

**Қазақстан Республикасы Білім және ғылым министрлігі
Министерство образования и науки Республики Казахстан**

**Ы. Алтынсарин атындағы Ұлттық білім академиясы
Национальная академия образования имени И. Алтынсарина**



**БІЛІМ МАЗМҰНЫН ЖАҢАРТУ АЯСЫНДА (5-9-СЫНЫПТАРДА)
«ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ» ПӘНІН ОҚЫТУ БОЙЫНША
ӘДІСТЕМЕЛІК ҰСЫНЫМДАР**

**МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ
ПО ИЗУЧЕНИЮ ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»
(5-9 КЛАССЫ) В РАМКАХ ОБНОВЛЕНИЯ СОДЕРЖАНИЯ
ОБРАЗОВАНИЯ**

Астана
2018

Ы. Алтынсарин атындағы Ұлттық білім академиясы Ғылыми кеңесімен баспаға ұсынылды (2018 жылғы 24 сәуірдің №5 хаттамасы)

Рекомендовано к изданию Ученым советом Национальной академии образования им. И. Алтынсарина (протокол №5 от 24 апреля 2018 года)

«Білім мазмұнын жаңарту аясында (5-9-сыныптарда) «Дене шынықтыру» пәнін оқыту бойынша әдістемелік ұсынымдар. – Астана: Ы. Алтынсарин атындағы Ұлттық білім академиясы, 2018. – 89 б.

Методические рекомендации по изучению предмета «Физическая культура» (5-9 классы) в рамках обновления содержания образования. – Астана: НАО имени И. Алтынсарина, 2018. – 89 с.

Осы әдістемелік ұсынымдар жалпы білім беру мазмұнын жаңарту аясында негізгі орта білім беру деңгейіндегі «Дене шынықтыру» пәні бойынша оқу бағдарламалары негізінде әзірленді. Құралда 5-9 сыныптарға арналған «Дене шынықтыру» пәні оқу бағдарламаларының ерекшеліктері баяндалған, оқытуды ұйымдастырудың түрлері мен әдістері келтірілген. Сонымен қатар, құралда жаңартылған білім мазмұны жағдайында бағалау критерийлері, жиынтық және қалыптастырушы бағалау туралы баяндалып, пән мұғалімдері дайындаған қысқа мерзімді жоспарлардың үлгілері берілген.

Әдістемелік ұсыныстар жалпы білім беретін дене шынықтыру пәні мұғалімдеріне, біліктілікті арттыру институттарының әдіскерлеріне арналған.

Данные методические рекомендации разработаны на основе учебных программ по предмету «Физическая культура» (5-9 классы) в рамках обновления содержания образования. В пособии раскрыты особенности учебных программ по предмету «Физическая культура» для 7-9 классов, приведены формы и методы организации процесса обучения. Описаны критерии формативного и суммативного оценивания, даны образцы краткосрочных планов, подготовленных учителями-предметниками.

Пособие предназначено для учителей физической культуры общеобразовательных школ, методистов институтов повышения квалификации.

© Ы. Алтынсарин атындағы
Ұлттық білім академиясы, 2018.

© Национальная академия образования им.
И. Алтынсарина, 2018.

Кіріспе

Қоғамдық дамудың жаңа міндеттерінің пайда болуы спорт және дене шынықтыру саласындағы мемлекеттік саясаттың тиімділігін арттыру үшін басым бағыттар спектрін айқындайды, мұндай бағыттардың ең маңыздылары – жетекші әлемдік тәжірибеге сүйену, саланы басқару мен дамытуға ғылыми тәсілдер мен қағидағтарды, инновацияларды кеңінен енгізу болып табылады [1].

«100 нақты қадам: баршаға арналған қазіргі заманғы мемлекет» атты Ұлт жоспарында Мемлекет басшысы қойған Қазақстанның әлемнің дамыған 30 елінің қатарына қосылуын қамтамасыз ету жөніндегі міндетті ескере отырып, спорт пен салауатты өмір салтын таңдайтын саламатты ұлтты қалыптастыру жөніндегі ортақ мақсатқа негізделген спорт саласын дамытудың жаңа моделін жасау қажет [2].

Осы міндеттердің негізінде «Негізгі орта білім беру деңгейінің 5-9-сыныптарына арналған «Дене шынықтыру» пәнінен жаңартылған мазмұндағы үлгілік оқу бағдарламасы әзірленді және «Қазақстан Республикасы Білім және ғылым министрінің 2013 жылғы 3 сәуірдегі № 115 бұйрығына өзгерістер мен толықтырулар енгізу туралы» Қазақстан Республикасы Білім және ғылым министрінің 2017 жылғы 25 қазандағы № 545 бұйрығымен бекітілді [3]. Негізгі орта білім беру деңгейінің 5-9-сыныптарына арналған «Дене шынықтыру» пәнінен жаңартылған мазмұндағы үлгілік оқу бағдарламасының ерекшелігі ағзаның бүкіл жүйелерін дамыту, барлық дене сапаларын жетілдіру болып табылады.

Дене шынықтыру пәнінің жеке тұлғаны тәрбиелеуде алатын орны ерекше. Ол білім алушының дене дамуына, әлеуметтік, дербес және рухани қасиеттерін қалыптастыруға ықпал етеді. Мектептің білім беру жүйесінде дене шынықтыру білім алушыларда салауатты өмір салтын қалыптастыруға бағытталған.

Дене тәрбиесі адамға еңбек операцияларын орындауға көмектеседі, себебі адамды барынша нақты және нысаналы түрде алға жылжуға, алға қойылған мақсатқа сай күш жұмсауға үйретеді. Адам денсаулығын нығайту, оның ақыл-ой еңбегінің қарқынын арттыруға ықпал етеді.

Дене шынықтыру адамды өз денсаулығына жауапкершілікпен қарауға үйретуге бағытталуы тиіс. Оқушылардың бойында спортқа, дене шынықтыру жаттығуларына, күнделікті гимнастикаға сүйіспеншілік тудырып, алдағы уақытта денені шынықтыру өмір бойы қажет екенін дәлелдеу мұғалімдердің міндеті болып табылады.

Мақсаты: Білім мазмұнын жаңарту аясында (5-9 сыныптарда) «Дене шынықтыру» пәнін оқытудың әдістемелік ұсынымдама әзірлеу, «Дене шынықтыру» пәні бойынша қысқа мерзімді жоспарларды жобалау және қолдану (1-сур.).

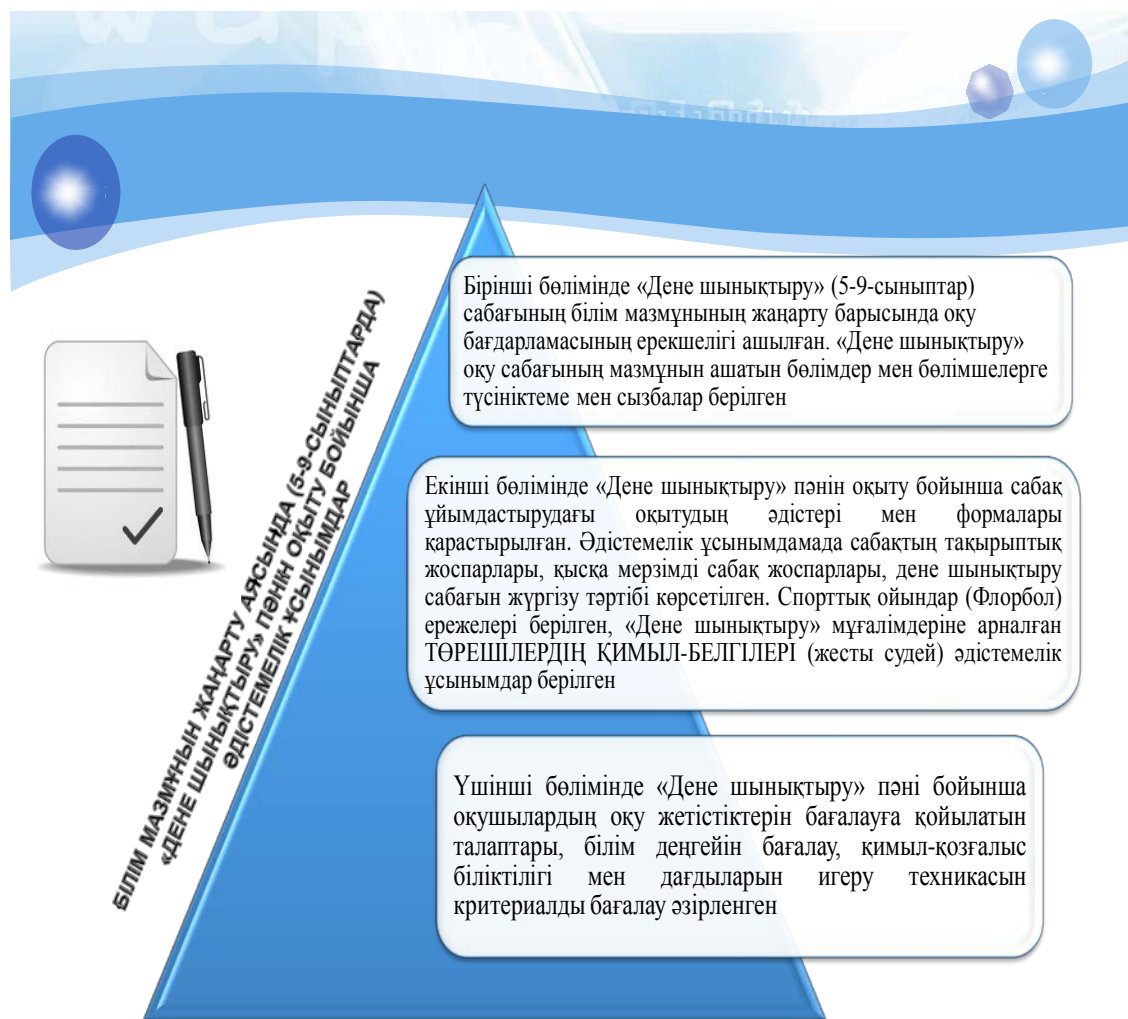
Мақсатқа жету үшін келесі міндеттер көрсетілген:

- білім мазмұнын жаңарту аясында «Дене шынықтыру» пәні оқу бағдарламасының ерекшеліктерін анықтау;
- «Дене шынықтыру» пәнін оқытуды ұйымдастырудың формалары мен әдістерін қарастыру;

- білім мазмұнын жаңарту аясында «Дене шынықтыру» пәнін оқыту бойынша әдістемелік ұсынымдар әзірлеу;

- «Дене шынықтыру» пәні бойынша оқушылардың оқу жетістіктерін бағалауға қойылатын талаптар (есептелінді/есептелінген жоқ) әзірлеу.

Қазақстанда орын алған өзгерістер заманауи ақпараттық және педагогикалық технологиялар негізінде білім берудің жаңа моделін жобалау мен енгізу процесін анықтады.



1-сурет. Білім мазмұнын жаңарту аясында (5-9-сыныптарда) «Дене шынықтыру» пәнін оқыту бойынша әдістемелік ұсынымдар

1 Жаңартылған білім беру аясындағы «Дене шынықтыру» (5-9 сыныптар) оқу бағдарламасының ерекшеліктері

Оқу бағдарламасы оқушылардың жас ерекшеліктерінің танымдық мүмкіндіктеріне сәйкес әр оқу пәнінің мазмұнын және олардың білім, білік, дағдыларының көлемін анықтайтын оқу-нормативтік құжат болып табылады. Оқу бағдарламасында оқу-нормативтік құжаттың дәстүрлі міндеттері заманауи мектепте білім беру процесін ұйымдастырудың инновациялық тәсілдерді кіріктіреді. Оқытудағы тәсілдер пән бойынша оқу бағдарламасының түбегейлі жана құрылымын құруда негізгі бағдарлары болып табылады [4].

Оқу бағдарламаларының тек пәндік білім мен білікке ғана емес, сонымен қатар кең ауқымды дағдылардың қалыптасуына бағытталғаны оның *ерекше өзгешелігі* болып табылады. Оқыту мақсаттарының құрастырылған жүйесі: білімін функционалдық және шығармашылықта қолдану, сын тұрғысынан ойлау, зерттеу жұмыстарын жүргізу, ақпараттық-коммуникациялық технологияларды пайдалану, қарым-қатынас жасаудың түрлі тәсілдерін қолдану, топпен және жеке дара жұмыс істей алу, мәселелерді шешу және шешімдер қабылдау сияқты кең ауқымды дағдыларды дамытуға негіз болады. Кең ауқымды дағдылар оқушының мектептегі білім алу тәжірибесінде де, келешекте мектепті бітіргеннен кейін де жетістігінің кепілі болып табылады.

Бұл бағдарламада мектепте дененің шынығуы мен адамгершілікке тәрбиелеудің кешенді жүйесін құрайтын дене шынықтырудың барлық негізгі нысандарының мазмұны қамтылған және бұл міндеттерді барлық оқу жылында біртіндеп шешуге мүмкіндік береді. Бағдарламаның үшінші сағаты оқушылардың белсенділігін арттыруға (спорт және қозғалмалы ойындар санын кеңейту арқылы) және сауықтыру процесіне бағытталған.

Негізгі орта білім берудің Мемлекеттік жалпыға міндетті білім беру стандартына сәйкес бағдарламада дене шынықтыру сабағын гендерлік қағидат бойынша (қалалық жерде – әрбір топта 8-ден кем емес ұлдар (немесе қыздар), ал ауылдық жерде – 5-тен кем емес ұлдар (немесе қыздар) болғанда жеке оқыту қарастырылған [5].

«Дене шынықтыру» пәнінің мазмұнын ұйымдастыру. «Дене шынықтыру» оқу пәні бойынша оқу жүктемесінің көлемі: 5-сыныптан 9-сынып аралығында – аптасына 3 сағатты, оқу жылында 102 сағатты.

«Дене шынықтыру» оқу пәнінің оқу бағдарламасының мазмұны оқытудың бөлімдері арқылы ұйымдастырылған. Бөлімдер сыныптар бойынша күтілетін нәтиже түрінде берілген оқу мақсаттарын қамтитын бөлімшелерден тұрады [6].

Әр бөлімшеде көрсетілген оқу мақсаттары, мұғалімге оқушыларды дамыту бойынша жұмысты жүйелі жоспарлауға, сонымен қатар олардың жетістіктерін бағалауға, оқытудың келесі кезеңдері туралы ақпарат беруге мүмкіндік береді.

«Дене шынықтыру» пәнінің білім беру бағдарламасы ағзаның барлық жүйелерін дамытуға, әрбір дене қасиетін жетілдіруге бағытталған. Дене тәрбиесі жеке тұлғаны тәрбиелеуде ерекше рөл ойнайды. Ол оқушының дене дамуына, оның әлеуметтік, жеке және рухани қасиеттерін дамытуға ықпал етеді. Мектептің білім беру жүйесіндегі дене тәрбиесі оқушылардың салауатты өмір салттарын

насихаттауға бағытталған. Мұндай жол ұзақ мерзімді басымдықта әлеуметтік денсаулықты оң бағытта өрбітуге әсер етуі мүмкін. Оқыту – баланың бойында бар білім негізінде, қолданыстағы дағдыларды дамытуға бағытталған практикалық-бағытталған және шығармашылық процесс.

Қарастырылып отырған қағиданы іске асыру арқылы оқушылардың білім деңгейлері артады, түрлі жаттығулардың техникасын түсінеді, олардың дене тәрбиесі процесіне деген саналы да, белсенді ұстанымы тәрбиеленеді.

Білім берудің жаңартылған мазмұнындағы 5-9 сыныптарға арналған «Дене шынықтыру» пәнінің *мақсаты* – әрбір оқушыға тән дене сапаларын жетілдіру, ағзаларының барлық жүйелерін дамыту.

«Дене шынықтыру» пәні бойынша оқушыларға білім беруде шешілетін *міндеттер* мыналар: жеке тұлғаның әлеуметтік дағдыларын дамытуға оң әсер ететін денелік және рухани денсаулықтың негізін қалау; өз денсаулықтарын денелік және психикалық тұрғыдан нығайту маңыздылығын түсінуге оқушыларды ынталандыру; дене тәрбиесі және спорт саласы бойынша теориялық білім негіздерін қалау және практикалық дағдыларды дамытуға ықпал ету; оқушылардың төзімділік, жылдамдық, күштілік, ептілік және иілгіштік секілді қимыл-қозғалыс сапаларын дамыту; оқушылардың патриотизм, жалпы адами құндылықтар, қарым-қатынас орната білу біліктіліктерін тәрбиелеу және дамыту; салауатты өмір салтын сақтауға, бойларына сіңірілген дағдыларды болашақта қолдана білуге оқушыларды ынталандыру; оқушылардың бойында жалпы адамзаттық мәдениеттің бірі болып саналатын дене тәрбиесі туралы түсінік қалыптастыру; дене тәрбиесі және спорттың даму тарихы туралы білім негіздерін қалыптастыру; негізгі дене сапаларын жетілдіру, арнайы спорттық біліктілік пен дағдыларды дамыту; түрлі дерек көздерінен алған ақпараттарды пайдалану арқылы қарым-қатынас орната білу дағдыларын дамыту, ақпараттың шығу негізін айқын түсіну; ойлану және зерттеушілік дағдыларды дамыту; адамгершілік-жігер сапаларын қалыптастыру. Сонымен қатар, «Дене шынықтыру» пәнін оқу-үйрену оқушыларға келесі мүмкіндіктерді береді: бойға сіңірілген білім, біліктілік пен дағдыларды күнделікті өмірде қолдану; өзінің денелік дамуындағы қимыл-қозғалыс құзіреттіліктерін арттыру қажеттілігін түйсіну; дербес адамгершілік қасиеттерін дамыту және әділ ойын мен өз-өзін үздіксіз дамыту қажеттіліктерін түйсіну; жекебас гигиенасын сақтау маңыздылығы мен қажеттілігін түсіну; адамның денелік және энергетикалық жүйесін дамытудағы дене жаттығуларының әсерін білу; өзінің және өзгелердің денелік жағдайларын бағалай білу; сыни және шығармашылық тұрғыдан ойлау, туындаған мәселелерді шеше білу және қарым-қатынас орната білу дағдыларын дамыту.

Оқу бағдарламасы оқушылардың жас және дербес ерекшеліктерін ескере отырып денелік және психикалық денсаулықтарын нығайтуға деген ынталарын арттыруға, арнайы спорттық қимыл-қозғалыс дағдылары мен дене сапаларын дамытуға бағытталған.

Оқу бағдарламасында қарастырылған: дене тәрбиесі және спорттың даму тарихы туралы білім негіздерін қалыптастыру; негізгі дене сапаларын жетілдіру; арнайы спорттық біліктілік пен дағдыларды дамыту; түрлі дерек көздерінен алған ақпараттарды пайдалану арқылы қарым-қатынас орната білу дағдыларын дамыту,

ақпараттың шығу негізін айқын түсіну; ойлану және зерттеушілік дағдыларды дамыту; адамгершілік-жігер сапаларын қалыптастыру.

Оқу бағдарламалары – оқу жылы бойы бағдарлама бөлімдерін ретімен оқыту реттілігін анықтайтын ұзақ мерзімді жоспарға сәйкес іске асырылады. Сағаттарды бөлу, тақырыптарды тоқсандар бойынша оқыту ретін мұғалімнің ұйғарымы бойынша өзгертуге болады. Оқыту мақсаттары оқыту көрсеткіштерін қағдалау үшін бөлімдер мен бөлімшелерді біріктіру бойынша анықталады. Сыныптан сыныпқа өткен кезде оқушылардың түсініктері мен дағдылары дамиды, қабілеттіліктері арта түседі.

Оқушылардың білім деңгейлері артады, оларды жетілдіру дереккөздерінің аясы кеңейе түседі және соның нәтижесінде білім, біліктілік және дағды негіздері сыныптан сыныпқа өткен сайын дами түседі. Олардың жас ерекшеліктері мен сабақ кезінде игерген тәжірибелері қимыл-қозғалыс әрекеті кезінде өз беттерімен шешім қабылдау қабілеттерін арттыра түседі.

Білім берудің мазмұнын жаңарту жағдайында пәнді оқытудың жаңа әдістерін назардан шығармаған дұрыс. Оқыту мен үйретудің бір-бірімен тығыз байланысқан бірегей іс-әрекет екендігін түсіну өте маңызды. Үйрету мен оқыту процестерінің қалай өтіп жатқандығын түсінген кезде ғана оқытудың тиімділігі арта түседі [7].

Белсенділік – оқушылардың бойында мәселені тереңінен ұғыну, дене тәрбиесі және спорт жұмыстарына деген тұрақты қызығушылық пен қажеттілікті қалыптастыратын дене тәрбиесінің басты қағидаларының бірі болып табылады. Сонымен қатар, ол білім алушыларды тиімді белсенділікке итермелейді. Аталған қағиданы іске асыру оқушылардың білім деңгейлерін байытуға, түрлі жаттығулардың техникасын тереңінен түсінуге, дене тәрбиесі процесіне саналы және белсенді ұстанымды тәрбиелеуге әкеліп соғады.

