

ЎЗБЕКСТАН РЕСПУБЛИКАСЫ ЖОҚАРЫ ҲӘМ ОРТА АРНАЎЛЫ  
БИЛИМ МИНИСТРЛИГИ  
БЕРДАҚ АТЫНДАҒЫ ҚАРАҚАЛПАҚ МӘМЛЕКЕТЛИК УНИВЕРСИТЕТИ

Дене тәрбиясы хәм дене мәданияты қәнигелигиниң  
4 курс студенти  
Қалжанов Кеңесбайдың

5-9 КЛАССЛАРДА САБАК УАҚЫТЫНДА ЖЕНИЛ АТЛЕТИКАНЫ  
ОҚЫТУУ МЕТОДИКАСЫ  
атамасындағы

ПИТКЕРИЎ ҚӘНЕГЕЛЛИК ЖУМЫСЫ

Кафедра баслығы \_\_\_\_\_ доц.Б.Ж. Мамбетов

Илимий басшы: \_\_\_\_\_ Т.Арзымбетов

## Ж а қ л а ў ғ а   р у х с а т   б е р и л д и

Факультет деканы: п.и.к.доц.П.У. Серимбетов

Кафедра баслығы: т.и.к.доц.Б. Мамбетов

Илимий басшы: Т. Арзымбетов

Темасы: 5- 9 классларда сабак уакытында женил атлетиканы оқыту  
методикасы

Мәмлекетлик аттестация комиссиясының қарары:

Питкерийүши Қалжанов Кеңесбайдың жұмысына «\_\_\_\_\_» бахасы қойылсын.

МАК баслығы: В.Ю. Пахомов

МАК ағзалары Ж. Мамбетов

П.У. Серимбетов

А.К. Утепбергенов

Б.Ж. Мамбетов

«\_\_\_\_\_»\_\_\_\_\_2013-жыл

## Жобасы

|   |    |
|---|----|
| Кирисиў .....   | 4  |
| I.БАП. 5- 9 классларда сабақ ўақытында жеңил атлетиканы оқытыў методикасы.....                  | 7  |
| 1.1. Оқыў жумысларын жыллық жобаластырыў .....  | 7  |
| 1.2. 5 класс жеңил атлетика бойынша оқыў жобасын бөлистириў.....                                | 9  |
| 1.3 Жеңил атлетикадан теориялық мағлыўматлар.....   | 17 |
| II.БАП Мектеп оқыўшыларының көнликпелери.. ..   | 19 |
| 2.1. Оқыўшыларға қойылатуғын талаплар.....  | 19 |
| 2.2.Жеңил атлетикадан жарысларды шөлкемлестириў ҳаққында түсиник ...                            | 20 |
| 2.3.Сабақларды шөлкемлестириўдиң ҳәм өткериўдиң методикалық өзгешеликлери ҳәм методлары.....    | 21 |
| III.БАП Мектеп оқыўшыларының жеңил атлетика ҳәм оны оқытыў методикасындағы ҳәрекет түрлери..... | 24 |
| 3.1. Хәрекет түрлерине характеристика.....  | 24 |
| 3.2. Топ ҳәм граната ылақтырыўды техникасын үйретиў.....  | 26 |
| 3.3. Эстафета аралықларына жуўырыў техникасын үйрениў .....                                     | 33 |
| 3.4. Қысқа аралыққа жыўырыўдың үйретиў методикасы.....  | 39 |
| Жуўмақ.....   | 45 |
| Пайдаланған адебиятлар.....   | 50 |

## Кирисиў

Соңғы жыллары ҳалкымыздың турмысында, әсиресе Өзбекстан Республикасы ғәресизлигин алғаннан кейин социаллық-экономикалық жақтан раўажландырыўда айтарлықтай табысларға ериспекте. 2012-жыл «Беккем шаңарақ» жылы деп белгиленди Усы экономикалық раўажланыў, республикамызда дене мәденияты хәм спорт пенен шуғылланыўға мүмкиншилик пайда етпекте. Спорттың түрлерине сәйкес спорт майданшалары, сарайлар, спорттың жүзиў түри менен шуғылланыў орынлары қурылып, материаллық жақтан тәмийинленбекте.

Президентимиз И.А.Каримовтың усынысы бойынша спорттың раўажланыўына, әсиресе балалар спортының раўажланыўына айрықша кеўил бөлинбекте. Усы бағдарда Өзбекстан Министрлер Кабинети бирнеше карарлар шығарды (2000 ж. 6-июнь Өзбекстанда Олимпиада ҳәрекетин раўажландырыў, 2002 ж. балалар спортын раўажландырыў бойынша, 2003 ж. 4-сентябрь Спортты жаслар арасында үгит-нәсиятлаў жумысларын жақсылаў бойынша х.т.б). Хәзирги ўақытта усы карарларды орынлаў бойынша республикамыздың барлық оқыў орынларында, мәмлекетлик хәм жәмийетлик шөлкемлерде жумыс алып барылмақта.

Жасларды спортқа таярлаўдың тийкарғы тәреплерин, оның орнын дурыс аңлап билиў, спорттың улыўма дене тәрбия системасында тутқан орнын билиў, мектеп оқыўшылары ушын оқыўшыларды спортқа бағдарлаўда хәм дене тәрбия сабағының бағдарына сәйкес спорт шынықтырыўын шөлкемлестириўде үлкен әҳмийетке ийе.

Спортқа бағдарлаўда хәм оны таңлаўда адамның сол спорттың түрине сәйкеслиги, таланты, уқыбы хәм айырым өзгешеликлерин үйрениў талап етиледи. Спортқа сәйкес уқыбы дегенимиз, оның өзгешеликлерди түсиниўи искерлиги, тез үйренип билиўи, сондай-ақ белгили бир искерлигиниң нәтийжесин иске асырыў ушын ис уқыбы хәм көнлигиўине айтамыз.

Оқыўшыларды спортқа бағдарлағанда хәм таңлап алыўда жергиликли орынлардағы спорт шөлкемлериниң мүмкиншилиги хәм спорт түриниң

раўажланыў жағдайы есапқа алынады. Спортқа таңлап алыў жумыслары, жоқары дәрежели спортшыларды таярлаўды ўазыйпа етип койған балалар спорт мектеби, спорт қәнигелигине бағдарланған интернат-мектеби ушын балаларды таярлаў дене тәрбия муғаллими хәм тренерлер тәрeпинең алып барылады.

Спортқа бағдарлаў ушын төмендеги жумыслар иске асырылады:

1. үгит-нәсият хәм спорт бойынша түсиник бериў жумыслары ўазыйпасы оқыўшыларда спортқа деген қызығыушылықты қәлиплестириў, искерлик интасын арттырыў.
2. Оқыўшыларды спорттың түрлери бойынша саўатландырыў, дене тәрбия оқытыўшысы тәрeпинең мектепте сабақ ўақтында хәм сабақтан тыс жумысларда жүргизиледи. Ал, үгит-нәсият жумыслары мектепте спорт жарысларын шөлкемлестириў, спорт жарысларын көриў, спорт хәкқында дийўаллы газеталар арқалы иске асырылады.
3. Алдын-ала оқыўшылардың уқыбын анықлаў.
4. Оқыўшылар спорттың кайсы түри менен шуғылланыўды қәлеўшилерди белгилеў.

Спорттың белгили бир түрине таңлаў-бул балалардың талантын баҳалаў хәм келешекте спорт нәтийжелигин болжаў бойынша исленетуғын илажлар. Талантлыларды таңлағанда тренер спорт нәтийжелигине исенеди хәм спортшы қәлеген түри бойынша шынықтырыўға қатнағанына толық қанаатланады.

Биринши таңлаў бул сабақ ўақтында спортқа уқыбы бар оқыўшыларды анықлаў, оларды спорт шынықтырыў сабақларында излеў хәм болажак спортшы менен танысыў. Биринши таңлаўдың белгилери хәрекетшеңлик уқыбын хәм дене дүзилисиниң өзгешеликлерин бақлаў, психо-физиологиялық жақларын үйрениў, ата-аналары менен танысыў, спортқа келиў себеплерин үйрениў т.б.

Екинши таңлаўда дәслепки қәнигелиги ўақтында талантын ямаса кемшилиги анықланады. Спорт шынықтырыўы ўақтында бақлаў

нәтижесінде дәлелки көрсеткішлерин белгилейди, жасырын мүмкіншиликлерин иске қосады.

Спортшыларды таңлау хәм таярлау жұмысларында хәр қандай жетискенликлерди таллап, келешегин болжау салыстырмалы түрде болады. Қаншелли көп нәтижелери есапқа алынса қәтелик жиберіу аз болады. Жас талантлыларды спортқа бағдарлау хәм таңлау ушын алып барылған жұмысларда бир неше усылларды пайдаланған дурыс болады мектеп оқыўшылары менен гүррин өткеріу, ири жарысларда спортшылардың хәрекет уқыбын бақлау, тест сынақларын өткеріу т.б.

Жасларды спортқа бағдарлауда олардың хәр кыйлы көрсеткішлери, дене дүзилислери есапқа алынады. Солардың бири адамның морфологиялық өзгешеликлери, бул спортшының бир катар хәрекет сапасының раўажланыўына хәм спортта жоқары нәтижели ерисиўине тәсирин тийгизеди. Айырым ўақытларда морфологиялық көринисине қарап спортқа бағдарлау хәмме ўақыт дурыс нәтиже беребермейди. Себеби жас организмнің раўажланыў дәўиринде денеде хәр кыйлы өзгерислер болыўы мүмкин.

Спорттың жуўырыу түрлери ушын адамның анаэроблык хәм аэроблык мүмкіншиликлериниң дәрежеси үлкен әҳмийетке ийе. Айырым жағдайларда жуўыратуғын спортшылардың кислородты ең жоқары көлемде пайдаланыўына қарап спортқа деген мүмкіншилигин алдын ала болжайды (қаншелли кислородты көп пайдаланса организмнің шыдамлылығы жоқары болады).

# **I.БАП. 5- 9 классларда сабақ ўақытында жеңил атлетиканы оқытыў методикасы**

## **1.1. Оқыў жумысларын жыллық жобаластырыў**

Өзбекстан Республикасының «Тәлим ҳаққында» ғы нызамы хәм «Кадрлар таярлаў миллий дәстүри» Өзбекстан Республикасы ўәзирлер мекемесиниң «Өзбекстан республикасында улыўма билим бериўди шөлкемлестириў ҳаққында» ғы қарарына тийкарланып, 9 жыллық улыўма орта тәлим басқышында жетик кадрлар таярлаў бойынша дене тәрбия концепциясы хәм де «Мәмлекет тәлим стандарты» на сай келетуғын етип қайта дүзиледи.

