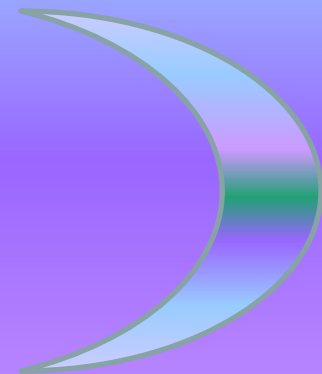
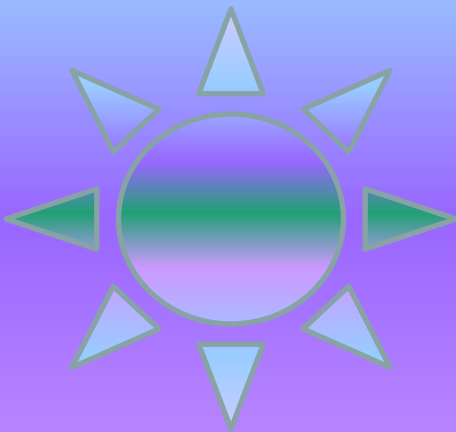
### ***V. Марапаттау.***

Жеңген команда мақтау қағаздарымен марапатталады.





# Гимнастика. Жинақталып алға домалап түсу, артқа домалап түсу. Жауырынға тұру.



# Гимнастика. Жинақталып алға домалап түсу, артқа домалау, жауырынға тік тұру.



**Сабақ тақырыбы:** Гимнастика. Жинақталып алға домалап түсу, артқа домалап түсу. Жауырынға тұру.

**Сабақтың түрі:** Үйрету сабағы

**Сабақтың мақсаты:**

Гимнастикалық қарапайым жаттығуларды жетілдірумен қоса қимыл-қозғалыс әрекеттерін жақсарту.

Оқушының бойында икемділік қасиеттерін анықтау, оқушылардың дене шынықтыруға қызығушылықтарын арттыру.

Қозғалмалы ойындар арқылы оқушылардың ойлау қабілеттерін, жылдамдығын дамыту.

**Керекті құралдар:** төсеніш, ысқырық, секундомер, тиындар.

**Өтетін орны:** спорт зал

**Ұзақтығы:** 45 минут

**Кіріспе бөлім**

Сапқа тұру, сәлемдесу, сабақтың мақсатын түсіндіру.

Сапта бұрылу жаттығулары.

Жеңіл жүгіріс.

аяқтың ұшымен;

өкшемен;

аяқтың ішкі қырымен;

аяқтың сыртқы қырымен;

жартылай отырып;

толық отырып.

**Жалпы дамыту жаттығулары.**

4 қатарға бөлініп, сап түзеу.

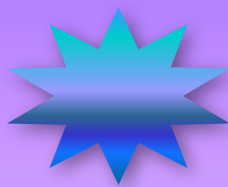
1. Аяқ алшақ, қол белде. 1-2-4 оң жаққа, сол жаққа айналдырамыз.

2. Б.қ. аяқ алшақ қол белде. 1- оңға, 2-солға, 3-артқа, 4-алға илеміз.

3. Аяқ иық көлемінде, қол иықта, 1-4 алға, 1-4 артқа айналдырамыз.

4. 1-4 қолымызды ашып-жұмып алға, жоғары, жанға тұру.

5. Қол жанда, 4 санға білекке, 4 санға шынтаққа, 4 санға иыққа айналдырамыз.



**Негізгі бөлім.**

Гимнастикалық жаттығулар.

Гимнастикалық қарапайым жаттығуларда екі қолды жерге тіреп, жүреден отырып алға аунап түсуді үйрену.

Сапта тұрып, отыру.

Сапта тұрып, арқамен жату.

Сапта тұрып, жартылай отыру.

Алдыға айналып түсу.

Жауырынға тұру.

Осының барлығын комплекстік түрде орындау.

**Сапқа тұру**

«Теңге алу» ойыны

Мақсаты: Қосымша жаттығуларды орындай отырып тура жүгіруді үйрену.

Мазмұны: Оқушылар екі топқа бөлініп, старт сызығында тұрады. Әрбір топтың алдында 10-15 м жерде «теңге» жатады.

Ойын алаңының соңында 8-10 м жерде кегли тұрады.

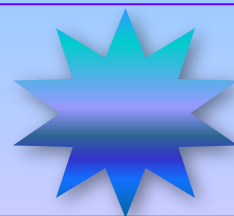
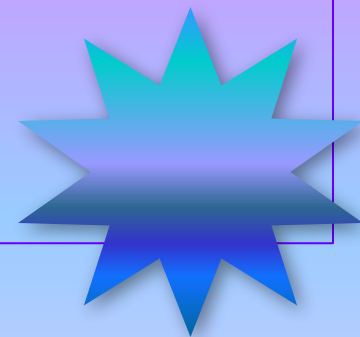
«Дайындал! Жүгір!» деп мұғалім команда береді. Оқушылар тоқтамай жүгіріп, жердегі теңгені алу керек. Кеглиді айналып өтіп, орнына барғанда келесі ойыншыны алақанын тигізу керек. Және топтың соңына барып тұрады. Ойын барлық ойыншы жүгіріп болғанға дейін жалғасады. Нәтижесі анықталады.

**Қорытынды**

Баға қою

Үйге тапсырма беріледі.

Сабақты қорытындылау.





# ДЕНСАУЛЫҚ ФЕСТИВАЛІ





# РЕСПУБЛИКАЛЫҚ ОЛИМПИАДА КҮНІ



**ОҚУШЫЛАР АРАСЫНДА  
ЖҮГІРУДЕН ЖАРЫС**

## МУҒАЛИМДЕР АРАСЫНДА ЖҮГІРУДЕН ЖАРЫС





**Видеосабақ**



**Гимнастика. Артқа, алға  
домалап түсу**