Белсенділік – бұл адамның іс-әрекеті кезінде анықталатын өлшемі, оның жұмысқа араласу деңгейі. Белсенділік дидактикалық тұрғыдан алып қарағанда, білім, біліктілік және дағдыларды саналы түрде игерудің алғы шарты.

Мұғалімдердің арнайы әдістемелік тәсілдерді қолдануы, оқушылардың саналылық пен белсенділіктерін жоғарылатуға ықпал етеді. Олар мыналар: оқушылардың әрекеттерін, қимыл-қозғалысты орындаулары мен талдауларын қадағалау және бағалау; бұлшықетпен сезіну арқылы өз әрекеттерін қадағалауға үйрету; көрнекі құралдар көмегімен тапсырмаларды көрсету; жаттығуларды үйрету кезінде көру және есту бағдарларын пайдалану; үйретілетін қимыл-қозғалыстарды ойша орындау (идеямоторлық дайындық); техниканы талдау.

Мектептің міндеті – мектептің қауіпсіз, сенімді және қамқор ортасында оқушылардың зерделік, эмоциялық, денелік және әлеуметтік тұрғыдан дамуларына ықпал ету. Сонда ғана оқыту процесі жақсы дамиды. Егер мектеп өз міндеттерін қайта қарастырса, оқушылардың жетістіктерге қол жеткізулеріне мүмкіндіктері артса, онда дене шынықтыру мұғалімдері де өздерінің оқыту әдістемелерін қайта қарауға, оқушылардың дамуларына жаңа мүмкіндіктер беруге әлеуеттері артады.

Дәстүрлі дене тәрбиесі командалық спорт түрлеріне, жеңіл атлетика және гимнастикаға сүйенеді. Ондай талаптарға денелік тұрғыдан жақсы жетілген

оқушылар ғана сәйкес келеді. Ал басқа оқушылар білім алу процесінен тыс қалып жатады. Қазіргі таңда көптеген дамыған елдер дене шынықтыру сабағына барлық оқушылардың мүдделеріне сәйкес келетін инклюзивтік жолмен қарауды дұрыс деп санайды.

Білім беру процесін ұйымдастырудың барлық инновациялық тәсілдер оқытуды білім, идеялар және іс-әрекет тәсілдерімен белсенді түрде алмасуды көздейтін білім алушының шынайы шығармашылық процесіндегі қарым-қатынас моделіне айналдырады.

5-9 сынып білім алушыларының жас ерекшеліктері

Дене шынықтыруды оқытудың жаңа әдістерін қарастырмастан бұрын, оқушылардың жас ерекшеліктеріне тоқталып өткен дұрыс. Себебі түрлі жас аралығындағы білім алушылардың даму кезеңдерінде өзіндік ерекшеліктер бар.

5-9 сынып білім алушыларының жастары жасөспірімдік кезеңдерге жатады (10-11 жастан 14-15-қа дейін). Жасөспірімдік кезеңде бала денелік, психикалық, адамгершілік және әлеуметтік даму жағынан өзгерістерге ұшырап, балалық шақтан есеуге өтетін күрделі кезең. Осы кезеңде жасөспірімдер өздеріне және басқа адамдармен қарым-қатынаста көптеген өзгерістерді бастан өткереді [8]. Сонымен қатар өз әрекеттерін басқару, түрлі жағдайда өз-өзін қадағалау қиындайды.

Осындай күрделі физиологиялық өзгерістерден жасөспірім ағзасының қызметі бұзылуы мүмкін. Басы жиі ауырып, ұйқысыздық, қажу сезімі жылдам сезіледі, тәбеті бұзылады, артериялық қысымда тұрақсыздық пайда болады. Мұғалім осы аталған өзгерістердің барлығын естен шығармауы керек.

Барлық аталған физиологиялық өзгерістер жасөспірімнің психологиялық күйіне әсер етеді. Баланың алдынан түрлі жаңа мәселелер мен қиындықтар туындайды және ол ересек адам ретінде қарым-қатынас орнатуға талпыныстар жасап, кейде онысынан түк шықпай жатады.

Оқу процесін жоспарлаған кезде білім алушылардың дербес танымдық ерекшеліктерін ескеріп, сонымен қатар сәттілікке қол жеткізетін сюжеттен тұратын ойындарды жиі қолдану керек. Бұл жас аралығындағы білім алушылар алға жүктелген міндетке бір сабақ ішінде қол жеткізіп, өз еңбегінің жемісін көргілері келеді. Мұғалімге логикалық тұрғыдан ойлану, келіп түскен ақпаратқа жылдам жауап қайыру дағдыларын дамытуға, баланың дербестігін дамытатын ойындар қосуға назар аудару керек. Ол үшін оқушылардың танымдық қажеттіліктерін қанағаттандыруға ықпал ететін ойын жағдайын туындату қажет.

7-9 сыныптарда білім алушылардың дербес ерекшеліктерінде едәуір айырмашылықтар байқалады және аталған жағдайды олардың қимыл-қозғалыс сапаларын дамытқан кезде ескеру қажет. Сондықтан оқушылар тобы мен жекелеген білім алушыларға берілетін міндет-тапсырмаларды жіктеп берген дұрыс. Білім берудегі жіктелген және дербес жолға сүйену көрсеткіштері төмен білім алушылармен оқу процесін ұйымдастырған кезде өте маңызды [9].

Сондықтан дене шынықтыру мұғалімінің сабақ кезінде білім алушылардың жас ерекшеліктерін ескеруі өте маңызды.

2 Білім мазмұнын жаңарту аясында «Дене шынықтыру» пәнін оқыту бойынша әдістемелік ұсынымдар

«Дене шынықтыру» пәні бойынша 5-9-сыныптарға арналған оқу бағдарламасында оқу-нормативтік құжаттың дәстүрлі міндеттері заманауи мектепте білім беру үдерісін ұйымдастырудың инновациялық тәсілдемелерімен үйлесімді сабақтасады. Оқытудағы тәсілдемелер пән бойынша оқу бағдарламасының түбегейлі жаңа құрылымын құруда негізгі бағдарлары болып табылады. Құндылықтық-бағдарлық, іс-әрекеттік, тұлғалық-бағдарлық, коммуникативтік тәсілдемелер білім берудің классикалық негізі ретінде оқыту мақсаттарының жүйесі мен білім беру үдерісі нәтижелерінің басымдылығын арттыру үшін қолданылады, бұл оқу бағдарламасының жаңа құрылымында көрініс тапты.

Дене шынықтыру сабақтарындағы оқу материалдарын оқытудың белсенді формалары мен әдістері. Белсенді оқыту дегеніміз, оқушының мұғалімді тыңдап қана қоймай, оқу-үйрену процесіне көбірек қатысуын талап ететін жол. Белсенді оқытудың басты белгілері – баланың танымдық белсенділігі деңгейінің қарқынды жоғарылау, тұрақты дамуы. Оқытудың белсенді формалары мен әдістері оқушылардың оқу материалын игеру кезеңдеріндегі іс-әрекеттерін ынталандырады және оқу процесін талқылау, жоспарлау, бағалау, сондай-ақ, топтық жұмыстарға белсене араласудан құралады. Дене шынықтыру бағдарламалары мұғалімді білім алушылардың дербес ерекшеліктерін ескеруге бағдарлайды:

- «артта қалушы» қимыл-қозғалыс сапаларын басымдылықпен дамыту;
- «жетекші» дене сапаларын дамыту;
- қимыл-қозғалыс сапаларын жан-жақты және ұтымды дамыту.

Міндеттерді табысты шешу білім беру процесін ұйымдастыруға байланысты, онда оқытудың белсенді формалары мен әдістері шешуші орын болады. Белсенді оқыту оқу материалын игерудің барлық кезеңдеріндегі білім алушының іс-әрекеттерін ынталандырады.

Белсенді формалардың арасынан бөлінетіндер:

1. Мәселе туындататын диспуттар мен әңгіме-сұхбаттар. Сабаққа қанша бала қатысса, сонша сұрақ туындайды. Олардың «Неге?», «Неліктен?» деген сұрақтарына бірден жауап беру мүмкін емес, сондықтан оқушылардың ол сұрақ төңірегінде ойлануларын ұсынып, алдағы сабақта талқылауға болады. Денені шынықтыру жүктемелерінен босатылған білім алушылар осы мәселелер бойынша баяндама даярласа болады. Сабақтан уақытша босатылған білім алушылардың дене тәрбиесінің теориясы бойынша мәліметтер даярлауы, «орындықта отырғандардың» мәселесін сәл ғана шешеді.

2. Сұхбаттасу сабағы. Бұл теориялық сабақ. Онда жекелеген сұрақтар бойынша үй тапсырмалары немесе баяндамалар қорғалады.

3. Ақыл-кеңес беру сабағы. Бұл білім алушылардың өздік дайындықтары бойынша сұрақтарына жауап беру, белгілі бір жаттығуларды немесе кешендерді орындауға қажет жалпы және арнайы дене дайындығы бағытындағы жаттығуларды іріктеуге көмектесу сабағы.

4. Кездесу сабағы. Олимпиада ойындары, ірі халықаралық жарыстарға қатысқан спортшылармен ұйымдастырылатын кездесулер. Онда спортшылар спорт туралы, олимпиада ойындары туралы және басқа қызықты мәселелерді қарастырады.

5. Экскурсия сабағы. Ондай сабақты жеңіл атлетика манежі, түрлі спорттық кешендерге бару арқылы өткізіледі. Барып келген соң аудан және қалалардағы жеңіл атлетика манеждері және басқа да спорттық құрылымдар туралы қысқа шолу жасап шығуға болады. Ұйымдастырылатын экскурсиялар білім алушылардың қимыл-қозғалыс әрекеттерімен шұғылдануға деген қызығушылығын арттыруға ықпал етеді.

6. Жарыс сабағы. Жарыстарды оқытудың барлық кезеңдерінде қосып отыру керек. Жарыс сәттері дене сапаларының, танымдық қызығушылықтың дамуына ықпал етеді, эмоциялық көңіл-күйге оң әсер етіп, сабақтағы белсенділікті ынталандырады.

7. Диалог-сабақ. Оқу материалын бірнеше сұрақ түрінде ұсынып, білім алушылар ол сұрақтардың жауабын сабақ кезінде алуын болжайды.

Аталған сабақ түрлерінің барлығын келесі жалпы қағидалар біріктіреді:

- мұғалім мен оқушының өзара тығыз қарым-қатынасы;
- ақыл-ой қызметін жоғары деңгейде ұйымдастыру;
- дербес іс-әрекет пен ұжымдық жұмыс түрлерін үйлестіру;
- оқушыға эмоциялық тұрғыдан әсер ету деңгейін арттыру;
- таным процестеріндегі дербестік шыңы;
- жіктеп үйрету жолын іске асыруға ықпал ететін оқытудың дербес жолын қолдау;
- оқыту процесінің тиімділігін арттыру.

Нәтижесінде білім алушылардың білім сапалары жоғарылайды, білім деңгейі қалыптасады және ұзақ уақытқа сақталады, мұғалім мен оқушы арасында психологиялық-педагогикалық байланыс орнайды (мұғалімге оқытқан, оқушыға оқыған қызық болған жағдайда), дене тәрбиесімен шұғылдануға деген саналы көзқарас қалыптасады.

Дене шынықтыру сабағын сәтті оқыту үшін, мұғалімге оқыту қалай өтетін және оқыту тәжірибесін қалай жақсарту керек екендігін түсіну өте маңызды. Сондықтан, оқытудың тиімді деп саналатын келесі *стратегиялары* ұсынылады:

- белсенді оқыту;
- кері байланыс;
- бекіту (мадақтау көмегімен білім деңгейін игеру);
- оқыту сапасы (жіктелген оқыту тапсырмаларын жоспарлау).

Дене шынықтыру мұғалімдеріне оқытудың үш моделіне басымдылық беру керек:

1-модель. Дене шынықтыру бойынша берілетін тапсырмалардың сапасы. Бұл модель (үлгі) білім алушының нәтижелерінің дене дайындығы, дағдылар мен әлеуметтену секілді қазіргі заманғы мақсат-міндеттермен үйлесімді болуын меңзейді.

Оқыту процесі дене шынықтыру бойынша берілетін түрлі сапалы тапсырмалармен негізделеді. Мұғалім мен оқушы келесі шарттарды ескерген жағдайда табысқа қол жеткізеді:

1. Сан-алуан жаттығуларды (тапсырмалар) сүйсініп орындауға атсалысады және қатысады.

2. Дене мәдениеті деңгейінің сапасын көрсете алады (Дене шынықтыру тұрғысынан өзін сауатты адам ретінде танытса (мысалы, дене жаттығулары оларға рахат алуға, белгілі бір мәселелерді шешуге, өзін танытуға және адамдармен қарым-қатынас жасауға мүмкіндік беретінін түсінеді; дене жаттығуларын орындаған кезде адамдардың арасындағы айырмашылықты түсінеді және оған құрметпен қарайды; көптеген қимыл-қозғалыстарды тамаша орындап, кейбір қимыл түрлерін орындауда икемділік танытады).

2-модель. Дене шынықтыру бойынша берілетін сапалы тапсырмалар және дамыту құралдары.

Дене шынықтыру мұғалімдеріне оқытудың дәстүрлі мақсат-міндеттері аясынан шығып, спортпен байланысқан емес – оқушылардың сапаларын жақсартуға негізделген жоспар құруға назар аудару керек. Яғни, табысқа қол жеткізуге қажет дағдыларды дамытуға басымдылық беріледі.

Білім алушылар келесі шарттарды ескеретін болса, аталған модель бойынша білім алуда табысқа қол жеткізеді:

1. Әділ ойын және сабаққа жауапкершілікпен қарауды болжайтын тапсырмаларға қатыстырылса.

2. Алдына жүктелген міндетті табандылықпен қарсы алып, жаңа тәжірибе алуға дайын болса.

3. Бір-біріне көмекке келу, құрметпен қарау және нәсілі мен ұлтын құрметтеу сияқты жағымды іс-әрекеттерге тартылса, оң іс-әрекеттерге қатыстырылса.

3-модель. Дене шынықтыру бойынша сапалы тапсырмалар және денсаулық мазмұны мен дамыту құралдары.

Дене шынықтыру мұғалімі денсаулық мәселесін де қамтиды. Бұл модель бойынша мұғалім сабақ беріп қана қоймай, сонымен қатар денсаулық туралы түрлі тақырыптағы әңгіме/пікірталастарды қосып, сол арқылы білім алушылардың денсаулық саласындағы сауаттылығын арттыруды көздейді.

Мұғалімнің негізгі міндеті – оқушылардың денесін шынықтырып қана қоймай, олардың денсаулығына қамқорлық жасау.

Белсенді оқытудағы дене шынықтыру мұғалімінің рөлі. Дене шынықтыру бойынша бағдарламаның мақсаты – оқушылардың өздік жұмыс дағдыларын дамыту. Бұл әрине мұғалім шетте қалып, оқушылар не істеу керек екендігін өздері шешеді дегенді білдірмейді. Мұғалім дағдыларды, қимыл-қозғалыс дағдылары мен даму стратегиясын игеруге қажет орта құрып, оқушы сыныптасының немесе ересек адамның көмегімен іске асырған жағдайда оқыту тиімді болып саналады. Білім алушының ересек адамның көмегінсіз іске асыра алмайтын «дамудың жақын маңдағы аумағы» атты теориясы бар [10]. Ол аумақ, бала өздігімен іске асыра алатын шекарадан алыстау орналасқан. Аталған ілімді негізге ала отырып, оқыту процесіне «қолдау көрсету» терминін енгізуге болады. (Джером Брунер

«scaffolding-во время скаффолдинга-қолдау көрсету кезінде»). Ол білім алушылардың аталған аумаққа еніп, көптеген нәрселерді үйреніп, оқыту мен даму бойынша қателіктер жібермеуді болжайды. «Қолдау көрсету» терминін мұғалім оқушылардың қиын тапсырмаларды дұрыс орындау жолдарын табуларына көмектесу үшін қолданады [11].

Білім алушылар сабақ кезінде (қолдау көрсету кезінде) өз бетімен, дербес әрекет етуде қол жеткізген жетістіктен де көп табысқа қол жеткізуі керек. Егер оқушы өзінің бойында бар дағдыларды ғана пайдаланатын болса, ондай жағдайды оқыту деп айтуға болмайды. Мұғалім кері (кері) байланыс орнатуды қамтамасыз ету үшін әрдайым қолдау көрсетіп үлгілеу, көрсету, қадағалау арқылы оқушыларды бағалауы керек.

Тереңдете білім беру дегеніміз, мұғалімнің бойында мониторинг жасау дағдысының болуы және сол біліктілік арқылы оқушылардың білім негіздерін қаншалықты игергендігін анықтау. Ол әрбір оқушының дербес біліктілігі мен мүмкіндігіне байланысты жеке өткізіледі.

Сонымен, мұғалімдер білім алушыларды дамыту үшін және олардың әрқайсысын оқытудағы ілгерілеу нәтижесін анықтау үшін дербес бағалауды тұрақты түрде іске асырып отырулары керек.

Қазіргі заманғы сабақтың қоятын маңызды талабы – білім алушылардың денсаулықтарын, жынысын, дене дамуы мен қимыл-қозғалыс дайындықтарын, психикалық ерекшеліктерін ескере отырып, оқытудағы дербес және жіктелген жолды қамтамасыз ету. Дербес және жіктелген жол барлық білім алушылар үшін, олардың дене тәрбиесі саласы бойынша көрсеткіштеріндегі айырмашылықтарға қарамастан маңызды. Білім алушылардың дене дайындықтарындағы, физиологиялық ерекшеліктеріндегі түрлі деңгейді ескере отырып, оқу материалын игеру қарқынын, қол жеткізген жетістіктерін бағалаудағы міндеттерді жіктеу қажет.

Дене шынықтыру сабағындағы тиімді жіктеу, түрлі амал-тәсілдерге сүйене отырып, барлық білім алушылардың қызығушылықтарын ескеру дегенді білдіреді. Дене шынықтыру мұғалім сабақ беріп жатқан кезде дене шынықтыруды оқытудың көптеген тәсілдері бар екендігін есінен шығармағаны дұрыс. Мұғалім мен оның оқушылары дене шынықтыру арқылы ішкі қабілетті ашуы мүмкін, белгілі бір жаттығуларды жүйелі түрде орындау арқылы денсаулықты нығайтуы мүмкін.

Дене шынықтыру мұғалімі:

- оқытудың оң райын қалыптастырады және оған барлық оқушыларды қатыстырады;

- оқушыларды жауапкершілікке, батылдыққа, өздік талдау жасауға, жаңаны үйренуге ұмтылуға және белсенділікке тәрбиелейді;

- оқушылардың дағдыларын дамытуға арналған дұрыс әдістерге сүйенеді және тапсырмалар береді;

- сыныптық, дербес немесе топтық жұмыстарды ұйымдастырады, басқарады және жоспарлайды; алға қойылған мақсат-міндеттерге сәйкес жоспарланған сабақты өткізуге қажет қосалқы материалдарды тиімді пайдаланады;

- оқушыларға сабақты түсіндіруде, көмекке келуде және мадақтап қолдау көрсетуде қарапайым да, түсінікті тілді қолданады;

- оқушыларды қадағалап, олармен кері байланыс орнатады.

Сабақты жоспарлау әдістемесі. Орта мерзімді жоспарда сабақты тақырыптар мен бөлімдер бойынша өткізу және білім алушылардың іс-әрекеттерін ұйымдастыру бойынша мұғалімдерге арналған нұсқаулықтар берілген, сондай-ақ, ұсынылатын ресурстар үлгісі (ғаламтор, мәтіндер, жаттығулар, видео және аудио материалдар) енгізілген.

Мұғалім білім алушылардың дербес ерекшеліктері мен сабақ үлгерімдерін ескере отырып, сабақ түрін түрлендіре және өзгерте алады. Орта мерзімді жоспарлауды әдетте мұғалімдер тобы немесе сабақтарды оқу бағдарламасына сәйкес құрастыратын мұғалім іске асырады.

Орта мерзімді жоспарлау ұзақ мерзімді жоспарда анықталған бағыт-бағдарды нақтылайды. Оның жоспарында белгілі бір кезеңдегі басты міндеттер анықталады. Орта мерзімді жоспарда әр тоқсанға немесе бөлімге есептелген оқыту тақырыптары сипатталады. Бөлімдегі сағаттар санын мұғалімнің өз ұйғарымы бойынша түрлендіруге болады.