Өзбекстан Республикасы Хәлық тәлими хәзирлиги дене тәрбия тараўындағы жетекши қәнийгелер топарына, илимий хызметкерлер хәм мектеп оқытыўшыларына улыўма билим бериўши мектеплердиң 1-9 класслары ушын тәжирийбе сынаў нәтийжелерине тийкарланып жаңа оқыў дәстүрин ислеп шығыў ўазыйпасын жүкледи. Бунда 10-11 класслардың оқыў дәстүри хәм жүклемесин, тийисли 5-9 класслар оқыў дәстүрине киргизиў Көзде тутылған.

Оқыў дәстүрин дүзиўшилер хәзирги ўақытта әмелде қолланылып атырған дәстүрлер (1994 ж, 1995 ж, 1997 ж) ден олардың макул жақларын алып, хәзирги заман талаплары тийкарында илимий мағлыўматлар алдыңғы мектеп оқытыўшыларының хәм басқа да қәнийгелердиң ис усылларына сүйенген халда зәрүр болған оқыў қолланбалардың қайта ислеп шығылыўы мақсет етип қойды. Жоқары классларда хәм мектеп басшылары менен келисилген түрде мектептиң шәрияты хәм де имканиятынан келип шығып, қосымша шынығыўды пайдаланыў усыныс етиледи.

Хәлқымыздың үрп-әдетлери хәм миллий дәстүрлерине Көре, жас өзгешеликлерин есапқа алған халда, оқыўшылардың жынысына қарап классты еки топарға бөлиў тапсырмасы шешилди. Қыз балалар менен (8-9 классларда) сабақты хаял оқытыўшы алып барыў макул деп табылды.

## Жыллық саатларды шереклерге бөлистириў

| № | Оқыў программасы                                    | V – класс |           |           |           | IX – класс |           |           |           |
|---|---|-----------|-----------|-----------|-----------|------------|-----------|-----------|-----------|
|   |   | Шерек     |           |           |           |            |           |           |           |
|   |   | 1         | 2         | 3         | 4         | 1          | 2         | 3         | 4         |
| 1 | Гимнастика  |           |           | 14        |           |            | 12        |           |           |
| 2 | Жеңил атлетика                                      | 8         |           | 2         | 8         | 12         |           |           | 8         |
| 3 | Спорт ойындары<br>(Баскетбол,<br>волейбол, гандбол) |           | 12        |           |           |            |           | 20        |           |
| 4 | Футбол  | 6         |           |           | 6         | 6          |           |           | 6         |
| 5 | Хәрекетли ойындар                                   | 4         | 2         | 4         | 2         |            |           |           |           |
| 6 | Гүрес   |           |           |           |           |            | 2         |           | 2         |
|   | <b>Жәми</b>   | <b>18</b> | <b>14</b> | <b>20</b> | <b>16</b> | <b>18</b>  | <b>14</b> | <b>20</b> | <b>16</b> |





## 5 класс оқыушыларын физикалық тәрбия бойынша тематикалық план

| Сабак тәртиби | Тийкаргы хәрекетлер   | Хәрекетл и ойындар | Тийкаргы билимлер   | Үйге тапсырма  |
|---------------|---|--------------------|---|--|
| 1             | 2   | 3                  | 4   | 5  |
| 1             | Сапқа турыу хәм қайта сапқа турыу.<br>Жоқары старттан 30 метрге жууырыу,<br>узынлыққа секириу.                        | Эстафета           | Организимди шынықтырыудың әхмийети.                                   | Үйге тапсырманы жазып барыу ушын дәптер койуу. Билген спорт түрлерин жазыу                                   |
| 2             | Бууымларсыз УРШ комплекси, 3x10 метрге жоқары старттан жууырыу. Кросс таярлығы 3-4 минут дауамында бир қәлипте жүриу. |                    | Жекке гигинаның организимди шынықтырыу ушын әхмийети                  | Қайсы спорт түри көбирек унайды хәм не ушын? Усы спорт түри бойынша Өзбекстанлы алдынғы спортсменлерди жазың |
| 3             | Жоқары старттан жууырыу. Жууырып келип узынлыққа секириу. Кросс таярлығы 3-4 минут дауамында бир қәлипте жууырыу.     |                    | Шыдамлылы қты хәм күшти рауажландырыудың әхмийети (не ушын күш керек) | Бир қатарға колоннаға сапқа турыу. 2-3 минут дауамында бир қәлипте жууырыуды избе-из тәкирарлау.             |
| 4             | Жоқары старттан жууырыу. Жууырып  | «Ким аз қәдем      | Ықтырыу түринде   | Бир орында турып оңға, шепке   |

|   |  |                  |   |   |
|---|--|------------------|---|---|
|   | келип узынлыққа<br>секириў. Кросс<br>таярлығы тапсырма<br>бойынша жоқары<br>старттан жуўырыў.  | таслайды»        | шынығыў<br>орынланғанд<br>а денениң<br>дәслепки<br>жағдайыда<br>шынығыў<br>орынлаў. | секирип бурылыў<br>хәм кәдембе<br>кәдем<br>бурылыўларды,<br>тәкирарлаў  |
| 5 | Жуўырып келип<br>узынлыққа секириў   |                  |   |   |
| 6 | Сапқа турыўлар хәм<br>кайта сапқа турыўлар.<br>Жоқары старттан<br>жуўырыў. Кросс<br>таярлығы   |                  | Қуяш<br>нурлары<br>менен<br>организимди<br>шынықтыры<br>ў<br>қағыйдалары            | Спорт түрлерин<br>хәм Өзбекстанлы<br>чимпионлардың<br>атларын жазыў.  |
| 7 | Буйымларсыз УРШ<br>комплекси. Жоқары<br>старттан жуўырыў.<br>Жуўырып келип<br>узынлыққа секириў.<br>Кросс таярлығы<br>4-сабақты тәкирарлаў |                  | Хаўадан<br>пайдаланып<br>шынығыўды<br>ң<br>қағыйдалары.                             | Жип пенен дәслеп<br>бир, соң еки аяқ<br>пенен 30 сек<br>даўамында<br>секириў.<br>(хәптесине 3-4<br>мәрте) сабақта<br>үйреңилген<br>буйымларсыз<br>УРШ комплексин<br>тәкирарлаў. |
| 8 | Жоқары старттан<br>жуўырыў контрол.<br>Жоқары старттан   | «Күн хәм<br>түн» | Организимди<br>шынықтыры<br>ўда суў   | Турған орыннан<br>узынлыққа избе-<br>из 5 метрге  |

|    |  |  |  |  |
|----|--|--|--|--|
|    | жуўырыў  |  | процедурлар<br>ының<br>әҳмийети              | секириў 3-4 мәрте<br>тәкирарлаў  |
| 9  | Жуўырып келип<br>узынлыққа секириў<br>сынақ. Кросс таярлығы<br>1500-2000 метрге әсте<br>жуўырыў.   |  |  | 30-60 м<br>қашықлыққа<br>жоқары старттан<br>жуўырыўды<br>тәкирарлаў.   |
| 10 | Бийикликке секириў.<br>Топты ылақтырыў.  |  | Шынығыў<br>факторлары<br>қуяш, ҳаўа,<br>суў. | 30 секунд<br>даўамында 4<br>мәртеден бир<br>аяқта хәм еки<br>аяқта жип пенен<br>секириў.   |
| 11 | Сапқа турыў хәм қайта<br>сапқа турыў.<br>Бийикликке секириў.<br>топты ылақтырыў.<br>кросс таярлығы бир<br>кәлипте 2 минут<br>даўамында жуўырыў |  |  | Топты<br>ылақтырыў,<br>ылақтырыў хәм<br>қапшып алыў<br>элементлерин өз<br>ишине алған<br>хәрекетлиойынлар<br>ды уйымластырыў<br>хәм өткеріў. |
| 12 | Буйымларсыз УРШ<br>комплекси. Бийикликке<br>секириў. Топты<br>ылақтырыў. Кросс<br>таярлығы 2-3 минут<br>секириў, әсте жуўырыў.                 |  |  | Үйренілген<br>буйымларсыз<br>УРШ<br>шынығыўларын<br>тәкирарлаў   |
| 13 | Бийикликке секириў.  |  |  | Топты ылақтырыў  |

|    |  |  |  |   |
|----|--|--|--|---|
|    | Топты ылақтырыў.<br>Кросс таярлығы 12 сабақты тәкирарлаў.  |  |  | хәм қапшып алыў   |
| 14 | Бийикликке секириў.<br>Топты ылақтырыў   |  |  | Топты нышанаға ылақтырыў тәкирарлаў.<br>Турған орында 10 мәрте секириў. |
| 15 | Сапқа турыўлар хәм қайта сапқа турыў.<br>Бийикликке секириў.<br>Топты ылақтырыў.<br>Кросс таярлығы |  |  | Турған орында 20 мәрте секириў.   |
| 16 | Бийикликке секириў-сынақ.<br>Топты ылақтырыў.<br>Кросс таярлығы.                                   |  | Шынығыўды ң тийкарғы түрлери хәм принциплери | Топты ылақтырыў хәм қапшып алыўды тәкирарлаў                            |
| 17 | Буйымларсыз УРШ комплекси.   | Узаққа ылақтырып<br>п<br>ўақыттан утыў |  | Буйымларсыз үйренилген УРШ комплексин тәкирарлаў.                       |
| 18 | Бийикликке секириў.<br>Топты ылақтырыў.<br>Кросс таярлығы.   |  |  | Топты нышанаға ылақтырыўды тәкирарлаў.                                  |
| 19 | Сапқа турыў хәм қайта сапқа турыў. Жоқары старттан секириў бийикликке секириў ылақтырыў            | Соқпақлар бойлап секириў               |  | Топты нышанға ылақтырыў 2-3 мин эсте жуўырыў.                           |

|    |  |                                |                                    |  |
|----|--|--------------------------------|------------------------------------|--|
| 20 | Жоқары секериу. Бийикликке секериу, Жоқары жууырыу.                                  | Аңшылар хәм үйреклер           | Шынығыу факторлары қуяш, хауа, суу | 30-60 м тезлик пенен жууырыу. 30-60 м жоқары старқа жууырыу.   |
| 21 | 30 м ге жоқары секериу. Жууырып келип узынлыққа секериу. ылақтырыу                   | Узынлыққа а секериу эстафетасы |                                    | Топты нышанға хәм узаққа ылақтырыу.  |
| 22 | Жоқары секериу. (3X10м) Жууырып келип бийикликке секериу, топ ылақтырыу сынақ        |                                |                                    | Турған орында бийикликке секериу 20 мәрте  |
| 23 | Сапқа турыу хәм қайта сапқа турыу. Жууырып келип бийикликке секериу сынақ. ылақтырыу |                                |                                    | Топты ылақтырыу хәм қакшып алыу элементи бар ойынларды уйымластырыу хәм өткерии (дослары менен) 3 мин эсте жууырыу |
| 24 | Жууырып келип бийикликке секериу. Топты узаққа ылақтырыу                             |                                |                                    |  |
| 25 | Кросс таярлығы   | «Хәрекетлениуши                | Шынығыудың тийкарғы                | 3x10 м ге челноклы   |

|    |   |   |   |   |
|----|---|---|---|---|
|    |   | нышан»  | түрлері хәм<br>принциплері                            | жууырыу                                   |
| 26 | Кросс таярлығы  | «ким аз<br>секиреди»                          |   |   |
| 27 | Кросс таярлығы  | «зағара<br>хәм<br>шортан<br>балық»            |   |   |
| 28 | Кросс таярлығы  | «узаққа<br>ылақтыры<br>п<br>ўақыттан<br>утыу» |   | Жоқары старттан<br>60 м жууырыу           |
| 29 | Кросс таярлығы  |   |   | 3 мин әсте<br>жууырыу.                    |
| 30 | Кросс таярлығы.<br>Ўақытты есапқа алған<br>халда жууырыу (сынақ)      | Соқпақлар<br>бойлап<br>жууырыу.               | Шынығыуды<br>ң тийкарғы<br>түрлері хәм<br>принциплері |   |
| 31 | Кросс таярлығы.<br>ўақытты есапқа<br>алмастан 2км ге<br>жууырыу сынақ |   |   | Жазғы каникуль<br>ўақтына<br>тапсырмалар. |

Үйге берилетуғын шынығыулар

1. Қәр Күни ерте 8-10 минут гимнастика шынығыулары комплексин қайтарыу.
2. Турникте тартылыу 15-20 рет.
3. Полға таянып қолды бүгип жазыу. 15-20 рет.
4. Еки ағашқа таянып қолды бүгип, созыу, қызлар ушын 5-6 рет.

5. Арқа менен шалқаға жатып тұрып, отырыу.
  - ер балаларға – 20-24 рет.
  - қызларға – 15-16 рет.
6. Аяқ ушында секириу -5 -200 рет, жоқарыға гимнастикалық секириу хәм жумсақ түсиу.
7. Хәр Күни 300-500 м.ге жууыриу.

### **1.3 Жеңил атлетикадан теориялық мағлыұматлар.**

Жасларды хәр тәрәплеме камал тапсыриуға, жетилистириуға дене тәрбияның әхмийети. Шаққанлық, күшти өсириуға шынығыұларды еркин ислеу, шынығыұларды ислеуға өз дослары қәуипсизлигин тәмийнлеу қағыйдалары. Темеки хәм спиртли ишимликлерди ишиуға зыұны. Жарақатланыу ұақтында биринши жәрдем көрсетиу.

Төмен старттан жууыриу (старттан тез жууырип шығыу, аралық бойлап жууыриу, белгиге жетип келиу) 60 м. ге шекем тез жууыриу, 50 м. ге шекем басқышлар бойынша эстафеталы жууыриу. 2 км. аралыққа шекем тегис емес жайлардан топар болып жууыриу. Жууырип келип «аяқты бүгиу» усылында (тепсиниу) узынлыққа секириуға үйретиу. 10-20 м. аралықтан жууырип келип топты (вертикал, горизонтал 2 x 2 м. кеңликтеги төртмүйешликке) узаққа хәм нышанға ылақтыриу. Жууырип келип «атлап өтиу» усылында бәлентликке секириуға үйретиу.

Оқыұшыларды хәр тәрәплеме жетилистириуға дене тәрбияның әхмийетин билиу, шынығыұды ислеу ұақында достын қәстерлеу хәм жәрдем бериуға билиу, шаққанлық, Күшлилик хәм шыдамлылық сыпатларын раұажландыриу бойынша үйге берилген тапсырманы ислеуға билиу, дәстүрдеги жууыриу, секириу хәм топты ылақтыриу оқыу нормативлерин ийелеу.

#### **Оқыу өлшемлери 5 класс ушын**

1. 60 м.ге жууыриу
  - ер балалар -9,2 -9,7 -10,3 секунд
  - қызлар -9,7 -10,3 -10,8секунд
2. жууырип келип узынлыққа секириу
  - ер балалар -380 -350 -300 см
  - қызлар -330 -300 -280 см
3. Жууырип келип бийикликке секириу

- ер балалар -115 -105 -95 см

- қызлар -110 -100 -90 см

4. 1000 м.ге жууырыу`

- ер балалар -3,50 -4,10 -4,40 минут

- қызлар -5,20 -5,50 -6,20 минут

5. 2000 м.ге жууырыу`

- ер балалар -10,0 -10,40 -11,30 минут

- қызлар - уақыт есапқа алынбай 100-200 м.ге жууырыу, журиу менен

алмасып.

6. Топты ылақтырыу`

- ер балалар -42 -37 -28м

- қызлар -27 -21 -19 м

7. 4 x 10 м.ге максимал жууырыу`

- ер балалар -10,0 -10,3 -10,6 секунд

- қызлар -10,5 -11,0 -11,5 секунд

Уйге берилетуғын тапсырмалар

1. Азанғы гигиеналық гимнастика.

2. Ер балалар 15 минутқа шекем, қызлар 13 минутқа шекем есте жууырыу.

3. 3 минут дауамында жипте секириу (оң, шеп, еки аяқта).

4. 10 секунд дауамында дийуалға таянып турған халда (3-4 рет) адымды тезлетип жууырыу.

5. 20-30 метрли қуу төбеликлерге (қуу зәңгиден) жууырыу (3-4 рет).

6. Алдыға жылжыу менен {Қурбақа} секириу`

ер балалар -15 рет, қызларға -10 рет.

7. Бир аяқта отырып турыу (пистолет) шынығыуын ислеу 8-12 рет.

8. 3-5 адымнан жууырып келип теннис тобын узаққа ылақтырыу (20-25 рет).

## **II. БАП Мектеп оқыўшыларының көнликпелери.**

### **2.1. Оқыўшыларға қойылатуғын талаптар**

30 м. ден 100 м.ге шекем бөлеклерде қысқа аралықтан жуўырыў. Оқыўшылардың бурылмалардан хәм туўры аралықтан жуўырыў техникасы менен таныстырыў. Туўрыға хәм бурылып жүриўде эстафета таяқшасын бериўди үйретиў. 60-100 м.ге басқышлы эстафета жуўырыўы. 2 км. аралыққа тегис емес жайларда эсте-секин кросс аралықларына жуўырыў. 600-800 м. аралыққа 3 реттен (100 м. аралығында жүриў-жуўырыў). Жуўырып келип аяқты бүгиў усылында узынлыққа секириўди үйретиў. 3x10 м. кеңликтеги сызық бойлап толық жуўырып келиў менен (10-12 адымнан) топты узакқа ылақтырыўды үйретиў.

Дене шынығыўларының организмнің тийкарғы системаларына тәсирин билиў. Узак даўам ететуғын жуўырыўда өзин-өзи қадағалаў усылларынан пайдаланыўды билиў. Шыдамлылықты асырыўға қаратылған шынығыўларды еркин орынлаў қағыйдаларын билиў. Дәстүрдеги жуўырыў, секириў хәм ылақтырыў оқыў өлшемлерин ийелеў.

Оқыў өлшемлери.

1. 60 м.ге жуўырыў`

- ер балалар -9,0 -9,5 -10,0 секунд

- қызлар -9,5 -10,0 -10,5 секунд

2. Жуўырып келип узынлыққа секириў

- ер балалар -400 -360 -320 см

- қызлар -350 -320 -300 см

3. Топ ылақтырыў

- ер балалар -45 -40 -33 м

- қызлар -28 -23 -18см

4. 1000 м.ге жуўырыў

- ер балалар -3,40 -4,00 -4,30 минут

- қызлар -5,00 -5,30 -6,00 минут

5. Бәлентликке секириў

- ер балалар -120 -110 -100 см.

- қызлар -115 -105 -95 см.

6. 2000 м.ге жуўырыў

- ер балалар -9,30 -10,00 -11,00 минут

- қызлар - ұақыт есапқа алынбайды.

7. 4 x 10 м.ге максимал жуўырыў

- ер балалар -9,5 -10,0 -10,5 секунд

- қызлар -10,3 -10,8 -11,3 секунд

Үйге берилетуғын тапсырмалар

1. Азанғы гигиеналық гимнастика (10-12 шынығыў)

2. Жуўырыў ер балалар 20 м.қа шекем, қызлар 15 м.қа шекем

3. Жипте секириў (оң, шеп, еки аяқта 4 минут).

4. ТӨбешикке бир аяқтан екінши аяққа секирип шығыў (12-15 рет).

5. Алдыға қарап {Қурбақа} блып секириў (20 рет).

6. Бир аяқта отырып турыў (10-12 рет)

7. Дизени бүгип (кеңиреў) болып секириў.

8. Отырған халдан жоқарыға секирип 2 м. бәлентлик сызыққа қол тийгизиў.

9. Қолларға таянып қолларды бүгиў хәм созыў (30-35 рет).

## **2.2 Жеңил атлетикадан жарысларды шөлкемлестириў хаққында түсиник.**

Жарысқа таярлық жарыс хаққында реже ислеп шығыўдан басланады. жарыс хаққыбда реже үлкен юридикалық Күшке ийе хұжжет болып есапланады. Онда тийкарғы хәм техникалық жағдайлар анық түсиндириледи. Ол өзине шама менен төменде-гише пунктлерди өз ишине алады.

1. Жарыстың мақсети хәм ўазыйпасы.

2. Жарыс өткизилетуғын орын хәм мүддети.

3. Жарыс өткерийге басшылық.

4. Қатнасыўшы шөлкемлер хәм жарыс қатнасыўшылары.

5. Ойын өткерий түрлери хәм нәтийжелери.

6. Қарсыласларды қорғаў тәртиби хәм бериў жағдайы.