Қысқа мерзімді жоспарды немесе сабақтың жоспарын мұғалім орта мерзімді жоспардың соңында көрсетілген үлгі бойынша өзі құрайды [12]. Төменде қысқа мерзімді жоспар және сабақтың жоспар үлгісін ұсынып отырмыз.

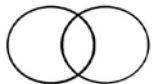
Қысқа мерзімді жоспар үлгісі

Сабақ: Дене шынықтыру	Мектеп:	
Мерзімі:	Мұғалімнің аты-жөні:	
Сынып:	Қатысушылар саны:	Келмегендер саны:
Бөлім: № 5	Шаңғы/ кросс/коньки дайындығы (5 оқыту мақсаты)	
Сабақтың тақырыбы:	Күш пен төзімділікті жетілдіруге арналған жаттығулар кешені	
Кәсіби дамыту мақсаты	Диалогтық оқыту арқылы оқушылардың зерттеушілік дағдыларын дамыту	
Осы сабақта қол жеткізуге көмектесетін оқу мақсаттары	6.1.3.1. Дене сапаларын дамытуға арналған жаттығулар кешенін көрсетуді бағалау	
Сабақтың мақсаттары:	- дене сапаларын дамытатын жаттығуларды көрсетуді оқушыларға үйрету; - оқушылардың зерттеушілік дағдыларын дамыту	
Табыс критерийлері:	- оқушылар жаттығулар кешенін құру процесінде денсаулыққа қажет кем дегенде бір денелік және бір психологиялық басымдылықты түсінеді; - оқушылар дене жаттығуларын орындау кезінде пайда болатын сезімді анықтай және бағалай алады; - оқушылар дене белсенділігі кезінде қызмет ететін барлық дене сапаларын (күш, жылдамдық, ептілік, төзімділік және иілгіштік) дұрыс анықтай алады; - оқушылар ағзаны қалпына келтіретін екі жаттығуды көрсете алады	
Тілдік мақсат:	Оқушылар денсаулықты нығайту және төзімділікті дамытуға арналған	

	<p>жаттығулардың маңыздылығын сипаттай, талқылай және көрсете алады.</p> <p>Пәндік лексика мен терминология: жүрек-қантамырлар жүйесі, қыздырыну, қалпына келу техникасы, аэробты және анаэробты жаттығулар, дене сапалары.</p> <p>Диалог орнатуға қажет сөздер: біріншіден, екіншіден, менің ойымша, дұрыс деп ойлаймын, ғалымдардың пікірлері бойынша, сонымен және т.с.с</p> <p>Талқылауға арналған сұрақтар:</p> <ul style="list-style-type: none"> - бұл тапсырма қандай дағдыларды дамытуға бағытталған? - әрбір оқушының рөлі қаншалықты? - осы тапсырманы орындай отырып, қандай эмоциялық сезімге орандыңыз? - тапсырманы орындаған кезде неге назар аудару керек? - басқа жаттығулармен салыстырғанда, кейбір жаттығулар неге үлкен дене белсенділігін қажет етеді?
Құндылықтарды қалыптастыру:	<p>(<i>Өмір бойы оқу-үйрену</i>) Оқу материалына деген қызығушылықты, шығармашылық және сыни ұстанымды, ақыл-ойды, тәнді және мінез-құлықты жүйелі дамыту арқылы білім алуға деген сүйіспеншілікті қалыптастыру.</p> <p>(<i>Ынтымақтастық</i>) Өзара қарым-қатынас орнату кезіндегі жақсы көзқарасты дамыту, ынтымақтастық дағдыларын қалыптастыру және сара жол мен сыни ойлай білу біліктілігін дамыту.</p> <p>(<i>Академиялық адалдық</i>) Ақпарат иесіне сілтеме жасамай көшіріп алуға жол бермеу, басқа адамдардың идеялары мен ой-пікірлеріне құрметпен қараумен негізделетін академиялық адалдықты сақтау қағидалары</p>
Пәнаралық байланыс	Биология, физика, тарих, математика
АКТны қолдану дағдылары	<p>Ағзаны қалпына келтіруге сілтеме http://sosudinfo.ru/zdorovie-i-profilaktika/fizkultura-dlya-sosudov/, http://siellon.com/vosstanovlenie-energii-organizma-prostyimi-sposobami/</p> <p>Төзімділікті дамытуға сілтеме http://www.mir-la.com/277-kak-povysit-specialnuyu-vynoslivost.html</p> <p>Аэробты және анаэробты жаттығуларға сілтеме http://health4ever.org/vse-ob-uprazhnenijah/anajerobnye-i-ajerobnye-uprazhnenija</p> <p>Эйлер Вен диаграммасына сілтеме https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9A%D1%80%D1%83%D0%B3%D0%B8_%D0%AD%D0%B9%D0%BB%D0%B5%D1%80%D0%B0 [13,14,15,16].</p>
Бастапқы білім негіздері	Бұл сабақ «Қазақтың ұлттық ойындары» бөлімінің сабақтарынан алынған дағдыларды дамыту негізінде құрылады. Оқушылар патриоттық сезімдерін дамытты, қазақ ойындарын мектеп жағдайына бейімдеуді үйренді, жаңа ұлттық ойындар ойлап тапты, дене сапалары мен қимыл-қозғалыс қабілеттерін дамытты және «Шаңғы/ кросс/коньки дайындығы» бөлімінде қолдануға болады

Сабақтың өту барысы

Сабақ кезеңдері	Мұғалімнің іс-әрекеттері	Ресурстар
Сабақтың басы -	Мұғалім оқушылармен сәлемдеседі. Мұғалімнің сөзі: «Біз қимыл-қозғалыс сапаларын	Әр сабаққа қажет үлкен, ауқымды

<p>шақыру (15 мин.)</p> <p>4 мин.</p> <p>3 мин.</p> <p>8 мин.</p>	<p>дамытуды, сабақ тақырыбына байланысты диалогтық оқыту мен көрсету әдістері арқылы зерттеу дағдыларын дамытуды жалғастырамыз».</p> <p>Мұғалім оқушыларды сабақ тақырыбы, оқыту мақсаттары мен күтілетін нәтижелермен таныстырады.</p> <p>Күтілетін нәтиже:</p> <ul style="list-style-type: none"> - оқушылар сабақтағы техникалық қауіпсіздікті көрсетеді (ой елегінен өткізу); - оқушылар төзімділік сапасын дамытуға арналған жаттығуларды құрастырады және жұктемеден кейін қалпына азаны қалпына келтіруге қажет жаттығуларды іріктейді; - оқушылар жаттығуларды құрастыра және көрсете отырып, зерттеушілік дағдыларын дамытады. <p>Мұғалім сабақта сақталуы керек техника қауіпсіздігі туралы ескертеді.</p> <p>Мұғалім «Тек бір минут» стратегиясын жүргізеді.</p> <p>Оқушылар төзімділік және күш секілді дене сапаларының адам ағзасы үшін тигізетін пайдасы туралы әңгімелейді.</p> <p>Бағалау: табыс критерийлері бойынша оқушылардың өзара бағалау процесі іске асырылады.</p> <p>Табыс критерийлері:</p> <ul style="list-style-type: none"> - басты сөздерді пайдалана отырып, тақырыпты ашады; - кіріспе сөздер мен түрлі сөйлемдік құрылымдарды білікті қолданады; - дене сапалары арасындағы өзара байланысты дәл және ретті талдай алады; - кем дегенде 2 дәйекті дәлел келтіре алады; <p>Оқушылар жүректің соғу жиілігін өлшейді.</p> <p>Мұғалім қыздырыну жаттығуларын өткізуді ұсынады.</p> <p>Мұғалім оқушылармен бірге алдағы уақытта орындалатын дене жүктемелеріне ағзаның түрлі бұлшықеттері тобын даярлауға арналған қыздырынуды өткізетін көшбасшыны таңдайды</p>	<p>кеңістік.</p> <p>Мұғалімге арналған ысқырық, сабақтағы техника қауіпсіздігінің нұсқаулығы</p> <p>Тамыр соғысын өлшеу (15 секунд ішіндегі соғу санын 4-ке көбейтеміз)</p>
<p>Сабақ ортасы – ой елегінен өткізу 45 мин.</p> <p>6.1.3.1. Дене сапаларын дамытуға арналған жаттығулар кешенін көрсетуді бағалау</p>	<p>Мұғалім «Көңіл-күйінді сипатта» тәсілін қолданады.</p> <p>Мұғалім сыныпты шағын топтарға бөліп, дене сапаларын зерттеуді және оларды Вен диаграммасымен салыстырып көруді ұсынады. Ол үшін планшеттер мен Ғаламтор желісі қажет.</p> <p>Мұғалім топтарға «Арнайы төзімділікті дамытатын басты құралы не?» деген сұрақ қояды.</p> <p>Бір сабақ бойы жарыс нұсқасындағы және арнайы жаттығуларды шаршағанға дейін, бірнеше мәрте қайталау, арнайы төзімділікті дамытатын басты құрал болып табылады. Арнайы жаттығуларды орындау кезіндегі жүректің соғу тәртібі: арнайы төзімділікті дамыту мақсатында орындалатын жүгіру, секіру және күш жаттығулары кезінде жүректің соғуы минутына 180 ге жетуі керек.</p> <p> №1-тапсырма</p> <p>Мұғалім оқушыларға дене сапаларын</p>	<p>Әр сабаққа қажет үлкен, ауқымды кеңістік.</p> <p>Мұғалімге арналған ысқырық, қағаз, фломастерлер.</p> <p>Аэробты және анаэробты жаттығуларға арналған сілтеме http://health4ever.org/vse-ob-uprazhnenijah/anajerob</p>

<p>20 мин.</p>	<p>Эйлер-Вен диаграммасы бойынша салыстырып, төзімділікті дамытуға арналған жаттығулар кешенін құруды ұсынады. (жылдамдық пен төзімділік, иілгіштік пен төзімділік және т.б.) Табыс критерийлері: - оқушылар денсаулықты нығайтуға арналған бір денелік және бір психологиялық жаттығуларды құрастыра алады, түсінеді; - оқушылар дене белсенділігі кезінде қолданатын барлық дене сапаларын анықтай алады. <i>Оқушылар орынды ақпараттар ұсынады және олардың әрқайсысы пайдалы ұсыныс ретінде бағаланады. Оқушылар бір-біріне сұрақтар қойып, жауап береді. Топ оқушылары келісімге қол жеткізуге ұмтылады, дегенмен келісімге қол жеткізу емес, оған ұмтылыс жасаудың өзі маңызды.</i> Бағалау: оқушылар тапсырманы орындап болған соң, мұғалім оларға «Екі жұлдыз, бір ұсыныс» стратегиясы бойынша бір-бірін бағалауды, екі жақсы сәтті анықтап, бір нұсқау беруді ұсынады.</p>	<p>nye-i-ajerobnye-uprazhnenija</p> <p>Гимнастикалық төсеніш, керме, спорттық құрал-жабдықтар</p> <p>Эйлер Венге сілтеме https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9A%D1%80%D1%83%D0%B3%D0%B8_%D0%AD%D0%B9%D0%BB%D0%B5%D1%80%D0%B0</p>
<p><i>Зерттеушілік әңгіме-сұхбат</i></p>	<p>Мұғалім сұрақ қояды: - <i>бұл тапсырма қандай дағдыларды дамытуға бағытталған?</i> - <i>әрбір қатысушының рөлі қаншалықты?</i> - <i>осы тапсырманы орындаған кезде қандай эмоцияны сезіндіңіз?</i></p>	<p>Мұғалімге арналған нұсқаулық, «Назарбаев Зияткерлік мектебі», 2012 жыл</p>
<p>5 мин.</p>	<p>Оқушылар жүректің соғу жиілігін өлшейді. №2-тапсырма Оқушылар дене жүктемесінен кейін ағзаны қалпына келтіретін жаттығуларды таңдайды (бірінші тапсырманың). Табыс критерийлері: - оқушылар ағзаны қалпына келтіруге арналған екі жаттығу құрастыра алады.</p>	<p>Төзімділікті дамытуға арналған сілтеме http://www.mir-la.com/277-kak-povysit-specialnuyu-vynoslivost.html</p>
<p>15 мин.</p>	<p>Бағалау: тапсырманы орындап болған соң, мұғалім оқушыларға табыс критерийлері бойынша өздерін бағалауды ұсынады. Мұғалім сұрақ қояды: - <i>тапсырманы орындаған кезде неге назар аудару керек?</i> - <i>басқа жаттығулармен салыстырғанда, кейбір жаттығулар неге үлкен дене белсенділігін қажет етеді?</i></p>	<p>Гимнастикалық төсеніш, керме, спорттық құрал-жабдықтар</p>
<p>5 мин.</p>	<p>Ағзаны қалпына келтіруге сілтеме http://sosudinfo.ru/zdorovie-i-profilaktika/fizkultura-dlya-sosudov/, http://siellon.com/vosstanovlenie-energii-organizma-prostyimi-</p> <p>Мұғалім бір топтан екіншісіне өте отырып, оқушыларды қажетті арнаға бағыттап отырады, кез келген қиындықтар мен тілдік мәселелерде (спорттық термин бойынша) ескертулер жасайды. Мұғалім кейде оқушыларға ынталандырушы сұрақтар қойып, олардың тапсырмаларды қаншалықты орындап жатқандарын тексереді. Мұғалім қажет болған жағдайда туындаған мәселені</p>	<p>Гимнастикалық төсеніш, керме, спорттық құрал-жабдықтар</p> <p>Ағзаны қалпына келтіруге сілтеме http://sosudinfo.ru/zdorovie-i-profilaktika/fizkultura-dlya-sosudov/, http://siellon.com/vosstanovlenie-energii-organizma-prostyimi-</p>

	шешуге араласады	<u>sposobami/</u> [13,14,15,16]
Сабақ соңы - <i>рефлексия</i> (20 мин)	Рефлексия: мұғалім оқушылардың сабақ бойынша өз ойларын айтуларын ұсынып, рефлексия жасайды. Оқушы қойылған сұраққа жауап береді және өзі келесі оқушыға сұрақ қояды. Осылай жалғаса береді. <i>Оқушылар рефлексия карточкаларын толтырады.</i>	Рефлексиялық карточкалар: Мен бүгін білдім _____ Қиындыққа тап болдым _____ Жақсы орындадым _____ Оқушылардың таңдауы бойынша спорттық құрал-жабдықтар.
5 мин.	Тапсырмалар орындалған соң, мұғалім оқушыларға спорт ойындарының бірін таңдауды ұсынады: флорбол, футбол, волейбол, баскетбол, үстел теннисі және басқа да қозғалмалы ойындар.	
10 мин.	Оқушылар тамыр соғысын өлшейді. Назар салғыштық және тыныс алуды қалпына келтіруге арналған жаттығулар.	
5 мин.	Мұғалім үй тапсырмаларын береді: - <i>пәндік терминологияны жаттап алу;</i> - <i>таңертеңгілік гимнастика, еденнен сыға итерілу, пресс, кермеде тартылу.</i>	

Қосымша ақпарат

Дифференциациялау – Сіз көбірек қолдау көрсетуді қалай жоспарлайсыз? Қабілеті жоғарырақ оқушыларға қандай міндеттер жүктемексіз?	Бағалау – Оқушылардың оқу материалын игеру деңгейін анықтауды қалай жоспарлайсыз?	Денсаулық және қауіпсіздік техникасын сақтау
<ul style="list-style-type: none"> - Сабақтағы дифференциация: ұлдар ауырлау жүктемені, қыздар аздау жүктемені, сондай-ақ, әр оқушы физиологиялық мүмкіндігіне қарай орындайды. - Оқушылар топта жұмыс істей отырып, бір-біріне құрмет көрсетеді, ұлдар қыздарға, күштілер әлсіздерге көмектеседі. - қимыл-қозғалыс дағдыларының аясын кеңейте түсу үшін қабілеті жоғары балаларға күрделірек тапсырмалар беріледі. - Қажеттілікті, өзін-өзі тану, өзін-өзі тәрбиелеуді дамытуға ынталандыру. - Диалогтық оқыту арқылы қимыл-қозғалыс әрекеттерін зерттеудегі танымдық белсенділік пен шығармашылық біліктілікті дамытуға ықпал ету. - Қалыптасқан қимыл-қозғалыс тәжірибесін шынайы бағалау, оларды талдау және ұтымды қолдану біліктілігі 	<ul style="list-style-type: none"> - оқыту процесін қадағалау; - өзара бағалау әдісі арқылы; - өздік бағалау арқылы; - төмен және жоғары тәртіп сұрақтары арқылы; - оқушылардың рефлексиялық карточкалары арқылы 	<ul style="list-style-type: none"> - салауатты өмір салтын қалыптастыру, дене мүсінін жақсарту, дене дайындығын жақсарту, артық жүктемені алып тастау, жүректі жаттықтыру және қан-айналым жүйесін жақсарту; - мұғалім әр сабақ сайын техника қауіпсіздігі бойынша түсіндіру жұмыстарын жүргізеді

Қысқа мерзімді жоспарды құрған кезде, мұғалім оқытудың дифференциацияланған (жіктелген) жолына назар аударып, білім алушылардың дербес ерекшеліктерін ескеру керек. Сабақтың қысқа мерзімді жоспары мұғалімге оқу мақсаттарына тиімді қол жеткізуге көмектеседі. Ол үшін мұғалім оқу материалы мен іс-әрекет түрлерін мұқият таңдау керек. Әр сабақты өткізіп болған соң, білім алушылардың оқу материалын игеру кезінде туындаған мәселелерін

анықтау үшін, сабаққа талдау (рефлексия) жасау керек. Мұғалім қысқа мерзімді жоспарды құрған кезде келесі нұсқаулықтарға сүйенгені дұрыс:

- сабақты ұйымдастырған кезде оқу бағдарламасы мен оқу жоспарында көрсетілген мақсаттарды жетекшілікке алу;

- орта мерзімді жоспарда ұсынылған әрекет түрлерінің барлығын ұйымдастыру;

- қажет болған жағдайда іс-әрекет түрлерін мұғалімнің өзі толықтыра алады.

Сабақтың жаңа форматы білім алушыларды оқыту процесіне белсенді араластырып, өткізілген материалды талқылауға, талдауға қатыстыру, өз ой-пікірлерін білдіру және өздік бағалауды жүргізуді ұсынады. Білім алушыларды қолдауға бағытталған мұғалімнің әрекеттеріне түзету енгізудегі кері байланыс сабақтың міндетті элементіне айналуы керек. Сонымен қатар, мұғалім қысқа мерзімді жоспарды құрған кезде келесі жағдайларды міндетті түрде құруы және анықтауы керек:

- оқытудың тілдік мақсаттары: терминдермен жұмыс және т.б.;

- дифференциациялау: Білім алушыларға көрсетілетін қолдау қалай іске асырылады? Қабілеті жоғары білім алушылардың алдына күрделі міндеттер жүктеу қалай жоспарланады?

- материалды игеру деңгейі қалай тексеріледі?

- пәнаралық байланыс;

- денсаулық пен қауіпсіздікті, АКТ-ны қамтамасыз ету.

Мұғалім білім негізінің қайнар көзі ретінде емес, оқушылардың білім алу және таным әрекеттерін белсенді ұйымдастырушы ретінде қызмет етуі керек. Сондықтан, сабақтарды жоспарлау жұмыстарының барлығын оқытудың жаңа жолдарына сүйене отырып іске асыру ұсынылады.

Дуга Лемовтың «Мұғалім шеберлігі. Ұлы оқытушылардың сынақтан өткен әдістемелері» атты кітабындағы сабақты жоспарлау әдістемелерімен танысуды ұсынамыз [17].

«Соңынан бастау». Сабақты жоспарлаған кезде, алдымен сабақ кезінде білім алушыларға не үйретсем екен деген емес, олар сабақ соңында неге қол жеткізулері керек деген мәселе бойынша ойлану керек. Сонымен қатар, ол нәтижелер сіздің ертең үйрететін әрекеттеріңізбен қалай байланысқан және олар келесі сабаққа дайын болу үшін нені үйрену керек деген сұрақтарға жауап іздеу керек.

«4М». Сабақтың тиімді жоспарлануы, сабақ мақсаттарын дұрыс құрумен байланысты. Сабақтың алға қойған мақсаттары келесі талаптарға сәйкес келуі керек:

- 1) Басқаруға мүмкіндік беретін (Manageable). Егер сізге оқушылардың ақпаратты қаншалықты жылдам игере алатындығы белгілі болса, онда сынып ұжымының белгілі бір дағдыларды игерулеріне қанша уақыт керек екендігін білесіз.

- 2) Өлшеудің қолжетімді болуы (Measurable). Сабақтың алдына қойылған мақсаттары, олардың жетістіктерін бағалауға мүмкіндік беретін болуы керек. Оқушылардың алға қойылған мақсатқа қол жеткізген жетістіктері шынайы бағаланып, құрастырған бағалау критерийі мұғалімге көмекке келуі керек.

3) Бірінші орында бола білуі (Made first). Тиімді мақсат белгілі бір деңгейдегі іс-әрекет түрлерін қудаламай, сабақ процесін басқаруы керек. Мақсат әрқашан да бірінші орында болуы керек.

4) Ең маңыздысы бола білу (Most Important). Тиімді құрылған сабақ оқушы дағдысын дамытуға ықпал ететін маңызды материалға арналуы керек.

«Көрінетін жерге орнату». Сабақтың мақсатын анықтап алған соң, оны сыныптағы көрінетін орынға іліп қою керек. Оны сыныпқа кірген әрбір адам (оқушылар, әріптестеріңіз және мектеп әкімшілігі) сіздің сабағыңызда қандай мақсатқа қол жеткізу керек екендігін түсіну үшін, белгілі бір жерге іліңіз. Оны ой елегінен өткізудің өзі алға қойылған мақсатқа дұрыс бағытта қозғалуға көмектеседі.

«Қысқа жол». Дұрыс жұмыс істеуіңізге көмектесетін мәліметтерді қолданыңыз, ал егер сіз оған күмәнданатын болсаңыз, онда бұрыннан белгілі және тексерістен өткен әдістемелерге сүйеніңіз. Сіздің басты критерийлеріңіз мыналар екендігін естен шығармаңыз: сабаққа жоспарлаған материалдарыңызды оқушылар игерді ме?; алға қойылған мақсатқа жылдам және үздік әдіспен қол жеткізілді ме?

«Қосарланған жоспар». Көптеген сабақтардың жоспарлары мұғалім не істейді, яғни не туралы айтады, тақырыпты қалай түсіндіреді, қандай материалдар қолданады, қашан таратады, қашан жинап алады, қандай тапсырмалар ұсынады деу арқылы құрылады. Аталған жағдайларды жоспарлай отырып, мұғалім оқушылардың әрбір кезеңде немен шұғылданатындарын ұмытып кетіп жатады. Сабақтың әрбір кезеңінде оқушылардың немен шұғылданатындарын жоспарлау, сіздің не істейтініңізден және не айтатыныңыздан да маңызды. Өз сабағыңызды «Мен» және «Олар» деген екі бағаннан тұратын кесте арқылы жоспарлаңыз.

Рефлексия – бұл өздік талдау, өздік баға. Сабаққа қатысты рефлексия туралы айтатын болсақ – бұл оқушылардың өзінің көңіл-күйін, эмоциялық жағдайын, іс-әрекеттерінің нәтижелерін бағалауға арналған сабақ кезеңі. Сонымен қатар, рефлексия – бұл ғылымға емес, оқуға үйретуге ұмтылатын қазіргі заманғы педагогиканың жаңа бағыты. Сабақтың басталуына, күтілетін нәтижелерге қайта оралу, қорытынды шығаруы логикалық жағынан алғанда дұрыс.

Сабақтың бір кезеңі болып табылатын рефлексия бірнеше түрге жіктеледі. Мұғалімге жіктелу түрлерін біле және оны сабақ жоспарына енгізе отырып, әдіс-тәсілдерді түрлендіруге және құрастыруға ыңғайлы.

1. Мазмұны бойынша: символикалық, ауызша және жазбаша.

- символикалық: білім алушылар бағаны символдар көмегімен қояды (карточка, жетон, ишара және т.с.с.);

- ауызша: білім алушылардың өз ойын айту және өз эмоциясын сипаттау біліктілігі;

- жазбаша: ең қиыны және көп уақытты қажет етеді. Тұтас оқу бөлімі немесе үлкен тақырыпты игерген соң өткізген дұрыс.

2. Іс-әрекет түрі бойынша: ұжымдық, топтық, фронталды, дербес.

Білім алушыларды осы тәртіп бойынша жұмыс істеуге үйрету қолайлы болып саналады. Алдымен тұтас сынып, содан соң жекелеген топтарда және

оқушылардың ішінен таңдап сұрақтар қою тәртібі. Ол оқушылардың өздік жұмыстарын белсендендіреді.

3. Мақсаты бойынша: эмоциялық.

Ол оқу материалын эмоциялық тұрғыдан қабылдау, көңіл күйді бағалайды. Бұл «ұнады/ұнаған жоқ, қызықты/қызық емес, көңілді болды/көңілсіз» санатына жататын рефлексия. Рефлексияның мұндай түрі мұғалімге сыныптың жалпы көңіл-жайын бағалауға мүмкіндік береді. Сабақтан соң оң позитивтің көп болуы, сабақ тақырыбының түсінікті болғанын дәлелдейді [18].

Рефлексияның бірқатар тәсілдерін ұсынамыз:

«Армандар ағашы». Білім алшыларға өздері үміттенген және күмәнданған ой-пікірлерін жазған «алмаларына» қайтадан назар салу ұсынылады. Олар орындалмаған үміттері мен күмәнді ойларын жазған «алмаларды» шешіп алады. Егер «денсаулық» ағашы жасыл алмамен көмкерілген болса, онда сабақтың алға қойған мақсат-міндеттеріне қол жеткізілді деген сөз. Ал сары алмалар болса, онда сабақ ойдағыдай өткізілмеген деуге болады.

«Қанаттар мен тістер». Мұғалім сабақ басында неден үміттенетіні және неден қауіптенетінін жазған өз «құстары» мен «қолтырауындарына» қайта назар салуды ұсынады. Олар қабырға қағаздан (ватманнан) орындалмаған үрейлері мен орындалмаған армандарын «шешіп» алады. Құстар қалған болса – сабақ жақсы деңгейде өткен және оқушылардың үміттері орындалған. Қолтырауындар қалған болса, келесі жолы сабақ жақсы деңгейде өту үшін не істеу керек екендігін талқылау қажет. Мұғалім қалыптасқан жағдайды ой елегінен өткізіп, сыныптың психологиялық келбетін анықтайды және басқа оқушылармен жүргізілетін жұмыстарға түзетулер енгізеді.

«Табыс баспалдағы». Сабақтың соңғы бөлігінде мұғалім оқушыларға өзінің сабаққа қатысу және қарым-қатынас орнатуға қанағаттану деңгейін, өзінің топшілік жұмысқа қосқан үлесін бағалауды және «Табыс баспалдағы» қағазына жазуды ұсынады. Оқушылар «Табыс баспалдағы» атты қабырға газетіне келіп, қажет деген жерге карточкаларды жапсырады. Содан соң, алған нәтижелерді оқушылармен талқылап, олардың өздерін жоғары, ортаңғы және төменгі баспалдақтарға қою себептерін талдайды.

«Көп қабатты тоқаш». Мұғалім мен білі алушылардың оқу іс-әрекеттерін өздік бағалаулары мен талдаулар. Тоқаш «қабаттары» рефлексия түріне байланысты әртүрлі болуы мүмкін: көңіл-күй және эмоциялық жағдай рефлексиясы, іс-әрекеттер рефлексиясы, оқу материалы мазмұнының рефлексиясы.

«Бағдаршам». Білім алушылардың көзқарастары бойынша сабақты бағалау көзқарастарын айқындайтын карточканы таңдайды: жасыл – жақсы, сары – орташа, қызыл – теріс. Содан соң оны қабырға қағазға (ватманға) жабысырып, түстері бойынша топтастырады. Нәтижесінде сабақтың өту барысын сипаттайтын сурет пайда болады.

«Смайликтер». Сабақтағы дербес жұмысты, сабақтың басында жүктелген міндеттерді шешуге қосқан жеке үлесін, өзі күткен нәтижелер орындалды ма, жоқ па, жалпы сабақ ұнады ма, соны бағалауға мүмкіндік береді.

«Мадақтау, қолдау көрсету» – бұл оқушылардың бір-бірін бағалауда және рахмет айту кезіндегі сезімдері, мақтаулары, мұғалімге айтқан рахметтері. Сабақты бұл нұсқамен аяқтау, әрбір тұлғаның сабақтағы қажеттілігін қанағаттандыруға мүмкіндік береді.

«Үш тұлға». Мұғалім білім алушыларға үш адам бейнеленген (көңілді, бейтарап, көңілсіз) карточкаларды көрсетеді. Оқушылар өз көңіл-күйіне сәйкес келетін суретті таңдауы керек.

«Ал егер...?» тәсілі. Бұл тәсіл рефлексия кезеңіне «Ал егер ...» деп басталатын сұрақтарды енгізуді ұсынады. Ондай сұрақтар білім алушыларға оқыту процесіне басқа көзқараспен қарауға, өз ұсыныстарын айтуға, сол арқылы ойлану жүйесін дамытуға мүмкіндік береді.

Сұрақтардың біріне берілетін дәйекті жауаптар:

1. Сіз сабақтан не күттіңіз және соңында не болды?
2. Сабақтың қай кезеңдері сәтті болды және неге?
3. Осындай жұмыс түрінен пайда болды ма?
4. Сабақ кезінде нені жақсы орындадыңыз және іс-әрекеттердің қайсысы сәтті орындалды?
5. Сабақ кезінде туындаған басты мәселелер мен қиындықтарды атап шығыңыз. Оларды қалай шешуге болады?
6. Сіздің атқарған іс-әрекеттеріңізді қандай критерийлер негізінде бағалауға болады?

Жауаптың түрлі нұсқасын талап ететін сұрақтар:

1. Неге қиын болды?
2. Сабақтан не алдыңыз, қандай жаңалық аштыңыз?
3. Сабақтан күткен үміттеріңіз орындалды ма?
4. Сабақ қандай мәселе төңірегінде ойлануға мәжбүрледі?
5. Бүгінгі сабақтан не алдыңыз?

Рефлексия білім алушыға өзі жүріп өткен жолды ғана емес, алған тәжірибесін жүйелеуге, өзі қол жеткізген жетістіктерді өзге білім алушылармен салыстыруға, олардың құрылу логикасын пайымдауға көмектеседі. Әсіресе іс-әрекет рефлексиясына баса назар аударып, оны сабақтың соңында жүргізу керек. Мұғалім бұл жерде ұйымдастырушы қызметін атқарып, білім алушылар басты рөлде болады.

Егер білім алушы келесі жағдайларды түсінетін болса:

- ол белгілі бір тақырыпты не үшін игеретінін, оның болашақта қаншалықты қажет екендігін;
- нақты бір сабақта қандай мақсаттарға қол жеткізу керек екендігін;
- ортақ іске өзі қаншалықты үлес қоса алатындығын;
- өзінің және өз құрбыларының қосқан үлесін дұрыс бағалай алатын болса, онда оқыту процесі әлдеқайда қызықты болып, білім алушыға да, мұғалімге де жеңіл болар еді.

Мектептегі дене шынықтыру сабақтарындағы тиімді қимыл-қозғалыс белсенділігін қалыптастыру. «Дене шынықтыру» пәнін оқыту мақсаттарына қол жеткізудің басты құралы болып табылмақ. Ойын әдісі білім алушының жасына, жынысына, денелік дамулары мен денсаулық жағдайларына сәйкес келетін білім

жүйелерін қалыптастыруға, адам ағзасының қызмет ету мүмкіндіктерін жетілдіруге, туа біткен және жаңадан қалыптасқан қимыл-қозғалыс дағдыларын дамытуға арналған тиімді де, қолжетімді әдіс болып табылады.

Аталған жағдай білім берудің жаңарған жүйесінде өзекті болып саналады. Себебі ойын әдісі дегеніміз, білім алушының белсенділік деңгейіне әсер ету әдісі. Негізгі дене сапаларын дамытуға арналған түрлі қимыл-қозғалыс әрекеттері мен тапсырмаларды орындау процесі білім алушылардың құлшыныстары, эмоциялық көңіл-күйлері, қимыл-қозғалыс және шығармашылық белсенділігімен тығыз байланысты, сондай-ақ, аталған процесс білім алушылардың өз әрекеттерін дербес ұйымдастыруларына ықпал етеді.

Дене тәрбиесінің басқа түрлерімен салыстырғанда, *қозғалмалы ойындар, жарыс элементтерінен құралған ойын түріндегі тапсырмалар* өсуші ағзаның қажеттілігіне сәйкес келеді және білім алушының денелік, ақыл-ой тұрғысынан үйлесімді дамуына жан-жақты әсер етеді. Білім алушылардың ойын кезіндегі белсенділігі, құлшынысы мен шығармашылық іздемпаздығы осыған дәлел. Ойын түріндегі тапсырмаларды таңдаған кезде, төмен жастағы білім алушының «ойнау» және «үйрену» түсініктеріне басқаша қарайтындығын ескерген дұрыс. Ал оқушылардың жастары ұлғайған сайын, ойын түріндегі тапсырмалар мен ойындар біртіндеп спорттық іс-шараларға ұқсай бастайды.

Тапсырмалар мен ойын түрлерін таңдау бірінші кезекте сабақтың алдына қойылған міндеттерге байланысты. Сондай-ақ, білім алушыларға берілетін қимыл-қозғалыс әрекеттерінің күрделілік деңгейі де маңызды. Күш салуды, ойлануды қажет етпейтін және өте қиын тапсырмалар білім алушылардың қызығушылықтарын төмендетеді. Тапсырманың күрделілік деңгейі оқушылардың дайындық деңгейлеріне байланысты болуы керек. Мұғалім білім алушылардың қандай әрекеттерді орындай алатындарын және нені орындай алмайтындарын анық білуі керек. Мәселен, егер оқушыларға эстафетаны беру әдістері үйретілмеген болса, оларға эстафеталық таяқшаны «дәлізде» беру секілді тапсырмаларды берудің қажеті жоқ. Сонымен қатар, егер оқушылар акробатика элементтерін әлі үйренбеген болса, оларға эстафетаны аунау және домалау арқылы беру түріндегі тапсырмаларды беруге болмайды. Сабақ кезінде өткізілетін ойынды таңдау оқушылар саны, сабақ өткізілетін орын (спорт залы, спорт алаңқайы) және мұғалімнің қандай құрал-жабдықтар қолданатынына байланысты.

Дене шынықтыру сабақтарында шешілетін міндеттердің әртүрлі болуы да қолданылатын оқу материалының сипатына әсер етеді. Қозғалмалы ойын кезінде бойға сіңірілген дағдылар мен біліктіліктер жақсы болу үшін, сол ойындар мен ойын түріндегі тапсырмаларды жүйелі түрде қайталап отыру маңызды. Себебі, әр ойнаған сайын белгілі бір қимылдарды орындау арқылы, оның тиімді жолдары табылады. Қуып жете алмаған, тартып ала алмаған, тұтқын немесе жетекші рөлінде болып көрмеген оқушының келесі сабақта сол іс-қимылдарды орындауына мүмкіндігі болады.

Қозғалмалы ойындар және сынып жоғарылаған сайын өткізілетін командалық спорт ойындары – дағдыларды, адамгершілік-жігер қасиеттерін, ойын кезіндегі әділ бәсекелестікті шыңдайтын ең тиімді құрал. Ойын түріндегі тапсырмаларды, қозғалмалы немесе спорт ойындарының түрлерін таңдаған кезде,

оқушылардың әлеуеттерінің тең болу керек екендігі ескерген дұрыс, сонда ойын қызықты өтеді.

Ойын ережесін түсіндіруді білім алушылар сапта тұрғанда және командаларға бөлінгенде өткізген дұрыс. Белгілі бір тапсырманы орындау ережесін түсіндіруді әртүрлі әдіспен өткізуге болады: мұғалімнің көрсетуі, сызба-үлгілерді немесе карточкаларды көрсету, мүмкіндік болса интерактивті нұсқамен көрсету. Ұсынылған қимыл-қозғалыс әрекетін орындаудың мақсаты не екендігін, өткізілейін деп жатқан қозғалмалы ойынның қандай пайдасы бар екендігін білім алушылар білулері керек. Білім алушыларды ойын мәнін сыни тұрғыдан талдап, өзінің ойын кезіндегі әрекеттерін ой елегінен өткізуге тәрбиелеу керек. Сұрақтарға жауап берген соң, ойын ережесін түсіндіру процесі аяқталады.

Ойынның кез келген түрін өткізген кезде алға жүктелген білім беру және тәрбиелеу міндеттерін шешу үшін ойын процесін басқара білу маңызы. Төрешімен салыстырғанда, ойын жүргізушісінің құқығы басымдау. Ол ойынды тоқтатып, білім алушылардың әрекеттерін дұрыс орындаулары бойынша нұсқаулар бере алады. Сонымен қатар, ол білім алушылардың құлшыныстарына шектеу қоймайды және әділ төреші қызметін атқарады. Жүргізушінің атқаратын қызметі ойынды бастап беру ғана емес, ол сонымен қатар ойынды дұрыс мөлшерлеп, уақытында аяқтаушы болып табылады. Жүргізуші қызметін мұғалімнің өзі (таныстыру процесі жүріп жатқан кезде), жасы үлкен білім алушы (жарыс өткізген кезде), өзін жақсы ұйымдастырушы ретінде көрсете алған білім алушы (топтық немесе командалық әрекеттерді ұйымдастырған кезде) атқара алады. Сабақ кезіндегі денелік және эмоциялық жүктемені реттеу үшін келесі тәсілдерді: ойынның ұзақтығы мен қайталану мөлшерін өзгертуді; алаңның көлемін ұлғайту немесе кішірейтуді; ойын ережесін күрделендіру немесе жеңілдетуді; салмағы және көлемі үлкен немесе шағын құралды пайдалануды; қысқа мерзімді үзілістер жариялауды қолдануға болады.

Мұғалімнің басты міндеттерінің бірі – ойын әрекеттері орындалып жатқан кезде, оған қосыла білу. Ол ойынның озық үлгісін көрсету керек болған кезде ойынға араласуына болады. Ойын кезінде білім алушыларды, яғни ойыншыларды тежеп отыру қажет. Себебі ойын кезінде ойыншыларда ойыннан ләззат алумен негізделетін, өздігінен «от алатын» механизм іске қосылады. Өткізіліп жатқан қозғалмалы ойындардың психологиялық райын қадағалап отыру маңызды. Білім алушылардың бір-біріне сөз қайтаруларына, өрескел қимылдар жасауларына жол бермеу керек. Білім алушылар ойыннан қажыған кезде емес, ойын әрекеттеріне қанағаттанған кезде аяқтауға белгі беру керек. Ойынды «Ойынның аяқталуына бір минут қалды», «Бір ұпай алғанға дейін ойнаймыз», «Соңғы әрекет!», -деген ескертпе сөздермен тоқтатуға болады. Сонымен қатар, білім алушылар күтпеген кезде ойынды аяқтау да теріс реакцияны, ойын барысына қанағаттанбауға әкеліп соғатындығын айтып кеткен дұрыс.

Ойын жаттығуларын орындау, қозғалмалы немесе жеңілдетілген ойындарды талдау, нәтижелерді және жіберілген қателерді анықтаудың да маңызы жоғары. Қорытындылығын кезде және рефлексия кезінде ойын әрекеттердің жылдамдығын ғана емес, орындалу сапасын да ескеру қажет. Білім

алушылардың өз әрекеттерін, командаластары мен қарсыластарының әрекеттерін бағалау, алаңда үздік өнер көрсеткендерді атап өту де маңызды.

Оқу процесінде қолданылатын қозғалмалы ойындар сан-алуан және олардың ішіндегі бірнешеуін атап өтуге болады:

- өзара бірігіп әрекет өтуге арналған *тартымды ойындар* (логикалық ойлануға арналған және т.б.);

- *түрлі оқигаларға толы және команда құруды қажет ететін ойындар* (оқушылардың өздері ұйымдастыратын, яғни «көше» ойындары, жарыс сипатында өткізілетін ойындар);

- *басып кіру сипатындағы ойындар* (спорт ойындарындағы тактикалық әрекеттерге үйрету);

- *жаңартылған командалық ойындар* (спорт ойындарындағы әрекеттерді үйретуге арналған жеңілдетілген ойындар).

Ойын түріндегі тапсырмалар, қозғалмалы ойындар және жеңілдетілген ойындарды таңдауға келесі талаптар қойылады:

- ұсынылып отырған іс-әрекеттер оқушының бойында жаңа түсінік қалыптастыруы керек;

- білім алушының бойында кеңістікті сезіну және уақытты дұрыс өлшей білу, жиі өзгертін жағдайға жылдам бейімделу қабілеттерін дамытуы керек;

- ойын мазмұны бағдарлама материалдарының ерекшеліктеріне сәйкес келуі керек;

- тапсырманың қиындық дәрежесі игерілген біліктілік пен дағды деңгейлеріне сәйкес келуі керек.

Ойындарды ұйымдастырған және өткізген кезде келесі ережелерді сақтау керек:

- ереженің қарапайымдылығы және қолжетімдігі;

- білім алушылар ойынның белсенді қатысушысы болуы керек;

- білім алушылардың өміріне ешқандай да қауіп төнбеуі тиіс;

- қолтанылатын спорттық құралдардың қауіпсіздігі;

- ойын ережесі білім алушылардың ар-ождандарына нұсқан келтірмеуі керек.