7. Командаларды хәм қатнасыўшыларды сыйлықлаў.

8. Командаларды қабыллаў жағдайы.

9. Арзаларды бериў түрлери хәм мүддети.

10. Жеребевка орны хәм ўақты.

## **2.3 Сабақтарды шөлкемлестіріудің хәм өткеріудің методикалық өзгешеликтері хәм методлары.**

Сабақтың тәсірлі болыуы көбірек сабаққа таярлық қөріуге байланыссы болады. Бунда шынығыуды қысқа, анық етип түсіндіріуді, көрсетіуді ойлап қойыу керек. Хәр бир шынығыуға балаларды сапқа дүзіу хәм оларды бойы бойынша жайластырыу, шынығыуларды өткеріу орнын таярлау, физикалық тәрбия қуралларын (қолланбаларын) таратып беріу хәм жыйнап алыуды алды менен ойлап қойыуы керек болады.

Оқытыушы сабақтың избе-излігін артырыу менен балалардың тәрбиялығын шынығыулар хәрактерін, олардың орынланыуын есапқа алыу керек.

Хәр бир сабаққа қойылған ұазыйпаның орынланыуы хәм сабақтың тәсірлігі көбінесе оқытыушы тәрөпінен орнатылған тәртіпке хәм балаларды шөлкемлестіріу методларына байланыссы деп жоқарыдағы пикирлеримізге сүйене отырып айтыуымыз мүмкін.

Сабақтарды балаларды шөлкемлестіріудің төмендегі методлары бар.

**1. Фронтал метод.** Бунда барлық шуғылланып атырған балалар бир шынығыуды оқытыушының басшылығында бирдей ұақытта орынлайды. Бул метод жүріуде турыуда улыума шынығыулар орынланып атырған ұақытта қолланылады. Усы метод сабақты беккемлеу бөлімін тәмінлейді, бирәк оқытыушы хәмме балаларды улыума бир түрде бахалайды. Бундай ұақытта берілген тапсырмалар бир ұақытта, а) пүткил класс пенен, б) гезекпе гезек (биреуден екеуден, бир неше бала бирге) паузалар менен орынланыуы мүмкін.

**2. Группалы метод.** Балалар екі хәм оннан да көп группаларға бөлініп, хәр бир группа айрықша ұазыйпаны орынлайды. Белгили ұазыйпалар а) пүтин группа менен бирге, б) гезекпе-гезек бир екі оқыушы тәрөпінен орынланыуы мүмкін. Группаларға берілген тапсырмалар оқытыушының командасы менен алмастырылады. Бул метод тийкарғы

шынығыўлар хэр қыйлы әхмийетли шынығыўларды өз ишине алғанда көбирек қолланылады.

Группалы метод оқытыўшыға әхмийетли шынығыўларды орынлап атырған оқыўшыға көбирек итибар берип, зәрүр болғанда оған жәрдем бериўге мүмкиншилик жаратады. Группалы метод балаларды активлестиреди, шынығыўларға болған қызығыўшылығын жәнеде асырады. Балалар группаларға бөлингенде олардың жынысы, физикалық таярлығы хәм ден саўлығы есапқа алынады.

Барлық группаға басшылық етип атырған оқытыўшы жаңа шынығыўды үйренип атырған группада болып, керекли ўақытта оларды қадағалайды хәм жәрдем береді (тапсырман, қыў ағаштың үстине өрмелеп шығыўда).

**3. Индивидуал метод.** Бунда бала берилген тапсырманы оқытыўшының қадағалаўы астында толық орынлайды. Бул метод тийкарынан балаларға баҳа бериўде көбирек қолланылады. Хәмме ушын бир болған шынығыўдың айрым бөлимлерин анықлаў мақсетинде оқытыўшы оқыўшылардың хәр бирине жеке орынлатады.

**4. Айланбалы тренировка методы.** Бул метод пүткил сабақ даўамында оқыўшылардың өз имканиятларын толық хәм актив иске асырыўларына жәрдем береді. Айланба тренировка методы бойынша өткерилетуғын сабақта жүдә әхмийетли деп есапланбаған, балалар жақсы өзлестирилип алған хәм таныс ойынлардан дүзилген комплекслерден пайдаланылады. Бундай ўақытта шуғылланып атырған хәр бир группа яки айрым балалар ушын нағрузка хәм дем алыўды алмастырыўдың анық регламенти орнатылады. Балалардың бир шынығыўдан екинши шынығыўға өтиўиниң избе-излиги хәм тәртиби үйрениледі.

Сабақ даўамында балаларды шөлкемлестириўдиң көрсетилген методларынан қайсысының қолланылыўы оқытыўшы тәрпинен қойылған ўазыйпаға сәйкес рәўиште таңлап алынады.

Балаларды оқытыуда физикалық шынығыўлардың нәтийжелилигин арттырыўға алып келиўши түрли методлардан аралас пайдаланыўы мақсетке муўапық.

**5. Үзликсиз метод.** Бул метод оқыў комплексин шөлкемлестириўдиң жүдә әҳмийетли усылы, бунда ўазыйпаны еле биринши бала тамам етпей турып екиншиси де орынлай баслайды. Егер оқытыўшы балалардың хәрекет етиў билимлерин артырыўға умтылса, яки сабақтың беккемлеў бөлимин арттырмақшы болса, үзликсизлик методы жүдә пайдалы болып есапланады.

### **III. БАП Мектеп оқыушыларының жеңил атлетика хэм оны оқытуу методикасындағы хәрекет түрлери.**

#### **3.1. Хәрекет түрлерине характеристика**

Жүриу бул бала еңбеклегеннен кейин ийелейтууын биринши хәрекет. Жүриу бала имканиятын кеңейтеди, ис-хәрекетин байытады, активлигин асырады, физикалық раужланыуына қолайлылық жаратады.

Жүриу уақтында баланың хэмме таяныш хәрекет аппараты қатнасады, усының менен бир уақытта дене мускулларының 56 проценти иске түседи. Жүриу техникасы дурыс қолланылғанлар дене, арқа хэм қарын мускуллары бираз бекемленеди, табан мускуллары раужланады, тууры кәдди-кәумет пайда бола баслайды. Балаларды группа гуруппа етип алып жүрилетууын хәрекетти мууапықластырып барыу, шөлкемлер, орын, жағдай өзгергенде тез араласып кетиу әдетлери тәрбияланып барылады. Жүриу дауамында дем алыу хэм жүрек тамыр систималары көбирек ислейди, зат алмасыу процесси активлеседи. Соның ушын оқытуушылар балаларды түрли шараятларда хәр түрли вариантларда жүриуге үйретиу зәрүр. Жүриудин тийкарғы түрлери бар.

1. Бир қәлипте жүриу. Бундай жүриуде аяқ өкше тәрәпке таянады, соң аяқ ушы тәрәпке хәрекет етип, ийелеуге өтеди (мүмкиншилигинше аяқ дизеден бүгилиуи керек). Қоллар хәрекетин эсте, билектен бүгилген қоллар гезекпегезек көкиректен жоқары болмаған халда алдыңғы тәрәпке көтериледи, соң шығанақ кейинге, жоқары шығарылады, қол бармақлары белдин тусында болады. Бас сәл көтерилген, желке бос қойылған, қарын ишине тартылған. Бул шынығыуды қолларын түрли жағдайда услаған халда орынланыуы мүмкин.

2. Аяқ ушында жүриу. Бундай жүриу аяқты тууры услаған жағдайда орынланады. Қәдемлер қысқа геуде тик тутылыуи керек. Аяқтың ушында (ярым бармақларды) турылады, табан жерге тийдирилмейди, Қоллар хәрекеттин әхмийетлилиги жоқ олар бос қойылады. Қолларды белге, бас

арқасына қойыу мүмкін. Бунда желке төменге түседі, дене ықтыұрлы түрде ушлап турылады.

3. Дизени жоқары көтерип жууырыу. Хәрекетлер шыйрақ хәм анық. Салмақ дәслеп аяқтың уш бетине, соң пүткиллей аяққа түсирледі. Қәдемлер қысқа, анық болады. Дизеден бүгилген аяқ алдына арқаға көтериледі. Аяқтың саны горизонталь аұхалды ийелейді, аяқтың балтыры саны менен тууры мүйешлик пайда етеді, аяқтың ушы төменге қарап тууры усланады. Аяқтың актив хәрекеті муш етип түйилген қоллардың хәрекеті менен сәйкеслендириледи (алдына қарап жүриу шәрт емес). Дене тууры усланған, бас сәл көтерилген.

4. Үлкен адым менен жүриу. Бунда хәрекет бираз ақырынласады. Қол хәм аяқлар жүргендегидей жағдайда болады. Аяқтың салмағы табанынан аяқ ушы тәрепке өткериледи. Түрлі жастағы балалар ушын адым аралығы хәр қыйлы. Жүриудің бул түри үйреңилип атырғанда адымлар арасын үлкейтиу керек емес, себеби балаларда рауажланып киятырған хәрекет кординациясы бузылыуы мүмкін.

5. Ярым отырған хәм отырған халда жүриу. Аяқ дизеден ярым бүгилген яки пүткиллей бүгилген халда орынланады. Ярым отырған халда жүриу уақтында салмақ аяқ ушына, отырған халда жүриуде болса пүткиллей аяққа қойылады. Геудени пүткиллей-тууры қойып турыуға хәрекет етиу керек. Қоллар хәрекеті еркин болады. Ярым отырған халда қолларды белде ушлау, отырған жағдайда дизеден ушлау мүмкін.

6. Арқаға қарай жүриу. Бир аяқ екинши аяқтың кейиниен толық қойылады. Қозғалыу бир аяқтың табаны яки кейинги қойылған аяқ пенен бир уақытта орынланады. Аяқ хәм қолды бир уақытта қординациялауға хәрекет етеді.

7. Аяқтан аұққа секирип жууырыу. Бул шынығыуды орылағанда тез пәт пенен 2-3 адым жууырып кейин аяқтан аяққа секиремиз. Аяқтан аяққа секиргенде тепсиниуши аяғымыз тууырылланғанға шекем жерден ийтерилиуимиз керек, силтениуши аяғымыздың дизеси бүгилген болып

максимал жоқары көтеріліуі керек. Хәрекет усылайша 15-20 рет қайталаныуы керек.

8. Аяқты кейинге қарап силтеп жууырыу. Аяқларымызды кейинге қарай силтеп жууырғанымызда өкшемизди бөксемизге жақынлатыуға хәрекет етиуимиз керек.