Қозғалмалы ойындар, ойын түріндегі жаттығулар және жеңілдетілген ойындар [19].

ЖДЖ және жеңіл атлетика элементтерінен тұратын ойындар

(2-сур. (4 жаттығулар)

«Сынып, тік тұр!». Білім алушылар бір қатарда тұрып мұғалімнің «сынып» деп бастап беретін пәрмендерін орындаулары керек. Мысалы, «Сынып, қол алға!», «Сынып, отыр!». Егер мұғалім «Қол алға!», «Отыр!» деген пәрмен берсе, оқушылар оларды орындамаулары керек. Қателік жіберген білім алушы бір адым алға жасайды да, ойынды жалғастыра береді. Саптан көп алға шығып кеткен білім алушы жеңілген боп саналады.

«Бос орын». Ойыншылар шеңбер құрып орналасады. Ойынды бастаушы шеңбер бойымен қозғала отырып, оқушылардың бірінің иығына қолын тигізеді де, шеңбер айналып қашады. Иығына бастаушының қолы тиген ойыншы

шеңберді кері бағытта айнала жүгіріп, бастаушыдан бұрын өз орнына тұруы керек. Орынсыз қалған ойыншы бастаушы болып тағайындалады.

«*Аяғын жерге тигізбей қуыспақ «аяқсыз қашпақ»*». Кәдімгі қуыспақ (қашпақ) тәрізді ойнайды, тек аяғы жерге тимей тұрған адамды (орындықта тұрған, гимнастикалық қабырғаға шығып кеткен және т.с.с). ұстауға болмайды.

«*Допқа тигіз*». Алаңда доп лақтыратын сызық сызылады. Сызықтан 4-5 метр жерге, гимнастикалық орындықтың үстіне үлкен доп қойылады. Ойыншылар екі командаға бөлінеді. Ойыншылар кезектесе отырып (алдымен бір команданың ойыншысы, содан соң екінші команданың ойыншысы) шағын допты үлкен топқа лақтырып, оны құлатуға тырысады. Әрбір тигізгені үшін командаға ұпай беріледі және көп ұпай жинаған команда жеңіске жетеді.

«*Кім озады?*». Ойыншылар 4-5 командаға бөлініп, сызық бойына өз команда ойыншыларымен қол ұстасып бір қатарға тұрады. Мұғалімнің бұйрығы бойынша барлық команда ойыншылары белгіленген сызыққа дейін бір аяқпен секіреді. Сызыққа бірінші боп жеткен команда жеңіске жетеді.

«*Алдыңғыны қуып жет*». Сынып 2 командаға бөлінеді және бір-бірінің артынан екі қатарға орналасады. Қатар аралығы 2-3 метр. Бірінші қатардың алдынан 30-40 метр жерге сызық сызылады. Мұғалімнің белгісі бойынша екі команда да сызыққа қарай жүгіреді. Артқы шептегі ойыншылар алдындағыларды қуып жетіп ұстауға тырысады. Сызыққа дейін ұсталған ойыншылар сол жерде тоқтап, қолдарын көтерулері тиіс және олардың саны есептеледі. Содан соң, командалар орындарымен алмасады. Жүгіру қалпын түрлендіруге болады: биік және төмен мәрелік қалып, отырған қалыптан жүгіруді бастау, жүрелеп отырып бастау, етпеттен жатқан қалыптан бастау және т.с.с.

«*Үшінші артық*». Барлық ойыншылар шеңбер бойымен жұпастып, бір-бірінің арттарынан тұрады. Шеңбердің сыртында екі ойын бастаушысы: біреуі қашады, екіншісі қуады. Қашып жүрген ойыншы құтылып кету үшін кез келген жұптың алдына келіп тұра қалуы тиіс. Жұп құрап тұрған ойыншылардың артқысы қашады да, қуушы оны қуа жөнеледі. Қуушы ойыншы қашып жүрген ойыншыны ұстап алса, олар рөлдерімен ауысады.

«*Ақ аюлар*». Ойынға 15-тен астам ойыншы қатысуға болады. 2-3 ойыншы қол ұстасып, тізбек құрады: олар «ақ аюлар». Олардың міндеттері – қалған «пингвиндерді» шеңбермен қоршап алу. Ұсталған «пингвин» «ақ аюға» айналады. Ойын ең соңғы пингвин ұсталғанға дейін жалғасады.

«*Допты жіберіп алма*». Ойынға қатысушылар шеңберге тұрып, қолдарын бір-бірінің иықтарына қояды. Ойынды бастаушы шеңбердің ортасында тұрады, аяғының астында доп. Бастаушының міндеті – допты теуіп, шеңберден шығарып жіберу. Ойыншылардың міндеттері – допты шеңберден шығармай, бастаушыға қайтару. Қолды босатуға болмайды. Ойынды бастаушыға да, шеңберден тұрған ойыншыларға да сызықтан асуға болмайды. Егер доп қолдан немесе бастан асып кетсе соққы саналмайды. Ал доп аяқ аралығынан өтіп кететін болса, бастаушы ұтқан болып саналады. Ол шеңбердегі ойыншыларға қосылып, оның орнына допты жіберіп қойған ойыншы тұрады.

«*Алысқа лақтыр, жылдамырақ жина*». «Лақтырушылар» мен «жинаушылар» командасы сайысқа түседі. Екі команда да бір сызық бойына

орналасады. Олардың алдыларына лақтырушылар жүгіріп бара алатындай екінші сызық сызылады. «Лақтырушылардың» қолдарында салмағы 150 гр доп. Бірінші белгі бойынша «лақтырушылар» жүгіріп келіп, доптарын лақтырады. Екінші белгі бойынша «жинаушылар» жылдам жинау үшін жан-жаққа жүгіріп, доптарды жинауға кіріседі. Жүгіруді бастағаннан бастап, соңғы «жинаушы» мәре сызығынан өткенге дейінгі уақыт есепке алынады. Жүгіруді ерте бастап қойғандарға 5 секундтық айып уақыты қосылады. Содан соң, ойыншылар орындарымен ауысады. Доп жинауға аз уақыт жұмсаған команда жеңімпаз атанады.

«Атыспақ». Ойын волейбол алаңында немесе көлемі жағынан соған ұқсас алаңда өткізіледі. Екі беткі сызықтан 1 метр жерге «тұтқындарға» арналған сызық сызылады. Ойыншылар екі командаға бөлініп, әрқайсысы өз алаң бөлігіне еркін орналасады. Әр командадан бір капитаннан тағайындалады және олар қарсылас команданың тұтқындарға арналған сызығына аса орналасады. Капитандардың бірі допты лақтырады (кімнің лақтыратыны жеребе бойынша анықталады). Ойыншылардың бірі допты қағып алған жағдайда, допты тигізу үшін қарсылас команданың ойыншыларына лақтырады. Өзіне доп тиген ойыншы қарсы алаң бөлігіндегі тұтқындарға арналған сызыққа, өз капитанының жанына орналасады және сол жерден қарсыластың ойыншыларына қарсы ойынды жалғастырады. Егер ол ұшып келе жатқан допты секіріп қағып алса, онда қарсыласқа тигізуге тырысады. Осылайша допты лақтыру тәртібі өзгеріп отырады және алаңдағы ойыншылар саны азая береді. Ойыншылардың барлығына доп тиген кезде ойынға капитандар кіріседі және ойын олардың біріне доп тигенге дейін жалғасады. Ойынды аяқтаудың басқа нұсқасын ойлап табуға болады:

- 10-15 минут ойнау;
- алаңда қалатын ойыншылар саны.

«Пойыздар эстафетасы». Ойыншылар командаларға бөлініп, колоннамен бір-бірінен 3-4 адымға орналасады. Белгі бойынша өз колоннасында бірінші тұрған ойыншылар белгілі бір қашықтықты жүгіріп өтіп, өз орнына келеді де, келесі ойыншымен қол ұстасып жүгіреді. Жүгіруді өз пойызымен бірінші боп жүгіріп өткен команда жеңімпаз атанады.

Эстафеталар

«Сызықтық эстафета». Ойыншылар 6-8 адамнан 2-4 командаға бөлінеді. Командалар колоннамен, бір сызық бойына орналасады. Әр команданың алдына 10-15 метр жерге ұршық (фишка) орнатылады. Ойыншылар эстафета кезінде ұршықты айналып жүгіреді немесе өзімен алып жүрген заттарын ұршықтың орнына қояды да, өз командасына қарай жүгіреді. Ысқырық бойынша бірінші тұрған ойыншылар жүгіруді бастайды. Олар өз колоннасына қайтып келіп, қолын келесі ойыншыға тигізеді немесе бір затты береді. Ойынды аяқтаған ойыншы өз колоннасының соңына барып тұрады да, кезекті ойыншы жүгіруді бастайды. Эстафетаны бірінші болып аяқтаған команда жеңімпаз атанады.

«Доппен өткізілетін эстафеталар»

1. Екі баскетбол добын еденнен серпе қозғалу.
2. Үш допты тасымалдап жүгіру (баскетбол, волейбол немесе теннис доптарын).

3. Доппен кенгуру тәсілімен жүгіру: ойынға қатысушы допты екі аяқ аралығына қысып, екі аяқпен секіре жүгіреді.

4. Допты жұпасып тасымалдау. Ойыншылар бір-біріне қарама-қарсы, допты іштерімен қысып тұрады. Аяқтарын тіркестіре қозғалып, белгілі бір қашықтықтан өтулері керек және допты түсіруге болмайды.

5. Таяқшалармен өткізілетін эстафета. Ойынға қатысушылар бір-біріне қарама-қарсы орналасады. Қолдарында екі гимнастикалық таяқша, ал таяқшаның үстінде доп. Белгілі бір қашықтықты жүгіріп өте отырып, допты түсіріп алмаулары керек.

6. «Күрт тәрізді ирелеңдеу». Ойынға қатысушылардың бірі баскетбол доптарына жатады және еденнен қолымен итеріле отырып алға қозғалуы керек. Екі ойыншы допты аяғынан кеудесіне қарай қозғай отырып, оған көмектеседі.

7. Бастапқы қалып. аяқты бүгіп таянып отыру, ішке допты қойып және допты түсіріп алмай белгіленген қашықтықты өту керек.

8. Допты үшеулеп тасымалдау. Баскетбол немесе волейбол добын үш ойыншы маңдайларымен ұстап тұрады және допты түсіріп алмай белгіленген қашықтықты өтулері керек.

9. «Допты хоккей». Теннис добын гимнастикалық таяқшамен соға отырып қозғалады.

10. Тура бағытпен немесе жолға қойылған кедергілерді айналып қозғала отырып футбол добын соға қозғалады.

«Айналымдық эстафета». Эстафетаны спорт алаңында өткізеді. Жүгіру жолдарын 30-60 метрлік кезеңдерге (этаптарға) бөледі. Ойынға қатысушылар 2-4 командаға бөлінеді. Әр команданың ойыншылар өз этаптарына орналасады. Мұғалімнің белгісі бойынша жүгіру басталып, бірінші этаптың жүгірушісі эстафетаны екіншіге береді және жарыс солай жалғаса береді. Бірінші боп мәреден өткен команда жеңімпаз болып табылады.

«Қарама-қарсы эстафета». Оқушылар 2-4 командаға бөлінеді. Әр команда екі топқа бөлініп, белгілі бір қашықтыққа бір-біріне қарама-қарсы орналасады. Эстафетаға қатысушылар өз тобында орындарымен ауысып болғанша жүгіріп, тапсырмаларды орындайды. Қайта сап құрады, бірінші аяқтаған команда жеңіске жетеді.

Гимнастика элементтерінен тұратын ойындар

«Желаяқтар». Оқушылар гимнастикалық кілемшенің шетіне (сөрелік сызық) бір қатарға орналасады. Мұғалімнің белгісі бойынша алға еңкейіп, аяқтарын тобық тұсынан қармай ұстап (тізелерін бүкпей) тепе-теңдік сақтай отырып, алаңның қарсы бетіне қозғалады. Дұрыс және жылдам қозғалған ойыншы жеңімпаз атанады.

«Жорғалаушылар». Оқушылар 2 командаға бөлінеді және колоннаға тұрып сөре сызығына орналасады. Әр команданың алдына 10 метр жерге нығыздалған доп қойылады. Ысқырық бойынша оқушылар аяқтарын бүгіп еденге отырады. Әр ойыншы артында отырған ойыншының тілерсегінен ұстап, аяқ және жамбастарымен итеріле отырып алға қозғалады (күрт тәрізді). Солайша нығыздалған допты айналып, артқа қайтады.

«Шаяндар мен аулаушы». Ойыншылар (шаяндар) еденге (гимнастикалық кілемшеде) жамбастарымен отырып, қолдарымен арттарынан таяна отырып қозғалады, ал ойынды жүргізуші (аулаушы) төрттағандап қозғалып, оларды ұстауға тырысады. Отырып жинақталған (группировка) немесе жүрелей таянып отыруды дұрыс орындаған ойыншыны ұстауға болмайды, ал ұсталып қалған ойыншы аулаушының рөлін атқарады. Ойын барлық шаяндар ұсталғанға дейін жалғасады.

«Ең таңдаулы». Ойыншылар кезекпен акробатикалық жолақшада немесе гимнастикалық құралдарда жаттығуларды орындайды. Келесі ойыншыға әрекетті қайталауға болмайды (ол үшін айып ұпайы беріледі). Алуан түрлі жаттығулар жасаған және аз қателік жіберген ойыншы жеңімпаз атанады.

2-сурет. ЖДЖ (жалпы дамыту жаттығулары) элементтері және жеңіл атлетика элементтерінен тұратын ойындар (4 жаттығу)

	
<p>1-жаттығу. «Аяқты нысанаға тигізу». Ойыншының міндеті – құм салынған қалташықты немесе нығыздалған допты аяғымен қысып тұрып нысанаға дәл түсіру. Ойынды күрделендіру үшін арақашықтықты ұлғайтуға болады</p>	<p>2-жаттығу. «Бармақтар сайысы». Кішкентай домалақ шарларды немесе ұсақ тастарды оң аяғымен оң жақтағы ыдысқа, сол аяғымен сол жақтағы ыдысқа жылдам салған ойыншы жеңімпаз атанады</p>
	
<p>3-жаттығу. «Гимнастикалық қуыспақ». Қуушы өзін ұстап алмау үшін белгілі бір гимнастикалық қалыпты ұстау керек: жартылай шапағат, тепе-теңдік сақтау, жүрелей отыру және т.с.с.</p>	<p>4-жаттығу. «Кішкене науа». Бастапқы қалып (б.к.): бірінші және соңғы ойыншылардан басқаларының барлығы жүрелей отырады. Бірінші «Домала» деген пәрмен береді де, бір мезгілде аунап жатқан ойыншылардың жанынан қолындағы допты домалатады және оны соңғы ойыншы қағып алады да, колоннаны айнала жүгіріп біріншінің орнына тұрады, ал бірінші б.к қабылдайды</p>

Волейбол ойынын үйретуге арналған ойындар және ойын түріндегі жаттығулар

Ойын түріндегі жаттығулар:

1. Жұптасып орындалатын жаттығулар.

- бірінші ойыншы екінші ойыншыға допты төменнен екі қолымен қағып алатындай етіп лақтырады, допты қабылдаған ойыншы дәл солай бірінші ойыншыға лақтырады;

- бірінші ойыншы допты 1-1,5 метр сәл солға немесе оңға лақтырады, екінші ойыншы алға ұмтылып, допты бас деңгейінде қағып алуы керек және кері қайтарады да, бастапқы қалыпты қабылдайды;

- бірінші ойыншы допты екінші ойыншыдан 1-1,5 метр жерге сәл оңға немесе солға лақтырады. Екінші ойыншы бір бүйірге, алға, артқа ұмтылып допты қағып алуы керек. Ойыншылардың ұмтылу қимылын уақытылы орындауына назар аудару керек.

- ойыншылар бір-бірінен 3-5 м жерге орналасады және допты төмен, орташа және биік траекториямен лақтырады. Доптың ұшу траекториясына қарай қолдың еңкею бұрышы өзгеретіндігіне ойыншылардың назарын аудару керек: траектория қаншалықты төмен болса, қолдың еңкею бұрышы соншалықты көп болады.

2. Екі колоннаға орналасып, допты бір-біріне бағыттау. Дәл солай, тек тордан асыра орындау.

3. «*Кім дәлірек?*» Екі команда колоннаға тұрып, қабырғадан 5 метр жерге орналасады. Қабырғаға 2×2 шаршы сызылған. Екі команданың ойыншылары кезектесе отырып допты соғады (соғу әдісін мұғалім айтады) және шаршыға тигізуге тырысады да, колонна соңына барып тұрады. Шаршыға көбірек тигізген команда жеңімпаз атанады.

4. «*Әткеншек (айналма ойын орны)*». Екі команда ойыншылары екі шеңбер құрып орналасады. Шеңбердегі ойыншылар бір-бірінің артынан, 2 метр қашықтыққа орналасады. Белгі бойынша әр команданың бір ойыншысы допты жоғары лақтырады да, шеңбер бойымен жүгіреді, ал оның орнына келесі ойыншы келеді және допқа жерге түсуге мүмкіндік бермей қағып алады. Содан соң, дәл солай жоғары лақтырады да, алға жүгіріп кетеді. Допты аз түсірген команда жеңімпаз атанады.

Жеңілдетілген (қорытынды) ойындар

«*Бер де, шық*». Ойынға қатысушылар беткі сызыққа бір-бірінен 4 метр жерге жұпастып орналасады және бір бүйірмен қозғала отырып, допты бір-біріне береді.

«*Допты келесіге беру*». 6-8 ойыншы шеңбер құра орналасады, бір ойыншы шеңбер ортасында. Белгі бойынша ойыншылар допты бір-біріне бере бастайды, ал ортада тұрған ойыншы допқа қолын тигізуге тырысады. Допты түрлі бағытпен беруге болады. Қолын допқа тигізген ортаңғы ойыншы, сол ойыншының орнына шеңберге тұрады, ал ол ойыншы ортаға кіреді және ойын жалғасады.

«*Тордан асыр*». Ойын волейбол алаңында өткізіледі. Ойыншылар екі командаға бөлініп, ал олар тағы екі топқа бөлінеді және алаңның екі жағына бір-біріне қарама-қарсы колоннаға орналасады. Белгі бойынша алаңның оң жағындағы колоннада бірінші тұрған ойыншылар допты екі қолымен жоғарыдан тордан асырып, өз командаласына береді және өзі колоннаның соңына барып тұрады. Қарсы беттегі оқушы да дәл солай қайталайды.

«Доп беру эстафетасы». Екі команда қарама-қарсы колоннаға, бір-бірінен 8 метр қашықтыққа орналасады. Белгі бойынша бірінші ойыншы допты еденге соғып, өзі қарсы тұрған колоннаға қарай жүгіре қозғалады. Қарсы тұрған колоннаның бірінші ойыншысы еденнен серпілген допты қағып алып қарсы беттегі екінші балаға жоғарыдан (төменнен) екі қолымен бағыттайды. Ойын уақытқа өткізіледі.

«Мергендер». Командалар беткі сызыққа, бір қатарға орналасады. Екі команданың бір ойыншысы көп ұпай жинау үшін, допты ойынға қосу әрекетін санмен белгіленген шаршыға орындайды. Шаршыдағы санға сәйкес командаға ұпай беріледі және көп ұпай жинаған команда жеңіске жетеді.

«Қозғалмалы нысана». Ойыншылар шеңберде тұрып волейбол добын шеңбер ішіндегі жүргізушіге тигізуге тырысады. Соққыны волейбол соққысын орындаған кездегідей, бір қолмен орындау керек. Қателескен ойыншы ортаға, жүргізушінің орнына кіреді.

«Қамалды қорғау». Ойыншылар шеңберге орналасады, шеңбердің ортасында қамал (үшбұрыш құрайтын, жіппен байланған үш гимнастикалық таяқшалар), ал шеңбердің ішінде сол қамалды қорғаушылар. Шеңберде тұрған балалар волейбол добын қамалға лақтырады. Қамалды құлатқан ойыншы қорғаушы қызметін атқарады.

«Пионерболды екі доппен өткізу». Ойыншылар екі командаға бөлініп волейбол алаңына орналасады, ал командалар арасында биіктігі 2 метрлік тор. Ойыншылардың міндеттері – допты қарсылас алаңына түсіру. Әр команда екі доптың да бір мезгілде қарсылас алаңына түсіру үшін әрекет етеді. Доппен екі адым жасауға, бір-біріне беруге болады. Қателіктер: лақтырған доптың алаңнан тыс жерге түсуі, тордың астынан өтіп кетуі. Ойын 10 ұпай алғанға дейін жалғасады. Алаңға екі доп бір мезгілде түскен кезде және команда қателік жібергенде ұпай беріледі.