9. Жорғалап жүриу. Бул жууырыу түринде денемизди бос улыуымыз керек, аяқларымыз тез-тез алмасып хәрекет ислеуі керек.

10. Тез жууырыу. Бул аралық 30-60м болып буған тез пәт пенен бир неше мәрте тәкирарлауымыз керек.

### 3.2. Топ хәм граната ылақтырыуды техникасын үйретиу.

Үйретиудің (оқытыудың) избе-излиги тапсырмалардан, кураллардан шынығыулардан хәм методикалық көрсетпелерден куралады.

| № | Ұазийпа   | Орыланатуғын шынығыу  | Методикалық көрсетпе |
|---|---|---|----------------------|
| 1 | Пәт алып жууырыу менен топ ылақтырыу техникасын шуғылланыушыға үйретиу. | Пәтлениу менен топ ылақтырыу техникасын көрсетип бериу. 2) Техника деталларын топ ылақтырыудың түсиндириу, көргизбе кураллар, кинограмм менен бирге түсиндириу. 3) Снаряд пенен, оның түсиу орны, ылақтырыу қағыйдалары менен спортшыны таныстырыу. |                      |
| 2 | Әпиуайы снаряд хәм топларды ылақтырып                                   | 2) снарядты 1 қол яки 2 қол менен ылақтырыуды, услауды  |                      |

|  |  |   |  |
|--|--|---|--|
|  | <p>үйретиў. Услаўды, алып жүриўди үйретиў.</p> | <p>үйретиў, алдыға, артқа ылақтырып үйретиў.</p> <p>Стандарт салмақтағы топты ылақтырып үйретиў.</p> <p>Методикалық көрсетпе: снаряд ылақтырыўда бастың үстинен, ийинлерден қолды асырып бетти ылақтырыў бағытына тәрәпке бурып турып шеп аяқ алдыда, оң аяқ ушы жерге тийип турады.</p> <p>Ылақтырыўшы қол бастың үстинде турады, дене азы кем артқа ийиледи, снаряд салмағы менен. Денени снарядты ылақтырыўда алдыға ийемиз хәм пәт пенен ылақтырамыз.</p> <p>Снаряд ылақтырыўда ылақтырыўшы оң аяқты бүгеди хәм денени еңкейтеди артқа қарай. Қол булшық етлери барқулла күшти сақлап, услап турады.</p> <p>Оң аяқ күши алдыға-</p> |  |
|--|--|---|--|

|  |  |  |  |
|--|--|--|--|
|  |  | <p>шепке, ал шеп аяқ күши-жокарыға кийинге бериледи.</p> <p>Оң хәм шеп аяқ хәрекетлериниң биргеликтеги хызмети ылақтырыўда үлкен әхмийетке ийе.</p> <p>Бул шынығыўлардың дурыс хәм толық орынланғанын топның тех пәт пенен хәм анық ҳаўада ушыўында көремиз хәмде топның дурыс жерге түсиўинде анықланады. Топ ылақтырыўдың техникасын толық ийелеў ушын хәр түрли снарядларды, ядро, тасларды, топларды араластырып ылақтырып үйрениў пайдалы нәтийже береди.</p> <p>Топтың ылақтырылыўының надурыс орынланыўы көбинесе денениң булшық етлериниң қысылыўы, әсиресе топ ылақтырыўшы қолдың</p> |  |
|--|--|--|--|

|   |   |  |   |
|---|---|--|---|
|   |   | <p>булшық етиниң қысылыўы нәтийжесинде болады. Үзликсиз музыка менен шынығыўлардың (аяқтың пружиналық хәрекети, денениң повороты, денениң ийилиўи) орынланыўы қолдың еркин хәрекет етиўине жәрдем береді.</p>  |   |
| 3 | <p>Финал фазасы хәрекетине үйретиў.</p> | <p>Әпиўайы снарядларды ылақтырып үйрениў, топты ылақтырыў бағытына қаратып ылақтырыўды үйретиў.</p> <p>Шеп қаптал менен тик турып топ ылақтырыўды үйретиў.</p> <p>Шеп аяқ пенен турып ылақтырыўды үйретиў.</p> | <p>Топ ылақтырыўдың финал басқышына орнында турып ылақтырыўды үйретиў.</p> <p>Биринши снаряд ылақтырыў шынығыўы турған халда бетти ылақтырыў бағытына қарсы турып орынланады.</p> <p>Ылақтырыў хәрекети қолды еркин халда топ менен ийин үстинен алдыға қарап өткеріў менен орынланады.</p> |

|  |  |  |  |
|--|--|--|--|
|  |  |  | <p>Ылақтырыў хәрекетлери техникада көрсетилгендей етип орынланады.</p> <p>Үлкен дыққат оң аяқтың хәм таздың ийилиўшеңлик- айланыўшаңлық хәракетине түседи. Бул хәрекетлерди дурыс орынлаў ушын хәр түрли предметлер менен шынығыўлар орынланады, қосымша қураллардан пайдаланып: Тренажер, снарядлар, амортизатор, партнер х.т.б.</p> <p>Қолдың жарақатланыўының алдын алыў ушын топны ылақтырыўда</p> |
|--|--|--|--|

|  |  |  |
|--|--|--|
|  |  | <p>техникалық қәуіпсізлікті сақлауды билиў керек.</p> <p>Будан соң турған халда хәрекетлер орынланады оң аяқта, дизе бүгилген халда, шеп аяқты көтерип, ылақтырыўда шеп аяқ грунт үстине қойылып орынланады.</p> <p>Орыннан турып ылақтырыўда бир қанша кәтелер жүз береді.</p> <p>Ылақтырыўшы қолдың хәрекеті дурыс болмаўы, дене салмақтың шеп аяққа түсиўи, захват алыўға тосқынлық етеди, хәм аяқтың хәрекетин дурыс орынлатпайды.</p> <p>Аяқтың</p> |
|--|--|--|

|   |  |  |  |
|---|--|--|--|
|   |  |  | <p>хәрекетин тезлендириў ушын хәр түрли салмақтағы снарядларды 1 қол яки 2 қол менен алдыға-артқа ылақтырыўы ислеў керек.</p>  |
| 4 | <p>Пәтлениў техникасынан ылақтырыў техникасына өтиўди үйретиў.</p> | <p><b>Аяқларды крест етип жүриўди үйретиў,</b> топ ылақтырыўда үйретиў имитация етип (топ, тастың) жәрдемінде.</p> | <p>Пәт алып жуўырыўдан топ ылақтырыўға өтиў ўақтында аяқларды крест етип айкастырыў.</p> <p>Топсыз қол артта болады.</p> <p>Пәтленип жуўырыў топны бир тәрәпке алып хәм ылақтырыўға жибереди.</p> <p>Жақсы ылақтырыў ушын дәслеп тасларды, топларды анық техника менен ылақтырып үйрениў керек, түскен</p> |

|  |  |  |   |
|--|--|--|---|
|  |  |  | орынлардыда<br>тексеріу керек.<br>Усылай етип<br>ылақтырыушы<br>қайсы жерде қәте<br>жибергенин<br>аныкланады. |
|--|--|--|---|

### 3.3. Эстафета аралықтарына жууырыу техникасын үйрениу.

Бул қысқа аралықтарға жууырыу техникасын алғаннан соң басланады. Ұазыйпа қабылланыушыны да, тапсырыушыны да эстафетаны жоқары тезликте эстафетаны тапсырыуға үйретиу.

**1-тапсырма** эстафета жууырыу ҳаққында түсиник пайда етиу.

Орынланатын шынығыу 1. Эстафета жууырыу түрлери.

2. Эстафета таяқшасын 20 м зонада жоқары тезликте тапсырыу техникасын түсиндириу ҳәм айтыу. Көргизбели қураллардан пайдаланып орынлау. Хәрекеттиң ҳәм эстафетаны тапсырыудың есабы ҳәм дәлийллигиниң әҳмийетин түсиндириу.

**2-тапсырма.** Эстафетаның таяқшасының таянышын түсиндириу техникасын үйретиу.

Орынланатын шынығыу: Эстафета таяқшасын төменнен бериу усылын түсиндириу ҳәм көрсетиу. Оң ҳәм шеп қоллар менен эстафета таяқшасын орнында турып алдын ала хәрекет ҳәм алдын ала жууырыудағы қоллардың хәрекетин менен тапсырыу. Эстафета таяқшасын белгилеуден қәдем менен жууырып баратырғанда тапсырыу. Және усының өзи, бирақ тапсырыушының белгили биреуи бойынша әсте-ақырын соңынан тез жууырып баратырып тапсырыушының белгили биреуи бойынша эстафета таяқшасын тапсырыу.

Қадағалау белгисин бөлекшесиниң оқытушы белгилеп бередиди. Айрым жолдан жууырыу тезлик пенен, эстафета таяқшасын тапсырыу.

Метод. Көрсетпелер. Шынығыулар жупласып, еки шеренгада хэм шеңбер бойынша орынланады.

**3-Тапсырма.** Эстафетаны қабыллаушы атлетти стартқа үйретиу.

Орынланатын шынығыу: Бир қолға таянған ҳалда тууры бойынша старт бир қолға таянып айрым жолда айланбадан старт тууры бойынша айрым жолда старт пәт алыудан қадағалау белгисинен шекемги аралықты анықлау.

**4-Тапсырма.** 20м лик зонада максимал тезликте эстафетаны тапсырыуға ерисиу.

Орынланатын шынығыу зонада ең үлкен тезликте эстафетаны тапсырыу. 2 хэм оннан да көп командалардың толық аралықта командалық эстафеталық жууырыуы.

100 хэм 200 м ге жууырыудағы шынығыу алдын ала таярлық басқышы 9 жастан басланады, 3 жылдан дауам етеди. Мектеп ДЮСШ топарларында өткериледи.

Ўазыйпалары хәр тәреплеме физикалық рауажланыуы хәр қыйлы шынығыуларды орынлауға үйретиу. Спортқа, жаңа қызығыушылығын оятыу.

Темп-1-сек. ғы қәдемлер саны - тийкарғы көрсеткиш. 12-13 жастан баслап артыуын тоқтатады, оның ең үлкен шамасы 10 жастағы балаларда бақланғанлығы белгили. 9-12 жаста хәрекет тезлиги хэм жийилигин арттырыушы шынығыу қураллары арқалы шаққанлықты тәрбиялау. Булар спорт ойынлары, шынығыулар, эстафета.

### **Эстафеталық жууырыуды үйретиу**

Эстафеталық жууырыуды айырықша өзиниң техникалық, тактикалық усылларын үйренип алғаннан кейин ғана аралық бойлап жууырыуға рұхсат етиледи. Эстафета таяқшасын алыу бериудиң ең тийкарғы мақсети, үйретиу, эстафета таяқшасын бериу хэм қабыллау менен бирге жоқары тезликте иске асырылады. Бул техника хэм тактика избе-излик пенен иске асырылады. Бул методикалық көрсетпелер менен байланыслы болыуы керек.

**1. Тапсырма:** Эстафеталық жууырыулар тууралы улыума түсиник бериу.  
Эстафеталық жууырыуға керекли кураллар:

1. Жеңил атлетиканың эстафеталық жууырыуға түсиник.
2. Айтыу, түсиндириу
3. Көрсетиу
4. 20 метр ишинде жоқары тезлик пенен жууырыу
5. Эстафета таяқшасын алып хэм бериуди кинограммалар арқалы көрсетиу.

## **2 – тапсырма.**

1. Эстафета таяқшасын үйретиу, керекли кураллар, түсиндириу
2. Эстафета таяқшасын төменги жақтан қолына бериу, эстафета таяқшасын шеп қолдан оң қолға бериу хэм хәрекет ислеу
3. Эстафета таяқшасын жүрип баратырған уақытлары белги менен бериу.  
Эстафета таяқшасын алыу хэм бериуди айырықша жолда үйретиу.

**3 – тапсырма** Эстафета хэм таяқшасын алыуды хэм старттан шығууды үйретиу. Керекли кураллар: Старттан шыққан уақытлары бир қолға сүйене шығуу. Екинши: жолшаның айланба жеринен эстафета таяқшасын старттан шығууды үйретиу. Эстафета таяқшасы менен белгиленген жолда жууырыуды үйретиу. Методикалық көрсетпе. Эстафеталық таяқша менен старттан шыққан уақытлары жолшаның иш жағынан жууырыуға хәрекет етип белгиленген тезликте бериуи керек. Спортшы эстафета таяқшасы менен жууырған уақытлары тууры хэм айланба жолшаларда көрсеткен уақтың жақсы билиуи керек, себеби бир спортшылар тууры жолшада жақсы жууырады, ал бир спортшылар айланба жолшаларда жақсы жууырады. Сол спортшыларды өз орынларына қойууы керек. Сонда спортшылар жақсы жетискенликке ийе болады. Эстафеталық жууырыу ушын ең айырықша күшти тийкарғы шынығыуларға күш бериу керек. Бул жууырыу топарланып жууырыу болып қысқа аралықларға жууырыу болып есапланады. Соның ушын да қысқа аралықлардың шынығыуларын өтиу керек. Мысалы: жоқары тезлик пенен бир қәлипте жууырып өтиу хэм бир неше мәрте қайталау 100 м, 4x100 м тезликти асыруу, белгиленген аралықта жууырып өтип уақытты

есаплау, эстафета таяқшасын беріу хәм алыу, шынығыуларды хәм бир-бири менен байланыстырып жоқары тезлик бойынша жарыс шөлкемлестіріуі керек. жарысты шөлкемлестіргенде, қысқа аралықлардан баслау керек, соңынан орта аралықлардан ең әхмийетли жери эстафета жууырыу аралығын жоқары тезлик пенен жууырып өтіу керек. Белгиленген белгиге шекем хәр түрли тезликте жууырыу хәм эстафета таяқшасын беріу хәм қабыллауды байланыстырып билиу керек. Усы исленген шынығыулар белгиленген жерде ислениу керек. Эстафеталық шынығыуларда самалға қарсы жууырыулар хәм жоқарыдан төменге жууырыу, бул шынығыулар тезликті хәм аяқ күшін рауажландырады. Эстафеталық жууырыулар хәм жарыслар спортшының нәтийжесин жоқарылатыуға жәрдем береді. Жақсы жууырыу шынығыулары спортшыға бейимлесип кетеді. Эстафеталық жууырыу стадионларда айланба жол арқалы өткериледі. Жууырыу эстафетасы өз ишине киши хәм орта аралықларды алады. Және де хәр қыйлы аралықларға жууырыу этапы бар. Эстафеталық жууырыу (4x100 м, 4x200 м) өз алдына жууырыу жолшаларында өткериледі, ал қалған эстафеталарда улыума жолшаларда 1-этап оны өз алдына жолшаларда өткерсекте болады.

Стадионның жууырыу жолшаларында хәм қаланың көшелерінде эстафеталық жоллар хәр қыйлы аралықларға жууырыу бойынша өтеді. Профессионал жууырыушылар XVIIәсирде Англияда пайда бола баслаған. Биринши олимпияда чемпионы Эффин Флэк 800 хәм 1500 метрге жууырыуда оның жуумағы 2.минут 11.сикунт хәм 4.минут 33сикунт. 2 онлық

Хәзирги ўақытта жууырыушыларды таярлау методикасында сыр жоқ. Орта аралықларға жууырыу жұмыстың субмаксимал зонасына тийкарланады. Бул зонаны хәрактәрлеуши көрсеткишлердің биреуи бул кислородтың жетіспеушилиги. Жууырыудың техникасы эффекти, рационал хәм тактика менен сәйкес болыуы керек. Жууырыудың техникасын старт тезлиги дистанция бойынша жууырыу хәм жууырыудың соңында тоқтау деп бөлеміз. Хәзирги заман техникасы тийкарында жууырыу алға тез илгерилейди қозғалыстың еркинлигин тәбий болыуын талап етеді. Орта

аралықтарға жууырыу киши аралықтарға жууырыудан адымлардың кишилиги денениң тууырлығы қолдың хәм терең ритми менен ажыралып турады. Жууырыу техникасының ең баслы көрсеткишлери тырысыудың Күшлилиги хәм қозғалыстың тезлиги. Жууырыу әдеттегидей старттан басланады. Орта аралықтарға жууырыуда үлкен жоқары старт қолланылады. Эстафеталық жууырыу серпилиу адымлары менен орынланады. Адамлардың аралығы жууырыушының денесиниң узынлығы хәм аяқларының узынлығына байланысы.

Жақсы таярлықлы жууырыу техникасы төмендеги белгилерге байланыслы. Дене азырақ алдыға ийилген белгиниң тәбийий азырақ ийилгенлиги басы тууры халда, ийеги төмен түскен бет хәм мойын иске кириспейди. Басы усы халда болыуы жұмысты яғный олардың жұмысын күшейтеди.

Эстафеталық жууырыуда ең баслы элемент арттағы қозғалыс уақты. Сермелиу тек алдыға болыу керек. Аяқ толчокта жуумақлап болып өзін еркин сезеди. Аяқ ийилген халында алдыға бағдарланады. Жолға аяқты жеңил халында дизени бүккен халында қалады. Жууырыу уақтында аяқты азырақ ишке бурылған болыуы керек. Қолдың ритмин хәрекетти аяқ хәрекетти менен бирдей. Олар тең салмақлықты сақлайды. Темптиң жоқарылауын хәм пәсейиуин тәмийинлейди. Жууырғанда жууырыушының қолы иймейген халда мүйеш жасап ал бармақлар мушқа еркин халында түйилген болыуы керек. Қолдың хәрекетти бос хәм еркин хәрекетте. Қолдың хәрекетти жууырыу тезлигине байланыслы темп жоқары болған сайын қол хәрекетиде кеңейеди.

Эстафеталық жууырғанда хәрекеттиң еркинлигине хәм ритмиллигине итибар бериуи керек. Дем алыстың тереңлиги жууырыу темпи менен тығыз байланыста. Эстафеталық жууырыу бул жеңил атлетиканың бир түри болып есапланып буған хәр түрли аралықтар киреди. Жууырыушыларды белгиленген шынығыулар менен шынықтырып барыу Англияда келип шыққан. Тийкарынан таярлықта бир қәлипте жууырыу көпшилигинде хәпте

ақырында жарыстарда әсіресе мектеп оқыушыларына хәр қыйлы дистанцияларда мектеп трассаларында.

Жууырыушылардың шыдамлылыққа таярлығы англичанлардың америка усылларынан айрылып турады. 400 метрге жууырыу 200 хәм 1600 метрге жууырыу. Бул методикалық нәтийжеси Көп сандағы сапасы жууырыушылардың жетилисип шығыуы 800 хәм 1500 метр. Оннан қала берсе таярлықтың көпшилиги қысқа ўақытқа туўра келди хәм жабық имаратларда өткериледи. Ал жазғы ўақытлары таярлық жумыслар хеш тоқтамады. Урысқа шекемги жуллада аралыққа жууырыу 3 км-ге шекем АҚШ та кең тарқалмаған еди. Тек ғана бир жууырыушыны көриўге болады. Ол дүнья жүзлик рекорд орнатқан Дж. Рейди хәм А. Шраббты атап өтсек болады. Ол усы темпте өз чемпионлығы 22 жыл сақлап келди. Ўақыттың өтиўи менен америка методикасы өзгере баслады. Урыстан соңғы жылларда АҚШ жууырыушылары өз таярлықларының күшлилиги менен өзлерин дүнья жүзинде үлкен хәм оннан да үлкен аралықларда көрсете баслады.

Методикалық раўажланыўына алымларда өз үлеслерин қоса баслады. Егер 20 жыллардың басларында тренировканың тийкары узақ даўам еткен турақлы жууырыу болса соң хәр қыйлы тезликте 30 жыллары темп жууырыуы, ал 50 жыллардың басында интервалласқан жууырыу болды. Урытсан соңғы жыллары англичан, америка, фин, швед жууырыу мектеплеринен кейин таза мектеплер ашыла баслады. Эстафеталық жууырыу төменги старттан басланады. Берилген сигнал бойынша спортсмен жууырады биринши адымлары ийилиў менен басланады, бул адымлар кем-кем киширейип барады. Адымлар арасы хәм жууырыудың тезлиги үлкейип барады. Жууырыушы этап бойынша жууырады. Жууырыу ўақтында жууырыушының денеси азырақ вертикаль халында азырақ алдыға ийилген болады. Онша үлкен емес ийилиў сермелиудың жақсы өтиўине жәрдем береді. Ал үлкен ийилиўде аяқтың шешилиўи қыйынласады, буннан адымлар арасы киширейеди, соның менен бирге жууырыудың тезлиги артып барады. Буннан басқа үлкен ийилиўде барлық ўақытта булшық етлер толық

күшке ийе болады. Бул денени өз халында ушлап турады. Ийилиўдиң болмаўы сермелиўди қыйыналастырады сонда да сермелмели аяқтың хызметин аңсатластырады. Денениң дурыс ҳалда болыўы ишки органлардың хәм булшық етлердиң жумысын жақсылаўға жәрдем береди. Бастың хәрекети денениң жағдайы менен тығыз байланыслы болады. Бас туўры халда болады бағыты алдыға бағдарланған. Жуўырыў техникасында аяқтың хәрекети жүдә әҳмийетли орын ийелейди. Азырақ ийилген халындағы аяқ грунт үстине мықлы етип қойылады. Аяқтың алдыңғы тәрәпке қойылыўы жүдә жақсы нәтийжелерди бериўи жуўырыўшылардың жолшалардағы аяқ сызық та болады. Эффектли серпилиў аяқтың суставларының туўырланыўы менен хәрактеленеди. Егер алдыңғы жуўырыўшыларда орта дистанцияларға жуўырыўшылар сермелиў аяғын жоқарырақ көтереди. Аяқ булшық етлери сермелиўди жуўмақлаўшы жуўырыўда аяқтың дизе бөлеги бүгилип алдыға қатты сермеледи.