«Шағын волейбол». Көлемі 6×12-ден 9×18 дейінгі көлемдегі алаңға биіктігі 2 метрлік тор тартылады. Ойыншылар екі командаға бөлініп, алаңның екі бөлігіне еркін орналасады. Ойыншылардың бірі допты тордан асыра лақтырады. Қабылдаушы команданың ойыншылары бір-біріне допты бес рет бере алады және соңғы әрекеттен соң соққы жасап қарсы бетке өткізулері керек. Ойын доп жерге түскенше жалғасады. Допты жерге түсіріп алған немесе алаңнан тыс жерге шығарып жіберген командаға 1 айып ұпайы беріледі. Ойын командалардың бірі 15 айып ұпайын алғанға дейін жалғасады. Бес әрекеттен аз жасап, допты қарсы жаққа бағыттау қателік болып саналмайды.

«Волейбол ойынынан шығып қалу». 6-8 ойыншыдан бөлінген екі команда алаңның екі жағына еркін орналасады және мұғалімнің белгісі бойынша ойын жалғасады. Төреші бір команданың үш қателік жібергенін анықтап, соңғы қателік жіберген ойыншыны ойыннан шығарады. Ойыншылар саны азайған команда қарсыластарына қарай допты соғып, ойынды бастайды. Егер ойын кезінде тағы қателік жіберілетін болса, алаңнан бір ойыншы қуылады. Екі команданың да адамдар саны азая бастаған кезде ойын шарты өзгереді: кезекті үш қателік жіберген команда ақылдаса келе алаңнан бір ойыншысын қуады ма, жоқ әлде қарсы команданың бір ойыншысын қосып алуына рұқсат береді ме, соны шешеді.

Ойын үш патриядан тұрады. Ойын алаңда жалғыз ойыншы қалғанға дейін жалғасады немесе 10-15 минут деп уақытпен шектеуге болады. Жіберілетін қателер волейбол ойыны ережесі бойынша анықталады. Бір ойыншысынан айырылған команда допты ойынға қосады. Ойынға қайтып кіретін ойыншылардың реті мынадай: бірінші шығып қалған, содан соң екінші және т.с.с. допты ойынға қосуды кезекпен, алаңда сағат тілімен қозғала отырып орындайды.

Футболды үйретуге арналған ойындар мен ойын түріндегі жаттығулар
Ойын түріндегі жаттығулар:

1. Сағат тіліне қарсы бағытта, шеңбер бойымен доппен қозғалу. Екі ойыншының қайсысы қуып жетеді немесе қолын тигізеді?

2. Ұзындығы 6×6 шаршы алаңды айнала доппен қозғалу. Шаршыны екі рет айналып, бірінші келген ойыншы жеңімпаз атанады.

3. «Алға-артқа жүгіру». Ұзындығы 20 метрлік алаңды 3 сызықпен бөледі. Нәтижесінде түрлі жалпақтықтағы 4 жолақ болуы керек (7 м, 4м, 6м, 3 м). Ойыншы бірінші сызықтан келесі сызыққа дейін алға-артқа жүгіруді бастайды.

4. 10×10 шаршы метр алаңда сағат тіліне қарсы бағытпен доппен қозғалу. Екі ойыншы қарсы бұрышта тұрып, допты өзінде көбірек ұстауға тырысады. Добы жоқ екі ойыншы қалған екі бұрышқа орналасады. «Бас!» деген бұйрық бойынша олар екеуінің аралығындағы қарсыластарының добын тартып алуға тырысады.

5. «Доппен допты». Ойыншылар санына қарай алаң көлемін таңдау керек. Барлық ойыншылар доптарымен алаңда еркін қозғалып жүреді. Бір ойыншы (жүргізуші) өз добын көбірек ойыншыға тигізуге тырысады және ол үшін 1 минут уақыт беріледі. Содан соң жүргізуші ауыстырылады.

Жеңілдетілген (қорытынды) ойындар

«Шеңбердегі доп». Ойыншылар қол созым бойымен бір шеңберге тұрады, алаңның ортасына добы бар жүргізуші орналасады. Ол допты аяғымен соғып, алаңнан шығарып жіберуге тырысады. Шеңбердегілер допты аяқтарымен тоқтатып, бір-біріне береді және олардың әрқайсысы доптың оң жағынан өтіп кетпеуін қадағалайды. Допты оң жағынан жіберіп алған ойыншы ортаға шығады. Доп тізеден жоғары көтерілмеуі керек. Қолмен ұстауға болмайды.

«Шаяндардың футболы». Ойын үлкен және жеңіл доппен өткізіледі. Барлық ойыншылар өз алаңының беткі сызығына қолдарын таянып, жамбастарына отырады. Доп алаңның ортасында. Мұғалімнің белгісі бойынша барлығы шаян тәрізді қимылдап допқа қарай қозғалады. Допқа ие болған ойыншы келесі командаласына беріп, алаңның қарсы бетіне жеткізуге тырысады.

«Футбол қуыспағы». Ойын спорт залында немесе хоккей кортында өткізіледі.

1-ші нұсқасы: жүргізуші допты ойыншылардың біріне тигізуге тырысады. Доп тиген бала жүргізуші болады.

2-ші нұсқасы: екі жүргізуші допты бір-біріне бере отырып, ойыншыларды қуады және тигізуге тырысады. Доп тиген ойыншы жүргізуші болады.

«Тобықпен лақтыру». Салмағы 1-2 келілік нығыздалған допты екі аяқ аралығына (тобық тұсымен) қысып лақтыру. Сөре сызығында тұрып екі аяқпен итеріліп тік аяқпен алға-жоғары лақтыру.

«Аяқпен ойналатын лапта». Ойын сипаты кәдімгі лаптаға ұқсайды, тек допты аяқпен соғу керек. Команда құрамында 9 ойыншы болады. Лапта ойынындағыдай екі командаға бөлінеді. Бір команда – соққы жасаушы, екінші команда – жетекші, алаңдағы ойыншылар. Аяқпен ойналатын лапта – тегіс алаңда ұзындығы 50-70 м., ені 25-30 м. Ойналады.

Ойын футбол алаңында өткізіледі. Соққы жасаушы команданың ойыншысы жүгіріп келіп допты соғады. Допты соғу кезекпен орындалады, сондықтан ойыншылар нөмірленуі керек. Соққы жасаған ойыншы қалашық сызығынан үйшік сызығына дейін өзін ұстауға мүмкіндік бермей жүгіріп келуі керек. Алаңдағы ойыншылар допты қақшып кетуге тырысады. Оны аяғымен немесе қолымен орындауға болады. Допты тоқтатқан соң, соққы жасаушы команданың алаңда жүгіріп жүрген ойыншысына допты тигізуге тырысады. Соққы жасаушы команданың ойыншысы үйшік сызығына жетіп үлгерген жағдайда өз командасына 1 ұпай әкеледі. Ал алаңдағы ойыншылар допты әуеде қағып алса немесе жүгіріп жүрген ойыншыға тигізсе, соққы жасаушы команда қателік жіберген болып саналады. Үш қателік жіберілген соң командалар орындарымен ауысады. Ойын алты партиядан тұрады. Яғни, әр команда үш реттен орын ауысады және ең көп ұпай жинаған команда жеңімпаз атанады.

Ойынды қосымша ережелермен толықтыруға болады: ойын футбол добымен өткізіледі; допты лапта таяғымен емес, аяқпен соғады; алаңдағы ойыншылар допты бір-біріне бере алады, соғып жібере алады, иықпен соға алады. Кезекті соққыны орындайтын ойыншы допты өз алаңының кез келген жеріне қойып бастай береді. Доптың алаңнан шығып кетуі аут деп белгіленеді және командаға айып ұпайы жазылады.

Баскетбол ойынын үйретуге арналған ойындар және ойын түріндегі жаттығулар. Ойын түріндегі жаттығулар:

1. «Мүсін». Оқушылар алаңда доппен қозғалып жүріп (әрқайсысында бір доптан), белгі бойынша тоқтайды (тоқтамаған ойыншы бір ұпай жоғалтады).

2. «Қуыспақ». Оқушылар доппен қозғала отырып, өзін жүргізуші ұстауына, қол тигізбеуіне жол бермеу керек.

3. «Балықшы». Оқушылар (балықтар) беткі сызық бойына орналасады, ал «балықшы» ортаңғы сызықта болады. Белгі бойынша ойыншылар доппен қозғала бастайды және балықшының қолын тигізбей алаң ортасына жетулері керек. Ұсталған ойыншы балықшы рөліне тағайындалады.

4. Допты қабырғаға сызылған шаршыға немесе ұстап тұрған шеңберге лақтыру.

5. Жұптасып орналасып, кез келген тәсілмен беру.

6. Қарама-қарсы колоннада допты бір-біріне беру.

7. Төрт ойыншы төрт бұрышқа орналасады, бір ойыншы доппен ортада. Ортадағы ойыншы допты берген соң, допты қабылдаған ойыншының орнына барып тұрады.

8. Допты секіріп қағып алу. Белгі – жүгіру – секіру – допты қағып алу – шеңбер айнала доппен қозғалу. Шеңберде тұрған ойыншы колоннаның соңына барып тұрады.

Жеңілдетілген (қорытынды) ойындар

«Доп капитанға». Баскетбол ойынына ұқсайды. Ойынға қатысушылар екі командаға бөлініп, допты игеруге, белгілі бір нысанаға лақтыруға тырысады. Алайда, допты себетке емес, алаңның қарсы жағындағы өз ойыншысына (қаққыш) лақтыру керек. Қаққыштың секіріп қағып алуына болады, тек ол ауқымы 70-100 см шеңберден (бейтарап аумақ) шықпай әрекет етуі керек. Ол аумаққа екі команданың алаңдағы ойыншыларына да кіруге болмайды. Кіріп кеткен жағдайда доп қарсы командаға беріледі. Өрескел қате жасағаны үшін қаққыштан 6 м жерде айып добын лақтыру құқығы беріледі. Қаққыштың алдына, бейтарап аумақ маңына орналасқан бір ойыншы ғана кедергі жасауға рұқсат. Ойыншы алаңның ортаңғы бөлігін өткен соң ғана лақтыра алады деп ойын ережесіне өзгеріс енгізуге болады. Әрбір дәл лақтырылған доп командаға ұпай әкеледі. Содан соң допты қарсы команданың ойыншылары қосады.

«Капитанды қорға». Ойыншылар екі командаға бөлінеді және өз капитанын, үш-төрт шабуылшылары мен қорғаушыларын сайлап алады. Алаң ортасынан тең бөлінеді. Капитандар мен қорғаушылар өз алаңында, ал шабуылшылар қарсылас бөлігінде болады. Доп ойынға қосылған соң, допқа иелік еткен команда доппен қозғалу арқылы қарсы команданың капитанына жақындап, оған допты тигізуге тырысады. Оған қорғаушылар мүмкіндік бермей, допты тартып алуға тырысады және алаңның келесі бөлігіндегі өз шабуылшыларына жеткізуге әрекет етеді. Допты капитанға тигізгені үшін командаға бір ұпай беріледі. Капитандар өз алаңында қозғала жүріп, өзіне топты тигізбеуге тырысады. Қорғаушылар өз алаңынан шыға алмайды, ал шабуылшылар қорғаушыларға көмекке келу үшін өз алаңына қайта алмайды. Ойын ережесін бұзғаны үшін команда доптан айырылады. Ойын 15-20 минутқа жалғасады және көп ұпай жинаған команда жеңіске жетеді.

«Қозғалыссыз баскетбол». Сабактың тығыздығын сақтау үшін ойын алаңның екі бөлігінде, әр бөлігінде екі командамен өткізіледі және әр команда құрамында 3-4 ойыншыдан болады. Допқа ие ойыншы алаңда қозғала алмайды, ол тек допты бере алады. Ал допсыз ойыншылар алаңда қозғала береді. Допты тек әуеде қағып алуға болады. Допты себетке түсіргені үшін екі ұпай беріледі. Әр команда бір-біріне жиі доп беріп, себетке көбірек түсіруге тырысады және көп ұпай жинаған команда жеңіске жетеді.

«Үш командамен өткізілетін баскетбол». Баскетбол алаңында үш команда болады. Екінші және үшінші командалардың әрқайсысы өз алаңында аумақтық қорғаныс ұйымдастырады. Доп бірінші команда ойыншыларында болады. Мұғалімнің белгісі бойынша олар екінші команданың себетін шабуылдайды. Екінші команданың ойыншылары допқа ие болысымен, олар үшінші команданың қалқаншасын шабуылдайды. Допты жоғалтып алған бірінші команданың ойыншылары сол жерде аумақтық қорғанысты ұйымдастырады. Үшінші команда допқа иелік етіп, алаңның қарсы бетіндегі себетті шабуылдайды. Допты себетке түсіргені үшін командаға бір ұпай беріледі және өз аумағын қорғауға дайындалады, ал ұтылған команда шабуылға кіріседі. Ойын кезінде баскетбол ойынының ережесі сақталады және ең көп ұпай жинаған команда жеңіске жетеді.

«Доппен өткізілетін қуыспақ». Ойын баскетбол алаңында екі командамен өткізіледі. Ойыншылар өз алаңына орналасады. Команда капитандары қарсылас

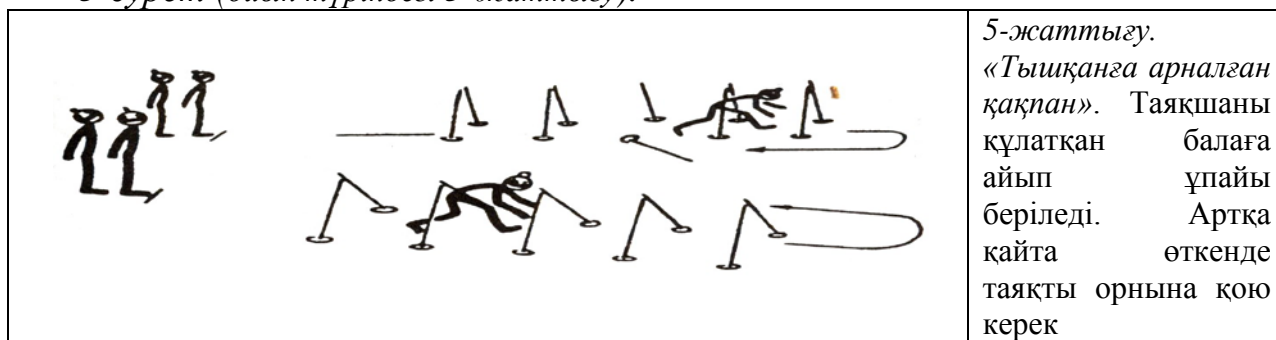
алаңына өтетін 2-3 ойыншыны тағайындайды. Белгі бойынша ол ойыншылар доппен қозғала отырып қарсы команда ойыншыларына жақындап, қолын тигізуге тырысады. Ойын 1 минутқа жалғасады, содан соң олардың орнына басқа ойыншылар тағайындалады және ең көп ұпай жинаған команда жеңіске жетеді. Доппен қозғалу кезінде артық адым (3), қосарланған қозғалыс жасауға болмайды. Қателік жіберген ойыншылар ұсталған боп саналады. Барлық ойыншыларға бір доптан беріп ойын ережесін өзгертуге болады.

«Доп үшін тартыс». Ойын баскетбол ережесімен өткізіледі, тек себетке лақтыруға болмайды. Алаңның ортасынан ойынға доп қосылады да, допқа ие болған ойыншылар бір-біріне 10 рет доп беруге тырысады және ол үшін командаға 1 ұпай беріледі. Содан соң ойын тоқтатылып, қайтадан допты ортаға лақтырумен ойын басталады. Ойын 8-10 минут өтеді және ең көп ұпай жинаған команда жеңіске жетеді. Ойын кезінде әр ойыншы өз қарсыласын тауып, одан допты тартып алуға тырысады және олар бір-біріне 10 рет доп берулері керек. Егер доп қарсыластың көмегімен алаңнан тыс шығарылған болса немесе өрескел ойнаса, онда ойын қайтадан жалғасады және доп беру санағы жалғасады. Допқа ие команда ойын ережесін бұзса (артық адым, қосарланған қозғалыс) доп қарсы командаға беріледі. Ойынды доппен қозғалу немесе еденнен серіппей бір-біріне беру түрінде өткізуге болады.

Қысқы уақытта, таза ауада өткізілетін ойындар 3-сурет (5 ойын түріндегі жаттығу). Ойын-сауық түрлері.

«Шеңбердегі шайба». Жүргізушіден басқа ойыншылардың барлығы бір-бірінен 1-2 адым жерге шеңбер құрып орналасады. Шеңбер ортасындағы жүргізуші алдына шайба (мұз сынығы) қояды және аяғымен шайбаны тебе бастайды, ал ойыншылар оған кедергі келтіреді. Өзінің оң жағынан шайбаны өткізіп алған ойыншы жүргізуші болып тағайындалады. Бірде-бір рет жүргізуші болмаған ойыншы жеңімпаз болып саналады.

3-сурет (ойын түріндегі 5-жаттығу).



«Жалаушалар сайысы». Ойынды өткізу үшін ойыншылар санына тең келетін 2 түсті жалаушалар (таяқша, кубиктер) және төрт бұрышты алаң керек. Бір команданың әр ойыншысында екі түсті жалауша болады. Екі топқа бөлінген ойыншылар алаңның бір жағына орналасады. Ал келесі команданың ойыншылары екі топқа бөлініп, шаршының қарсы жағына орналасады. Мұғалімнің белгісі бойынша екі команданың да ойыншылар алға қарай жүгіреді. Бірінші команда ойыншыларының міндеттері – әр қайсысының қолында бір түсті жалауша

қалатындай етіп, бір-бірімен жалауша алмасу. Екінші команданың міндеттері – оған кедергі жасау. Егер екінші команданың ойыншысы бірінші команданың ойыншысына қолын тигізсе, ұсталған ойыншы ойыннан шығарылады. Ойыншыларының жартысынан көбі жалаушылармен алмасып үлгерген команда жеңімпаз болып саналады.

«Ұршықты құлат». Ойыншылар колоннаға орналасып, 8-10 метр жерге орнатылған ұршықты доппен ұрып құлатуға тырысады. Ойынды өткізу үшін бірнеше доп керек. Құрал-жабдық жеткілікті болған жағдайда тапсырманы барлық ойыншылар бір мезгілде орындай алады.

Шанамен өткізілетін ойындар. 4-сурет (6-12 жаттығу.)

«Мерген». Таудың (төбе) құлдилау жолынан 4-5 м жерге көлемі әртүрлі 3 қалқанша орнатылады. Командалар 6-8 адамнан, 2-3 командаға бөлініп жарысады. Әр команданың ойыншысы кезегімен таудан сырғанап, құлдилап келе жатып қалқаншаларға қар лақтырады. Үлкен қалқаншаға тигізгені үшін 1 ұпай, орташасына тигізгені үшін – 2, кішкентайына тигізгені үшін – 3 ұпай беріледі және ең көп ұпай жинаған команда жеңіске жетеді.

«Кім алысқа?». Ойынға қатысушылар таудың басына шығып, шанамен таудың етегіне дейін сырғанайды. Құлдилап келе жатып қолымен көмектесуге болады. Әр ойыншыға шанамен құлдилау түсуге 2-3 мүмкіндік беріледі және ең алысқа сырғанаған ойыншы жеңімпаз атанады.

«Шығыршықты ілу». Таудың етегіне жолдан 2-3 м жерге екі қада қағылады. Әр ойыншыға диаметрі 20-30 см шығыршық беріледі. Шанамен сырғанап келе жатып шығыршықты қадаға ілу керек.

«Шана сайысы». Ұзындығы 100-400 метрлік тұзақ немесе шеңбер түрінде бейнеленген қашықтық сызылады. Ойыншылар екі командаға бөлінеді және әр командада бір шанадан олады. Сөреге екі ойыншы шығады: біреуі шанада, екіншісі бауынан сүйреуші. «Бас!» деген белгімен екі команда ойыншылары сайысты бастайды. Қашықтық ортасына жеткенде екеуі орындарымен ауысады.

«Шұғыл хабар». 200-300 метрге созылатын шеңбер түріндегі қашықтық 5-6 кезеңге бөлінеді. Сөрелік және мәрелік сызық бір жерде болады. Ойынға екі команда қатысады. Ойыншылардың біреуі шанаға отырады, екіншісі бауынан ұстайды. Белгі берілген кезде жарыс басталады және екі жұп екі жаққа жүгіреді. Әр кезеңде жұптар ауысады және мәреге бірінші жеткен команда жеңімпаз атанады.