### 3.4. Қысқа аралыққа жыўырыўдың үйретиў методикасы.

Қысқа аралыққа жуўырғанда тезлик хәм күшти талап етеди. Қолларымыз алдыға артқа еркин аяқларымыздың тез хәм кең адымлар менен хәрекети нәтийжесинде иске асады.

| № | Мәселе  | Орынланатуғын шынығыўлар   | Методикалық көрсетпе   |
|---|---|--|--|
| 1 | Қысқа аралыққа жуўырыўшалардың жуўырыў техникасын таныстырыў хәм олардың кемшилигин өз ўақтында | Қайталап жуўырыўлар 60-80 сен метрге 3-5 мәрте қайталаў<br><br>80-90 % | Қайталап жуўырыўдың саны өзгериўи мүмкин. Жуўырыўшы өзиниң белгили бир жуўырыў техникасына ийе болады. |

|   |  |  |  |
|---|--|--|--|
|   | туўырлап барыў.                            |  |  |
| 2 | Туўры аралыққа жуўырыў техникасын үйретиў. | <p>1. 50-80 метрге ? күш пенен бирнеше мәртебе қайталаў.</p> <p>2.Тез 60-80 метрге жуўырыў ҳәм оны өз инерциясы менен даўам етиў</p> <p>3.Дизени көтерип жуўырыў 30-40 метрге ақырында еркин жуўырып кетиў</p> <p>4.Семенящий бег (жорғалап жуўырыў) 30-40 метрге ақырында еркин жуўырып кетиў.</p> <p>5. Аяқты кейинге силтеп жуўырыў (балтырларымызды бөксемизге жақынлатып жуўырыў) 40-50 метрге</p> <p>6. Аяқтан аяққа секириў 30-40 м</p> <p>7. Қолларымызды алдыға артқа ҳәрекетке келтирип жуўырыў. 60-80 м</p> <p>8. 3,4,6, шынығыўларды орынлағанда жоқары тезликте орынлап жуўырыўға өтип кетиў.</p> | <p>Бул шынығыўларды орынлағанда жуўырыўшылардың техникасын есапқа алған жағдайларда көбийтиў керек. Барлық жуўырыўдың арнаўлы шынығыўларын жеке жеке орынлаў керек. Шынығыўларды орынлағанда тезликте из-избе көбейтип барыў керек. Жоқары тезликте шынығыўды орынлағанда бирден тоқтап қалыўға болмайды спортшы жарақат алып қалыўы мүмкин. Барлық жуўырыўдың арнаўлы шынығыўларын еркин орынлаў керек, артық қыймылларды қоспай техникасын дурыс орынлаған мақул. Дизени көтерип жуўырғанда жорға жүрис пенен жуўырғанда геўдемизди дурыс ушлаўымыз керек.</p> |
| 3 | Айланбалар                                 | 1.Үлкен радиустеги   | Айланбаларда жуўырғанда  |

|  |  |   |
|--|--|---|
| <p>жууырыў техникасын үйретиў</p>                                      | <p>жууырыў жолларында 50-80метрге тез жууырыў (6-8 жууырыў жоллапры) 80-90% уўш пенен</p> <p>2. Биринши жууырыў жолының айланбасында тез пәт пенен жууырыў 50-80 метрге</p> <p>3. Радиусы 10-20 метрге тең болған шеңберди айланып жууырыў</p> <p>4. Айланбада тезликти күшейтип туўры жолға шығып жууырыўды үйретиў 80-100 м ге дейин хәр түрли тезликте</p> <p>5. Туўры жолдан айланбаға жууырып кириў 80-100м ге дейин хәр түрли тезликте</p> | <p>еркин жууырыў керек. Жууырыўдың техникасын өзлестиргеннен кейин айланбаның радиўсын киширейтиўимиз керек. Жууырыўшы туўры жолдан айланбаға кирерде денесин орайға қарай қыўлап жууырыў керек. Бундай шынығыўларды 3-8 рет қайталаў керек.</p>              |
| <p>4 Жоқары старттан шығыўды хәм старттан шығып пәт алыўды үйрениў</p> | <p>1. «Старт» командасына турыўды үйретиў</p> <p>2. «Дыққат» командасын орынлаўды үйретиў</p> <p>3. 5-6 рет жууырғанда старт бериўшиниң командасызсыз еркин қайталаў</p> <p>4. старт бериўшиин командасы менен 5-6 рет қайталаў 20-30 м ге</p>   | <p>Жууырыў техникасын толық өзлестиргеннен кейин жоқары тезликте жууырыўды үйретиў. Старттан шыққанда денемизди алдыға ийилген халда орынлаўымыз керек. Дизелеримизди алдыға көтерип жууырып, ийтерилиўши аяғымыз бенен толық ийтерилип жууырыўмыз керек.</p> |

|   |   |  |   |
|---|---|--|---|
| 5 | Төменги стартта турыўшы хэм старттан шығып пәт алыўды үйретиў | <p>1. «Старт» командасы берилгенде төменги стартқа турыўды үйретиў</p> <p>2. «Дыққат» командасы берилгенде бөксемизди 15-20см жоқары Көтеремиз</p> <p>3. 8-12 рет 20м ге дейин старт бериўшиниң командасыз старттан шығыўды үйретиў</p> <p>4. Хәр түрли аралыққа старт бериўшиниң командасы менен старттан шығып жуўырыўды үйретиў</p> | Старт колодкасын қолайлы қылып орналастырыў 1-колодка старт сызығынан 1,5 табан аралықта болыўы керек. 2 колодка 1 колодка менен салыстырғанда балтырдың узынлығына тең аралықта болыўы керек. Старттан бирнеше рет еркин шығып пәт алыўды үйрениў. |
| 6 | Старттан шығып пәт алыўдан аралыққа шығып жуўырыўды үйретиў   | <p>1. 5-10 рет старттан шығып пәт алып аралыққа жуўырыўды үйретиў</p> <p>2. 5-10 рет тез жуўырыўдың инерциясын сақлаған ҳалда бир неше рет қайталаў</p> <p>3. Айнымалы жуўырыўды бир неше рет қайталаў 30-40 м ге</p>  | Старттан шығып пәт алғанда белгили бир аралықты жуўырып өткенде, алдыңғыға қарағанда усы аралықты 2-3 адым аз жуўырып өтиў.   |
| 7 | Айланбадан туўры жолға жуўырып өтиўдиң                        | <p>1. 50-80 м ге айланбадан туўры жолға жуўырыўды қайталаў</p> <p>2. Белгили бир аралықты</p>  | Еркин хәрекет пенен жуўырғанымызда тезликти пәсейтпей инерция менен хәрекет етиў  |

|   |   |  |  |
|---|---|--|--|
|   | техникасын үйретиў                                  | жуўырып өткенде усы аралаықтағы адымларымызды 2-3 аралыққа қысқартыў 80-100 м ди 3-6 рет қайталаў<br>3. Айланбадағы тезлигимизди пәсейтпестен туўры жолға жуўырып шығыўды үйретиў                            |  |
| 8 | Айланбада төменги старттан шығып пәт алыўды үйретиў | 1.Айланбада старт колодкаларын қойыўды үйретиў<br>2.Старт тезлигин айланбаға кириўде жуўырыў жолының сызығына жақын жуўырыў<br>3. Айланбаға кириўди хәм айланбадан туўры жолға шығыўды үйретиў               | Старттан шыққанда тезликти күшейтиў хәм айланбаларда усы тезлигимизди сақлап қалыўымыз керек   |
| 9 | Финишке келиўди үйретиў                             | 1. 5-6 рет жүрип қолымызды кейинге қарай созып көкирегимиз бенен финш сызығынан өтиў<br>2. Усыны әсте жуўырыўда 5-6 рет қайталаў<br>3. Усыны топарлар менен жуўырғанда жоқары тезликте бир неше рет қайталаў | Жуўырыўшыларды финш лентасына жуўырып келгенде көкирегимизди алдыға қарай максимальный тезликте бир неше рет орынлап көриў Финш сызығынан өткеннен кейин бирден тоқтап қалмай инерция менен жуўырыўмызды даўам еттириў |

|  |  |   |
|--|--|---|
| <p>Қысқа аралыққа жууырыу техникасын толық үйретиу</p> | <p>1. Жоқарыдағы үйретилгенлерди толық орынлау<br/>2. Жарысларға қайтнасыу</p> | <p>Қысқа аралыққа жууырыудың техникасын өзлестириуди бир неше рет қайталау хәм адымлар санын азайтыу. Старттан шыққанда старт бериушиниң командасы уақтында шығыу, егер кешигип қалса жууырыушы уақыттан утылады. Бурын шығып кетсе «Фаль старт» болады хәм ол спортшыға ескерит7 бериледи және қайталанса жарыстан шығарып жибереди.</p> |
|--|--|---|

### **Орта аралықларға жууырыу хәм спорт жүриуи.**

Бул топар олимпиада бағдарламасының 13 түрин бирлестиреди 8ерлер 5 қызлар топарлары 800 хәм 1500 м 3000 м жууырыу Жаста - 13-14 жаста 800 м 14-16 жас 5000 м 5спиримлер, 1500 м қызлар ушын 14-15 жас ушын кросс қызлар ушын 2000 м ге шекем, өспиримлер ушын 5 км ге шекем, шоссе бойынша 15 км ге шекем жууырыу. 16-17 жас ушын кросс өспиримлер ушын 6 км ге шекем, жууырыулар 20 км ге шекем қызлар ушын 3 км ге жууырыу, 10 км ге шекем. Булар аэроб сыпаттағы шынығыу нагрукасының артыуына жүрек қан тамыр хәм дем алыу системасының беккемлениуине алып келеди.

## Жуўмақ

Өзбекстан Республикасының «Тәлим ҳаққында» ғы нызамы хәм «Кадрлар таярлаў миллий дәстүри» Өзбекстан Республикасы ўәзирлер мекемесиниң «Өзбекстан республикасында улыўма билим бериўди шөлкемлестириў ҳаққында» ғы қарарына тийкарланып, 9 жыллық улыўма орта тәлим басқышында жетик кадрлар таярлаў бойынша дене тәрбия концепциясы хәм де «Мәмлекет тәлим стандарты» на сай келетуғын етип қайта дүзиледи.

Өзбекстан Республикасы Хәлық тәлими хәзирлиги дене тәрбия тараўындағы жетекши қәнийгелер топарына, илимий хызметкерлер хәм мектеп оқытыўшыларына улыўма билим бериўши мектеплердиң 1-9 класслары ушын тәжирийбе сынаў нәтийжелерине тийкарланып жаңа оқыў дәстүрин ислеп шығыў ўазыйпасын жүкледи. Бунда 10-11 класслардың оқыў дәстүри хәм жүклемесин, тийисли 5-9 класслар оқыў дәстүрине киргизиў Көзде тутылған.

Оқыў дәстүрин дүзиўшилер хәзирги ўақытта әмелде қолланылып атырған дәстүрлер (1994 ж, 1995 ж, 1997 ж) ден олардың макул жақларын алып, хәзирги заман талаплары тийкарында илимий мағлыўматлар алдыңғы мектеп оқытыўшыларының хәм басқа да қәнийгелердиң ис усылларына сүйенген халда зәрүр болған оқыў қолланбалардың қайта ислеп шығылыўы мақсет етип қойды. Жоқары классларда хәм мектеп басшылары менен келисилген түрде мектептиң шәрияты хәм де имканиятынан келип шығып, қосымша шынығыўды пайдаланыў усыныс етиледи.

Хәлқымыздың үрп-әдетлери хәм миллий дәстүрлерине Көре, жас өзгешеликлерин есапқа алған халда, оқыўшылардың жынысына қарап классты еки топарға бөлиў тапсырмасы шешилди. Қыз балалар менен (8-9 классларда) сабақты хаял оқытыўшы алып барыў макул деп табылды.

## Жыллық саатларды шереклерге бөлистириў

| № | Оқыў программасы                                    | V – класс |           |           |           | IX – класс |           |           |           |
|---|---|-----------|-----------|-----------|-----------|------------|-----------|-----------|-----------|
|   |   | Шерек     |           |           |           |            |           |           |           |
|   |   | 1         | 2         | 3         | 4         | 1          | 2         | 3         | 4         |
| 1 | Гимнастика  |           |           | 14        |           |            | 12        |           |           |
| 2 | Жеңил атлетика                                      | 8         |           | 2         | 8         | 12         |           |           | 8         |
| 3 | Спорт ойындары<br>(Баскетбол,<br>волейбол, гандбол) |           | 12        |           |           |            |           | 20        |           |
| 4 | Футбол  | 6         |           |           | 6         | 6          |           |           | 6         |
| 5 | Хәрекетли ойындар                                   | 4         | 2         | 4         | 2         |            |           |           |           |
| 6 | Гүрес   |           |           |           |           |            | 2         |           | 2         |
|   | <b>Жәми</b>   | <b>18</b> | <b>14</b> | <b>20</b> | <b>16</b> | <b>18</b>  | <b>14</b> | <b>20</b> | <b>16</b> |



Бунда шынығыўды қысқа, анық етип түсиндириўди, көрсетиўди ойлап қойыў керек. Хәр бир шынығыўға балаларды сапқа дүзиў хәм оларды бойы бойынша жайластырыў, шынығыўларды өткериў орнын таярлаў, физикалық тәрбия қуралларын (қолланбаларын) таратып бериў хәм жыйнап алыўды алды менен ойлап қойыўы керек болады.

Хәр бир сабаққа қойылған ўазыйпаның орынланыўы хәм сабақтың тәсирлиги көбинесе оқытыўшы тәрәпинен орнатылған тәртипке хәм балаларды шөлкемлестириў методларына байланыслы деп жоқарыдағы пикирлеримизге сүйене отырып айтыўымыз мүмкин.

Сабақларды балаларды шөлкемлестириўдиң төмендеги методлары бар.

**Фронтал метод.** Бунда барлық шуғылланып атырған балалар бир шынығыўды оқытыўшының басшылығында бирдей ўақытта орынлайды. Бул метод жүриўде турыўда улыўма шынығыўлар орынланып атырған ўақытта қолланылады. Усы метод сабақты беккемлеў бөлимин тәминлейди, бирақ оқытыўшы хәмме балаларды улыўма бир түрде бақалайды. Бундай ўақытта берилген тапсырмалар бир ўақытта, а) пүткил класс пенен, б) гезекпе гезек (биреўден екеўден, бир неше бала бирге) паузалар менен орынланыўы мүмкин.

**Группалы метод.** Балалар еки хәм оннан да көп группаларға бөлинип, хәр бир группа айрықша ўазыйпаны орынлайды. Белгили ўазыйпалар а) пүтин группа менен бирге, б) гезекпе-гезек бир еки оқыўшы тәрәпинен орынланыўы мүмкин. Группаларға берилген тапсырмалар оқытыўшының командасы менен алмастырылады. Бул метод тийкарғы шынығыўлар хәр қыйлы әҳмийетли шынығыўларды өз ишине алғанда көбирек қолланылады.

Группалы метод оқытыўшыға әҳмийетли шынығыўларды орынлап атырған оқыўшыға көбирек итибар берип, зәрүр болғанда оған жәрдем бериўге мүмкиншилик жаратады. Группалы метод балаларды активлестиреди, шынығыўларға болған қызығыўшылығын жәнede асырады. Балалар группаларға бөлингенде олардың жынысы, физикалық таярлығы хәм ден саўлығы есапқа алынады.

Барлық группаға басшылық етип атырған оқытыўшы жаңа шынығыўды үйренип атырған группада болып, керекли ўақытта оларды қадағалайды хәм жәрдем береді (тапсырман, қыў ағаштың үстине өрмелеп шығыўда).

**Индивидуал метод.** Бунда бала берилген тапсырманы оқытыўшының қадағалаўы астында толық орынлайды. Бул метод тийкарынан балаларға баҳа бериўде көбирек қолланылады. Хәмме ушын бир болған шынығыўдың айрым бөлимлерин анықлаў мақсетинде оқытыўшы оқыўшылардың хәр бирине жеке орынлатады.

**Айланбалы тренировка методы.** Бул метод пүткил сабақ даўамында оқыўшылардың өз имканиятларын толық хәм актив иске асырыўларына жәрдем береді. Айланба тренировка методы бойынша өткерилетуғын сабақта жүдә әхмийетли деп есапланбаған, балалар жақсы өзлестирилип алған хәм таныс ойындардан дүзилген комплекслерден пайдаланылады. Бундай ўақытта шуғылланып атырған хәр бир группа яки айрым балалар ушын нагрузка хәм дем алыўды алмастырыўдың анық регламенти орнатылады. Балалардың бир шынығыўдан екинши шынығыўға өтиўиниң избе-излиги хәм тәртиби үйрениледі.

Сабақ даўамында балаларды шөлкемлестириўдиң көрсетилген методларынан қайсысының қолланылыўы оқытыўшы тәрәпинен қойылған ўазыйпаға сәйкес рәўиште таңлап алынады.

Балаларды оқытыўда физикалық шынығыўлардың нәтийжелилигин арттырыўға алып келиўши түрли методлардан аралас пайдаланыўы мақсетке муўапық.

**Үзликсиз метод.** Бул метод оқыў комплексин шөлкемлестириўдиң жүдә әхмийетли усылы, бунда ўазыйпаны еле биринши бала тамам етпей турып екиншиси де орынлай баслайды. Егер оқытыўшы балалардың хәрекет етиў билимлерин артырыўға умтылса, яки сабақтың беккемлеў бөлимин арттырмақшы болса, үзликсизлик методы жүдә пайдалы болып есапланады.

## ПАЙДАЛАҒАН ӘДЕБИЯТЛАР

1. Ислом Каримов Баркамол авлод орзуси Тошкент 2000й 248 б.
2. Ислом Каримов Соглом авлод бизнинг келажагимиз Тошкент 2000й 208 б.
3. Ислом Каримов Узбекистон XX8 асир бусогасинда хавсизликка тахдид баркаррлик шартлари ва таракиет кафолатлари Тошкент 1997й 328 б.
4. Т. Усманходжаев Жисмоний тарбия ва спорт машгулотлари Тошкент 2005й 352 б.
5. Т. Усманходжаев Жисмоний тарбия назарияси ва услубияти Тошкент 2004й 168 б.
6. А. Нормуродов Енгил атлетика Тошкент 2009й 224 б.
7. К. Шокиржонова Енгил атлетика Тошкент 2007й 354 б.
8. Д. Маркин Н. Озолин енгил атлетика Тошкент 1971й 660 б.
9. Н. Озолин Легкая атлетика Москва 1979г 600с.
10. К. Махкамжонова Бошлангич синфларда жисмоний тарбия Тошкент 198үй 241 б.
11. П. Серимбетов К. Есемуратов каракалпак миллий ҳарекетли ойынларын урениу Нокус 2005ж 30 б.
12. «Алпомиш и Барчиной» - Твое здоровье в твоих руках Ташкент 2002г 54с
13. Т. Арзимбетов, А. Сейтмуратова Улоктиришларни ургатиш методикаси Нукус 2009й 36 б.
14. Т. Арзимбетов, А. Сейтмуратова, А. Табинбаева 1-4-синфларда болаларнинг жисмоний тайергалигини тест орқали аниқлаш Нукус 2009й 36 б.
15. И. Ниезов Енгил атлетика Фаргона 2005й 104 б.
16. Э. Андрис, р Кудратов Енгил атлетика Тошкент 199үй 126 б.
17. А. Абдуллаев, Ш. Хонкелдиев Жисмоний тарбия назарияси ва усулияти Тошкент 2005й 231 б.