«Шана қалашығы». Ойыншылар екі топқа бөлініп бір-біріне қарама-қарсы орналасады (ұлдар мен қыздар). Шана ұлдарда. Олар бір аяқтарын шанаға қойып, екіншісімен итеріліп қарсы бетке барады және шананы қызға береді. Тапсырма солай қайталана береді және тапсырманы орындаған ойыншы колонна бойына барып тұрады. Командалар сөре сызығынан 15-20 м жерге колонна болып орналасады. Ортасынан сызық сызылады. Әр команданың алдына 2 ұршықтан қойылады. Бірінші ойыншы шанаға отырады, екіншісі оны сүйрейді. Ұршыққа жеткен кезде ұршықты қолына алып, соңғы аялдамаға дейін жарысады және орындарымен ауысады. Қайтып келе жатқан кезде ұршықты орнына қояды.

«Тасбақалар». Ойынға қатысушылар жұптасып орналасады. Белгі бойынша шанаға бір-біріне арқасын беріп отырады және аяқтарымен итеріле отырып мәреге жету керек (18-20 м), ал қайтарда шананы сүйретіп жүгіріп қайтады.

«Шанадағы тартыспақ». Қарсыластар бір-бірімен ұзындығы 4 метрлік жіппен байланған шанаға отырады және шананың алдыңғы жағын артқа қаратып қояды. Жарысқа қатысушы аяғымен жерге тіреле отырып, қарсыласты өзіне қарай тартып алуы керек.

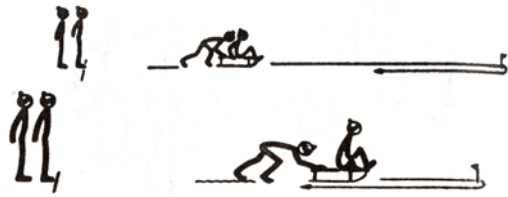


«Шанамен өткізілетін эстафеталар». 1. Командалар сөре сызығынан 15-20 м жерге орналасады. Әр команданың түсі бөлек өз жалаушасы болады. Бір ойыншы қолына жалаушасын алып тізерлеп шанаға отырады, ал екінші ойыншы оны сөреге дейін сүйрейді және сол жерде орындарымен ауысады.

2. Командалар 40-50 м жердегі сөре сызығына қарсы колонна болып орналасады. Белгі бойынша әр команданың үш қатысушысы (біреу шанада, екіншісі сүйреуші, үшіншісі – шананы артынан итеруші) мәре сызығына дейін және кері қарай жүгіреді. Содан соң, шана сүйреген ойыншы колоннаның соңына тұрады, оның орнына шананы итерген, ал шанада отырған оның орнына тұрады. Шанаға колоннада бірінші тұрған ойыншы отырады. Нұсқасы: екі ойыншы қатысуына болады және мәре сызығында орындарымен ауысады (4-сур.9,10,11-жаттығулар).

Шанамен өткізілетін ойындар.

4-сурет (6-12 ойын түріндегі жаттығулар)

	
<p>6-жаттығу. «Шанада тұрып, шаңғыша жарысу». Қауіпсіздік ережесін сақтау керек</p>	<p>7-жаттығу. «Карел жарысы (үскірмен) жарысу»</p>
	<p>8-жаттығу. Үскірлер қысқа. Егер ойыншылар көп болса, барлығын бір мезгілде жарыстыруға болады</p>
	
<p>9-жаттығу. «Шанамен өткізілетін эстафеталар»</p>	

	
<p>10-жаттығу. «Буксир – «Итергіш». Шананы жіберуге болмайды</p>	<p>11-жаттығу. «Жол талғамайтын көлік». Қолды арқасынан алуға болмайды</p>
	
<p>12-жаттығу. «Аяқ сайысы». Тек аяқпен итерілу керек</p>	

«Сырғығыш шаналар». Ойыншылардың бірі шанаға жатады, екіншісі оның аяғынан ұстап алға итереді. Бұрылысқа келгенде орындарымен ауысады.

Конькимен өткізілетін сайыстар. (5-сурет (13-16 ойын түріндегі жаттығулар)

«Қуыспақ». 15-20 м аралықта екі сызық сызылады (сөре және мөре). Жарысқа қатысушылар сөре сызығына орналасады және «Бас!» деген белгі бойынша мөреге дейін жарысады. Мөре сызығын бірінші өткен ойыншы жеңіске жетеді.

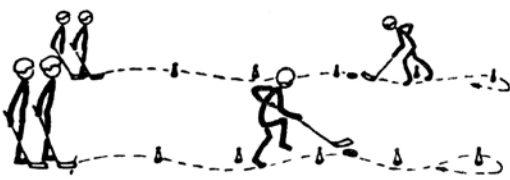
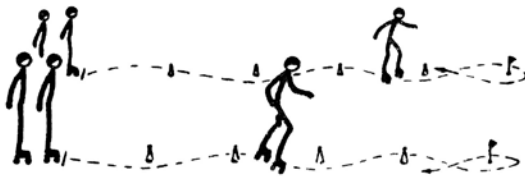
«Кім алысқа?». Ойыншылар сөре сызығына бір-бірінен 2-3 адым аралықта орналасады. Белгі бойынша 4 адым итеріліп, содан соң алысқа сырғанауға тырысады және ең алысқа сырғыған ойыншы жеңімпаз атанады.

«Шайбамен өткізілетін сайыс». Ойынға қатысушылар бір-біріне қарама-қарсы орналасады (ұлдар қыздарға қарсы). Әр командаға шайба мен имек таяқ беріледі. Белгі бойынша бірінші ойыншы (ұл бала) алдында тұрған кедергілерді айнала отырып (құлатпай), шайбаны қыздарға дейін жеткізеді де шайба мен имек таяқты береді және сол командада қалады. Ал, қыз бала шайба мен имек таяқты ұлдарға жеткізуі керек, сосын колоннаның соңына барып тұрады. Ойын жалғаса береді.

«Жалаушаларға арналған сайыс» (ойынды конькисіз де жүзеге асырылуы мүмкін). Ойыншылар бір жолға желінеді. Жалаушылар 10-15 метр қашықтықта орналастырылады. Бірінші жолда жалаушалар ойыншылардың санынан екеуі кем орнатылады. Екінші жолда бірінші жолға қарағанда екеуге аз белгіленеді және т.с.с., бір жалауша қалғанша. Қатысушылар 1-ші жолда жүгіреді де, бір жалаушадан алады, ойыншылар сайысты жалғастырады, ал кімге жалауша жетпесе, бастапқы орнына қайтып барады. Ойын жалғаса береді, соңғы жалаушаны алған жеңімпаз атанады.

«Қарлығашты қуып жет». Ойыншылардың бірі (қарлығаш) басқаларының алдына 6-8 м жерге тұрады. Белгі бойынша қарлығаш «ұшып» кетеді, ал қалғандары оны қуып жетулері керек және қуып жеткен ойыншы қарлығаш болады.

«Конькидегі эстафета». Барлық командалар сөрелік сызық бойына орналасады. Әр колоннаның алдына арақашықтығы 10-15 м жерге 5-6 жалауша орнатылады. Белгі бойынша команданың бірінші нөмірлері жарысты бастайды және жалаушаларды айналып келіп, келесі ойыншы жарыс жолына шығады және мәре сызығын бірінші болып кесіп өткен команда жеңімпаз атанады.

	
<p>13-жаттығу. «Канада хоккейі». Бір сызық бойына 2-3 қатар жалаушалар шоғыры орнатылады (әр жалаушаның аралығы 5-6 м). Сөре сызығына 2-3 ойыншы шақырылады және оларға шайба мен имек таяқ беріледі. Тапсырма: конькимен қозғала отырып жалаушаларды айналып өтіп, имек таяқтың көмегімен шайбаны мәреге жеткізу. Жалаушаларды құлатпай жылдам келген ойыншы жеңімпаз атанады</p>	<p>14-жаттығу. «Жыланша ирелеңдеу». Сөре сызығына аралығы 5-6 метр жерге 5-6 жалауша қойылады. Оқушы «Сөреге!» бұйрығы бойынша сөре сызығына келеді және «Бас!» пәрменімен жалаушаларды айналып өтіп мәреге жетеді. Жалаушаларды құлатпай жылдам келген ойыншы жеңімпаз атанады</p>

«Ысқырықты тыңда». Ойынға қатысушылар қол созым бойы жерге бастапқы сызыққа орналасады. Белгі бойынша алға сырғанап, қатарды бұзбауға тырысады. Жүргізуші олардың алдында сырғанап жүріп түрлі қимылдар орындай бастайды, ал қалғандары сол қимылдарды қайталаулары керек. Содан соң, ысқырық бойынша артқа қарай жүгіреді. Бірінші келгенге 3 ұпай, екіншіге – 2, үшіншіге – 1 ұпай беріледі. Осылайша бірнеше рет қайталанған соң жеңімпаз анықталады.

«Қоңырауды қуып жет». Ойынды өткізуге қоңырау керек. Қоңырауды ойыншылардың біріне береді және ол қоңырауды соға отырып төрт ойыншыдан қашады. Төртеуі қуып жетіп қоңырауды бар баланы қоршауға алулары керек. Алайда, ол ойыншы өзін қоршау қаупі туындаған жағдайда қоңырауды басқа біреуге беруіне болады.

«Хоккейшілер сайысы» (бұл сайысты конькимен де, конькисіз де өткізуге болады). Қарға – диаметрі 80 см екі шеңбер сызылады. Шеңберлердің аралығы 80-100 см. Әр шеңбердің ортасында шайба жатады. Қолдарында имек таяқтары бар екі ойыншы қарсыластың шеңберіндегі шайбаны шығарып жіберіп, ал өзінікін қорғауға тырысады. Екеуіне де ол шеңбердің ішінде кіруге болмайды. Сайысуға 2-3 минут уақыт беріледі. Жеңімпаз анықталмаған жағдайда қосымша 1 минут беріледі.

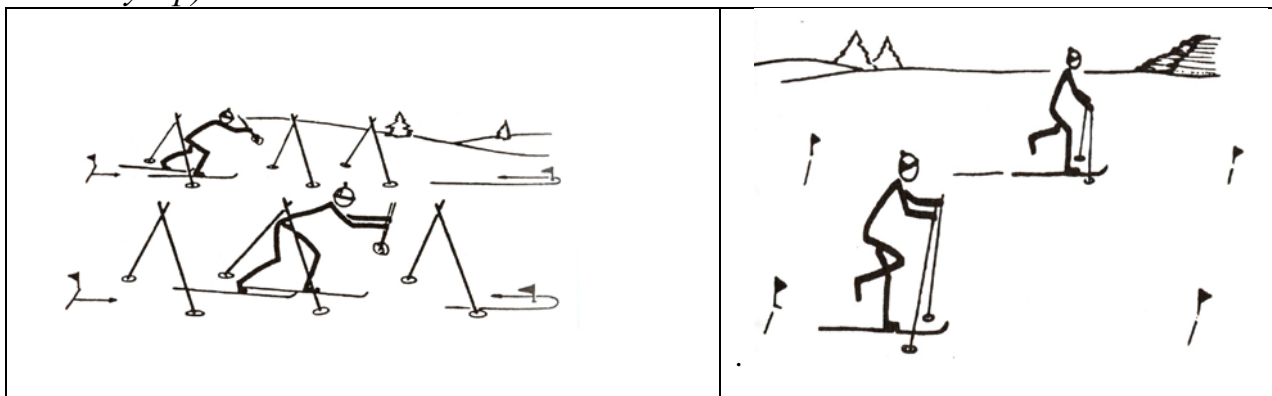
	
<p><i>15-жаттығу. «Имек таяқты атша мініп».</i> Әр командада бір имек таяқ және оны эстафета таяқшасы тәрізді бір-біріне берулері керек. Олардың міндеті – имек таяқты атша мініп ұршықты (допты) құлатпау. Құлатқан жағдайда қайтып келіп ұршықты (допты) орнына қою керек, содан соң ғана жарысты жалғастыруына болады</p>	<p><i>16-жаттығу. «Алға-артқа».</i> Ойынға қатысушылар бір-біріне қарап жұптасып орналасады. Олардың міндеттері – 30-100 м жердегі жалаушаға дейін бірге жүгіріп барып – келу. Яғни, бірінші ойыншы конькиді кәдімгідей тепсе, екіншісі артымен қозғалуы керек. Артымен қозғалатын ойыншы аяғын бірге қосып сырғиды. Мәре сызығынан бірінші болып өткен жұп жеңімпаз атанады</p>

«Мұздағы бильярд». Ойын көлемі 6×3 м мұз айдынында өткізіледі. Мұздан жасалған жақтауларда шайба өтетін ұңғылар (ойылған тесік) болады. Ойыншылар жұмсақ резинке шайбамен ойнайды және әр шайбаға 1-15 сандарымен нөмірлеуге болады. 16-шы шайбада нөмір болмайды және сол соғу-шайбасы болады. Онымен қалған шайбаларды бұзады. Ойынға хоккейге арналған имек таяқтар қолданылады. Коньки теуіп жүрген ойыншылар шайбаларды арнайы ұңғыларға (ойылған тесікке) түсіруге тырысады. Ойын тәжірибесі аз ойыншыларға кез келген шайбаны ұңғырға түсіруге болады. Барлығы ойын техникасын игерген соң, әрқайсысы саны үлкен шайбыны түсіруге тырысады, себебі саны үлкен нөмірлі шайба ұпай жинағы болып есептеледі.

Шаңғымен өткізілетін ойындар. (6-сурет (17-24 ойын түріндегі жаттығулар))

«Көк және сары таяқшалар». Тау жотасына ойыншылар санына шақтап есептелген сары және көк түсті таяқшалар қойылады. «Бас!» деген белгі бойынша барлығы шаңғымен жүгіріп шығады. Олардың әрқайсысы өз командасының түсіне сәйкес келетін жалаушаны алып, таудан түседі және өз орынына келеді. Мәре сызығына басқа командалардан бірінші болып жеткен команда жеңімпаз атанады.

Шаңғымен өткізілетін ойындар 6-сурет (17-24 ойын түріндегі жаттығулар)



<p><i>17-жаттығу. «Қақпа».</i> Командалар колонна болып сөре сызығына орналасады. Олардың алдына 20-40 м жерге «қақпа» орнатылған (үстінен жіппен байланған таяқшалар). Белгі бойынша бірінші шаңғышы «қақпадан» өтіп, одан кейінгі мәре жызығына дейін жүгіріп, кері қайтады. Шаңғышылардың міндеттері: қақпаны құлатпай, екі аралығынан өту. <i>Ойын нұсқасы:</i> қақпадан барлығы бірге өтуге болады, ал қайтарда қақпаны айналып өтеді. Қақпа құлап қалған жағдайда, оны орнына қою керек, сосын жарысты жалғастыруға болады</p>	<p><i>18-жаттығу. «Шаңғышылар сайысы».</i> Командалар колоннада тұрып сөре сызығына орналасады. Белгі бойынша бірінші тұрған шаңғышы бір шаңғымен мәреге дейін жүгіреді және артқа қайтады</p>
--	--

«Нөмір бойынша шақыру». Ойыншылар бір қатарға тұрады. Олардың алдыларына 30-40 м жерге шаңғы таяғын қадап қояды. Ойыншылар екі командаға бөлінеді және әр команда нөмір бойынша белгіленеді. Мұғалім кез келген нөмірді айтады және олар шаңғымен жүгіріп барып таяқты алуға тырысады. Таяқты бірінші болып алған ойыншы өз командасына бір ұпай әкеледі.

«Үштіктер». Бір-біріне параллелді орналасқан шеңбер тәрізді үш шаңғы жолы даярланады. Ойыншылар екі командаға, ал командалар үштікке бөлінеді. Бір команда шеңбердің бір жағында, ал екіншілері қарсы жағына орналасады. Сөреге алғашқы үштіктер шығады. Шаңғышылар таяқтарын тастап, бір-бірінің қолдарынан ұстайды. Белгі бойынша олар шаңғы жолымен қозғалады. Шеңберді бір айналып шыққан соң, эстафетаны келесі үштікке береді. Қарсыластарына жақындай білген команда жеңімпаз атанады.

«Шаңғы үзеңгісі». Командалар бір-біріне қарсы колоннаға үшеуден орналасады. Біреу шаңғымен қозғалады, қалған екеуі – оны жіппен сүйрейді.

«Шаңғы таяқшасымен өткізілетін қарама-қарсы эстафета». Ойынға қатысушылар қарама-қарсы колоннаға жұптасып орналасады. Біреу шанаға отырады, екіншісі шаңғы таяғының бір ұшын өзі, екінші ұшын шанадаға ойыншыға ұстатады. Белгі бойынша жарыс басталады. Белгіленген қашықтықты өткен соң, эстафетаны келесі жұпқа береді.

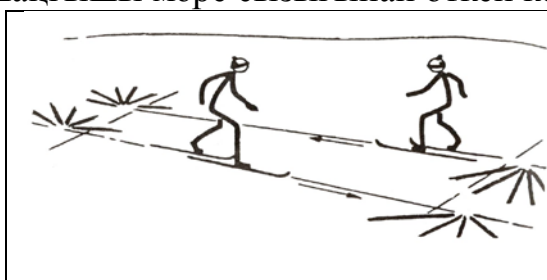
Шаңғымен ұйымдастырылатын сайыстар: кім шаңғымен 180° және 360° жылдам бұрылады; шаңғымен бұрылуды секіріп орындау; таяқпен итерілген соң бір шаңғымен ұзақ сырғу.

«Кім жылдам?». Екі команда алаңның ортасына орналасады. Шаңғышылар бірінші-екіншіге саналып, екі жаққа бұрылады. Бірінші нөмірлер бір команда, басқалары екінші команда. Командалардың алдынан мәре сызығы сызылады және белгі бойынша барлығы өз мәре сызықтарына жүгіреді. Барлық команданың ойыншылары сызықтан бірінші өтсе, сол команда жеңімпаз атанады.

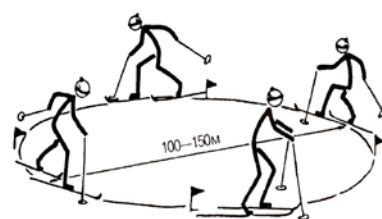
«Шатшаң шаңғышы». Ойынға қатысушылар бір қатарға таяқсыз орналасады және олардың алдынан 40-50 м жерге мәре сызығы сызылады. Белгі бойынша барлығы мәре сызығына қарай жүгіреді және жүлдегер шаңғышылар анықталады. Содан соң, артқа қарай (мәреге) жарысады, оған жүлдегерлер қатыспайды. Уақыт болса үздік алтылық арасында ақтық сайыс ұйымдастыруға болады. Ұлдар мен қыздар бөлек жарысады.

«Мергендер сайысы». Ойыншылар екі командаға бөлінеді және бір-біріне қарама-қарсы, бір қатарға тұрады. Олардың аралығы 10-12 м. Ортаға (қардан жасалған төбешікке) доп қояды. Белгі бойынша бір команданың шаңғышылары қармен ортадағы допты атқылай бастайды. Әр құлатқан әрекеттері үшін командаға бір ұпай беріледі. Содан соң екінші команда бастайды. Көп ұпай жинаған команда жеңімпаз болып саналады. Қарды екі допқа лақтыруға болады. Ойын нұсқасы: қарды екі-үш ойыншымен топтасып лақтыруға болады.

«Шаңғы таяғымен өткізілетін эстафета». Үш-төрт команда колоннаға тұрып сөре сызығына орналасады, бірінші тұрған шаңғышылардың қолдарында шаңғы таяғы. Белгі бойынша 30-45 м жердегі бақылау жалаушаларына қарай жүгіріп, соның жанына таяқтарын қадайды және оны айналып өтіп, өз колоннасына қайтады. Келесі шаңғышы шаңғысымен жүгіре отырып, командасының таяғын алып қайтады және келесі ойыншыға береді. Соңғы шаңғышы мәре сызығынан өткен кезде жарыс аяқталады.

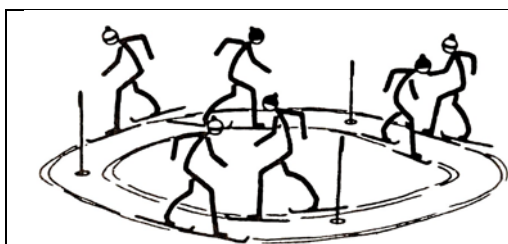


19-жаттығу. «Желкен». Сөреде және мәреде адымдау арқылы бұрылу қимылдарын 90, 180, 360 градуска бұрылып орындау

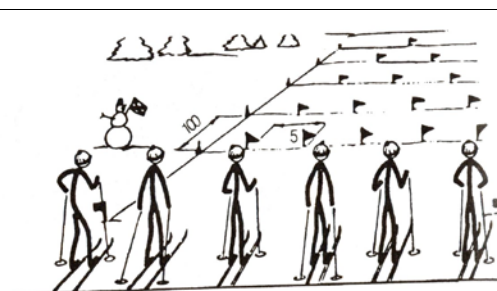


20-жаттығу. «Қуыспақ». Кімді қуып жетсе, сол жарыс жолынан шығып қалады және ең соңында жалғыз қалған шаңғышы жеңімпаз болып табылады

«Епті шаңғышылар». Көп таяқша жинаған команда жеңімпаз атанады. Содан соң командалар орындарымен ауысады.



21-жаттығу. «Шаңғы таяғынсыз өткізілетін эстафета». Балалар 3-4 командаға бөлінеді. Әр команданың тақ және жұп санды шаңғышылары 60-80 м жерге бір-біріне қарама-қарсы орналасады. Қарсы колонналардың алдынан жалаушалар көмегімен сөре сызығы сызылады. Белгі бойынша жұп сандағы таяқсыз шаңғышылар жүгіріп шығып, қарсы колоннаны қуып жетуі керек. Тақ санды колоннаның сызығын кесіп өткен соң, өз колоннасына қарай жүгіреді және колоннаның соңына кеп тұрады. Сан реті бойынша соңғы шаңғышысы жүгіріп өткенде жарыс аяқталған болып саналады. Тапсырманы жылдам және жарыс



22-жаттығу. «Жалаушалар сайысы». Жарысты бір мезгілде бірнеше ойыншы бастайды (алаң мүмкіндігіне қарай) және жалаушалар саны ойынға қатысушылармен салыстырғанда біреуге кем. Арақашықтық метрмен көрсетіледі. Әр кезең сайын бір ойыншыдан жарыс жолынан шығарылып отырады (жалауша алып үлгермеген шаңғышы)

ережесін бұзбай орындаған команда жеңімпаз атанады	
	
23-жасттығу. «Үш аяқтылар сайысы»	24-жасттығу. «Шаңғышы-шабандоздар». Тақ санды шаңғышылар таудан түсіп келе жатып, таяқтарын қарға тастайды, ал жұп сандылар оларды көтеріп алулары керек

Ұлттық ойын түрлері. Жекесайыс: Асқабақты ұру; Таяқшылар сайысы (қолдарына гимнастикалық таяқша ұстаған ойыншылар бір-бірін итере отырып шеңберден шығарып жіберуге тырысады).

«*Аударыспақ*». Гимнастикалық бөрене немесе гимнастикалық орындықта отырып бір-бірін жұмсақ жастықпен (төсенішпен) ұрып құлатуға тырысады. Бірнеше сайыстан соң «ат» үстінде қалған ойыншы жеңімпаз болып саналады.

«*Қораздар теке-тіресі*». Ойынға қатысушылар жұптарға бөлініп, диаметрі 3-5 м болатын шеңбер ішіне тұрады. Шеңберден шығып кеткен, тепе-теңдік жоғалтып бір аяғын түсіріп жіберген бала жарыс жолынан шығады. Жеңімпаз алдыңғы ойындағы жүйемен анықтады. Ойын басталардан бұрын ойыншылардың қолдарын қалай ұстау керек екендігі түсіндіріледі: белде, артта, қайшылап көкірек алдында ұстау амалдары.

«*Қаршығалар мен қарлығаштар*». Бұл шапшаң реакция мен жылдам жүгіруді талап ететін ойын және оған ойыншылардың барлығы қатыса алады. Ойыншылар екі командаға бөлінеді. Олардың біреуі қарлығаштар, екіншілері қаршығалар. Екі команда бір-біріне арқаларымен тұрады және команданың аты аталғанша орындарынан қозғалуға болмайды. Командалардың бірінің аты аталған кезде, келесі команданың ойыншыларын қуа жөнеледі, ал екінші команда өз кезегінде жеткізбеуге тырысулары керек. Ұсталып қалған ойыншылар екінші команда құрамына өтеді және ойынды қайтадан бастауға болады. Ойын бірнеше рет өткізілген соң, жеңімпаз команданы анықтауға болады.

«*Балапандар*». Бұл саны 15 ойыншыдан асатын топпен өткізілетін көңілді ойын. Ойыншылар үш топқа бөлініп, санақ арқылы үш кезкүйрық және үш тауық анықталады, ал қалғаны балапан болады. Тауықтар бастаған балапандардың үш тобы бір-бірінің қолдарынан ұстап тізбек құрайды. Тауықтар түрлі траекториямен қозғалып жүреді, ал кезкүйрықтар балапандардың тізбектен ажырап қалуын күтіп жүреді және ажырап қалған ойыншының иығына қолын тигізуі керек. Ажырап қалған тізбек қайтадан қосылуға ұмтылуы керек, болмаған жағдайда кезкүйрықтардың қолы тигендердің барлығы ұсталған болып саналады.

«*Соқыр теке*». Ойыншылар шеңберге орналасады, ал шеңбердің ортасында көзіне байлам тағылған ойыншы (соқыр теке). Шеңберде тұрған ойыншылар жан-жақтан соқыр текеге қолдарын тигізеді және өздері ұсталып қалмауға тырысады.

Шеңбердегі ойыншылардың бірі ұсталып қалса, соқыр теке ол ойыншының атын дұрыс атаса, онда сол ойыншы ортаға шығады. Ойын кезінде шеңберден шығуға болмайды.

«*Сақина салу*». Ойынға 25-30 ойыншы қатыса алады. Ойыншылар бір қатарға немесе шеңберде алақандарын қосып, алдыларында ұстап отырады. Жүргізуші барлық ойыншының жанынан өтіп, әрқайсысына тас салғандай ишара жасайды. Ойыншылардың бірінің қолына тасты (сақина) салған соң, сәл артқа шегінеді де «Шық сақина, шық!» деп дауыстайды. Қолында сақина салынған ойыншы өз орнынан жылдам тұруы керек, ал көршісінің міндеті – оған орнынан тұруға мүмкіндік бермеу. Егер ол ойыншы ұсталмаса, оның көршісі жазаланады, ал ұсталып қалса, онда оның өзі жазаланады. Жазалау түрі әртүрлі болуы мүмкін: бір аяқпен секіру, отырып-тұру және түрлі жаттығулар жасату. Жазасын өткерген ойыншы жүргізуші болып тағайындалады. Сақинаны байқатпай салу керек және қолына сақина түскен ойыншы да, сақина өзінде екенін білдірмеуі керек.

«*Орамал*». Ойынға екі команда қатысады. Мұғалімнің бұйрығы бойынша ойыншылар жан-жаққа жүгіреді және өздеріне түйілген орамал берілген команда оны бір-біріне лақтырып бере бастайды. Ал екінші команда ойыншылары қолында орамал бар ойыншыны ұстап алулары керек. Орамалы бар команданың ойыншысы ұсталған жағдайда, орамал қарсы командаға өтеді.

«*Жылжымалы аркан*». Жүргізуші шеңберде тұрады және оның қолында бір ұшына ауырлау жүк байланған ұзын жіп. Қалған ойыншылар сызылған шеңберде тұрады. Жүргізуші ортада тұрып жіпті айналдырады, ал қалғандары сол жіптен секірулері керек және аяғына жіп тиген ойыншы жүргізуші болады.

Суда өткізілетін ойындар

«*Шығып қалу эстафетасы*». Эстафета бассейнде өткізіледі және кез келген тәсілмен жүзуге болады. Мұғалімнің бұйрығы бойынша бассейнді қарсы бетіне жүзулері керек. Ең соңғы болып жеткен ойыншы жарыс жолынан шығып қалады. Әр сайыстан кейін аздаған үзіліс жарияланады.

«*Құрама эстафета*». Жарысқа екі команда қатысады. Жарысқа қатысушылар түрлі жүзу тәсілдерімен жүзеді және мәреге бірінші жеткен команда жеңімпаз атанады.

«*Барлығымыз бірге*». Оқушылар бассейн жақтауына бір-бірінен 1 қашықтыққа, бір қатарға тұрады және мұғалімнің бұйрығымен суға секіріп түседі.

«*Доп үшін күрес*». Ойыншылар екі командаға бөлінеді. Бір команда балалары допты бір-біріне лақтыруды бастайды, ал екінші команданың балалары оны тартып алуға тырысады. Доп ұсталған соң ойын қайтадан басталады және командалар орындарымен ауысады.

«*Доппен өткізілетін қуыспақ*». Ойыншылар бассейнге еркін орналасады және олардың бірінің қолына жеңіл доп беріледі. Оның міндеті – допты ойыншылардың біріне тигізу. Доп тиген ойыншы жүргізуші болып саналады.

«*Қазынаны ізде*». Мұғалім су түбіне түрлі заттарды тастайды. Оның бұйрығы бойынша ойыншылар сүңгіп, сол заттарды алып шығулары керек. Көп қазына алып шыққан ойыншы жеңімпаз атанады.

«Доп капитанға». Ойынға екі команда қатысады. Бір команда бассейннің бір бөлігіне, екіншілері – қарсы орналасады. Әр команданың капитандары өз командасына қарсы тұрады. Ойыншылар допты өзін алып, бірі-біріне лақтыра отырып, капитанға жеткізулері керек. Өз капитанына көп рет доп берген команда жеңімпаз атанады.

«Тартыспақ». Бір-бірімен аяқтарын матастырған екі ойыншы бар күштерін салып екі жаққа жүзеді және өз қарсыласын тартып кеткен ойыншы жеңімпаз атанады.

«Ұшқыр дельфин». Ойыншылар суда тұрып, қолдарын жоғары көтеріп биік-алға секіреді және қайтадан суға кіреді. Олар ұзағырақ сырғуға тырысулары керек. Алысқа сырғыған ойыншы жеңімпаз атанады.

«Жарақат алған баланы тасымалдау». Ойыншылар жүзгіштер мен жарақат алғандар болып бөлінеді. Мұғалімнің бұйрығы бойынша белгілі бір қашықтыққа қимылсыз жатқан ойыншыны тасымалдау керек. Жүзгіштерге кез келген тәсілмен жүзуге болады (дұрысы бір бүйірмен). Өз командалас ойыншысын қолынан шығарып алмай, бірінші жүзіп келген ойыншы жеңімпаз атанады.

«Сүңгуірлер». Мұғалім айтқан қашықтықты (5 немесе 10 м) су астымен жүзіп өту.

«Су добы». Ойынға екі команда қатысады. Әр команданың өз қақпасы болады. Төреші допты бассейн ортасына лақтырады. Ойыншылар ортаға жүзіп допқа ие болуға және қарсылас қақпасына соғуға ұмтылады. Қарсылас қақпасына көп доп соққан команда жеңіске жетеді. Бір-бірін суға батыруға және допты өзінде ұзақ уақыт ұстауға болмайды. Ойын ережесі бұзылған жағдайда, доп қарсы командаға беріледі.

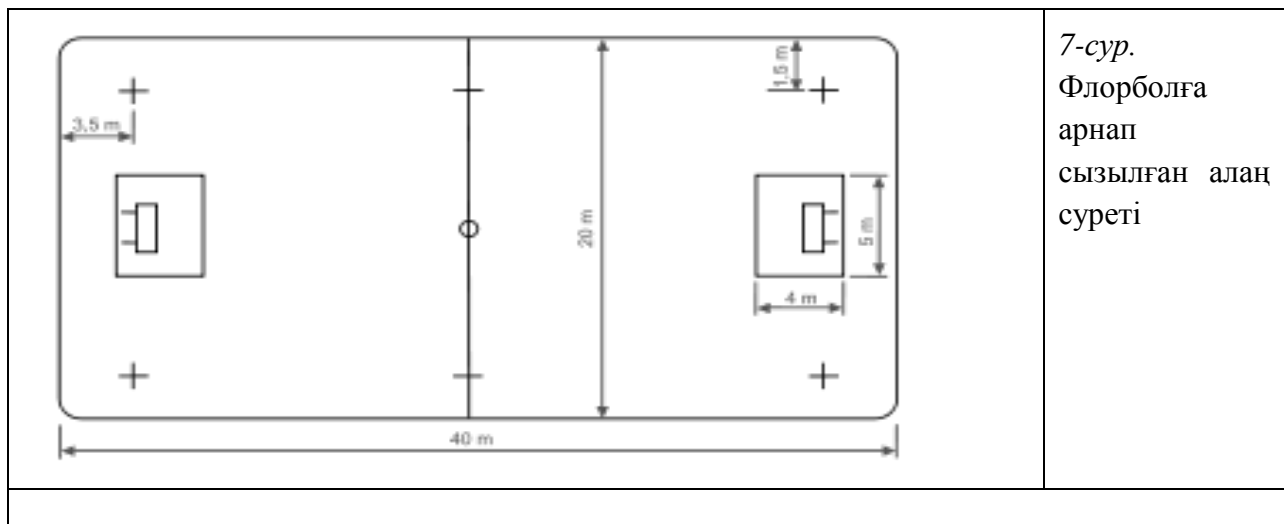
«Судағы волейбол». Ойыншылар шеңбер құрып орналасады және допты соғып, бір-біріне береді. Реті келсе допты суға түсірмеуге тырысу керек.

Флорбол. Флорбол (ағылшын тілінен аударғанда floor – еден және ball – доп), немесе залдағы хоккей – жабық спорт ғимараттарында, допты арнайы имек таяқпен қарсыластың қақпасына соғу арқылы ойналатын командалық спорт түрі [22].

Ойынға екі команда қатысады. Ойынның мақсаты – ойын ережесін бұзбай қарсыластың қақпасына мүмкіндігінше көп гол соғу. Ойын әдетте қатты да, тегіс едені бар залда өткізіледі. Алаңдағы ойыншылар допты тек имек таяқпен ойнаулары керек. Допты аяқпен тоқтатуға болады, бірақ аяқпен қақпаға соққы жасауға болмайды.

Ойын, көлемі 40×20 болатын және жақтаулармен қоршалған алаңда өткізіледі. Алаңның бұрыштары доғаланған. Халықаралық флорбол федерациясының ережесіне сәйкес, көлемі сәл үлкен немесе кішірек алаңда да ойнауға болады. Алаңның көлемі кем дегенде 36×18, көп дегенде 44×22 метрден аспауы керек. Флорболдың 3 ойыншы және қақпашымен шағын алаңда ойналатын (24×14 метр) нұсқасы да бар (7-сурет).

7-сурет. Флорболға арнап сызылған алаң суреті



Алаң сызығының жалпақтығы 4-5 см және ол келесі үлгіде болады: алаңды ортасынан тең бөлетін ортаңғы сызық; беткі сызықтан 2,85 м қашықтықтан сызылатын, көлемі 4×5 метр болатын (сызықты қоса есептегенде) тік бұрышты айып алаңы; артқы айып алаңынан 0,65 метр қашықтықтан сызылатын, көлемі 1×2,5 метр болатын (сызықты қоса есептегенде) тік бұрышты қақпашы алаңы; ортаңғы сызық және алаңның ұзын қапталдарынан 1,5 метр қашықтықтан, қақпа деңгейінен ойша есептегенде жалғасы болып саналатын сызық бойында белгіленетін лақтыру нүктесі. Олар крест үлгісінде сызылады және диаметрі 30 см аспауы тиіс. Қақпаның көлемі 1,60×1,15 метр болады.

Матч. Ойын ұзақтығы 20 минут болатын 3 кезеңнен тұрады және әр кезең аралығында 10 минуттық үзіліс беріледі. Әр команданың отыз секундтық тайм-аутқа арналған үзіліс алу құқығы бар. Ойын тең аяқталып, жеңімпаз команданы анықтау керек болған жағдайда қосымша 10 минут тағайындалады. Ол кезде де жеңімпаз анықталмаса, онда айып соққылары белгіленеді (хоккейдегідей булиттер сериясы).

Командалар. Әр командада 20-дейін ойыншылар болады. Жарыс кезінде әр команда алты ойыншыдан шығарады және ойыншылар ауысымында шектеу жоқ (хоккей ойынындағы тәрізді). Команда капитанының қолында арнайы байламы болады: тек команда капитаны ғана төрешілер алқасымен сұхбаттаса алады. Ойында екі төреші қызмет етеді, ал есепті және ойын нәтижесін тіркеуге хатшылық жауапты.

Ойынның жалпы ережесі. Допқа талас ойын ортасынан басталды. Ойын ережесі бұзылған жағдайда немесе талас добын ойнатқан кезде, доп ойын ережесі бұзылған жерден қосылады. Егер доп алаңнан тыс шығып кетсе, жақтаудан 1,5 метр жерден соққы арқылы ойынға қосылады. Ойыншыларды алаңнан қуу дербес және командалық болып бөлінеді: дербес қуу екі немесе бес минутқа, командалық айып белгіленсе, 10 минут немесе ойын соңына дейін қуылады. Айып уақытының белгіленуі ойын ережесінің бұзылу сипатына байланысты.

Киім үлгісі және спорттық жарақтар. Флорболға арналған доп пластмассадан жасалған, ортасы қуыс және бір түсті болады. Имек таяқтар пластиктен жасалған, ұзындығы 105 см болады (8-сурет).

8-сурет. Флорболға арналған доп, имек таяқтар, қақпа.



Қақпашы қақпа маңындағы алаңқайда имек таяқсыз және денесінің кез келген бөлігімен ойнай алады. Қақпашы лақтырған доп алаң ортасындағы сызықтан асқанға дейін еденге, ойыншылардың біріне немесе жақтауға тиюі керек.

Негізгі ережелер

1. *Үш метр ережесі:* стандартты жағдайда және допты ойынға қосқан кезде, қорғанушы команданың ойыншылары төрешінің рұқсатынсыз доп тұрған жерден үш метр қашықтыққа орналасулары керек.

2. *Үш секунд ережесі:* допты ойынға қосуға рұқсат алған соң, сол команданың ойыншылары (қақпашы да) допты үш секунд ішінде ойынға қосулары керек.

3. *Допты қосу:* Ойын ережесі бұзылған соң, доп сол жерден ойынға қосылады, ал ойын ережесі қақпа сызығынан тыс жерде бұзылған болса, онда алаң бұрышынан ойынға қосылады.

4. Егер ойыншысы қуылған команданың қақпасына доп соғылған болса, онда алаңнан қуылған ойыншы ойынға қайта оралады.

5. *Еркін соққы* мынадай жағдайда белгіленеді:

- имек таяқтың қандай да бір бөлігімен немесе тізеден жоғары ойнаса;
- қарсыластың имек таяғынан соқса, оны ұстаса немесе көтеріп алса;
- тізеден жоғары көтерілген допты аяғымен соқса;
- алаңда секіріп, ойын әрекетіне кедергі жасаса;
- стандартты жағдайда допты ойынға қосуды қасақана созса.

6. Мына жағдайларда ойыншы ойыннан екі минутқа қуылады:

- аздаған ойын ережесін бұзу әрекеті қайталанса;
- имек таяқсыз ойнаса;
- қарсыласын ұстап құлатса, өрескел ойнаса;
- қақпашыны шабуылдаса немесе ұстап алса;
- еденде жатып, тізерлеп тұрып берілген пасты қақшып кетсе немесе ойнаса;
- допты баспен, қолмен тоқтатса;
- үш метрлік ойын ережесін бұзса;
- ойыншылар құрамын бұзса (артық адам);

- ойынды қасақана созу.

7. Ойыншылардың алаңнан *бес минутқа қуылуы* келесі жағдайларды қолданылады:

- ойыншыны тоқтату мақсатында еденге қасақана құлағаны үшін;

- ойынды тоқтатқаны немесе ойыншылар ауысымы кезінде имек таяқты лақтырғаны үшін.

Спорттық ойындарды өткізу ережелері [23].

Футбол

Негізгі ережелер. Қақпашыны есептегенде, командадағы ойыншылар құрамы 4-тен 11-ге дейін (алаңның көлеміне қарай). Алаң тегіс, бөгде заттардан тазалануы тиіс (тастар, шыны, т.б.). Алаң сызықтар жақсы көрінетіндей етіп сызылады. Команда ойыншылары нөмірлері көрсетілген бірыңғай форма киюі қажет. Ойынға бірдей аяқкиім киген командалар жіберіледі (бутсы, кеды). Қақпашыда міндетті түрде тізеқап пен бес саусақты қолғап болуы керек. Ойын барысында төрешінің рұқсатымен 3 ойыншыға дейін ауыстыруға болады. Тек қақпашы ғана қолмен ойнауға болады, онда да өз айып алаңында ғана. Ойын алаң орталығында бірінші тебуге ие болған (жеребе бойынша) команда бастайды, ойыншы допты қарсылас команданың бағытына жөнелтеді. Қарсылас команданың ойыншылары орталық шеңбер сыртында орналасады. Допты бірінші соққан ойыншы басқа ойыншының аяғына тимейінше, допты тебуге болмайды. Сондай-ақ, бірінші соққымен қарсыластың қақпасына бағыттауға болмайды.

Егер ережеде қарастырылмаған себептерге байланысты ойын тоқтатылса, онда даулы доп тағайындалады (допты екі ойыншының арасына жерге тастайды).

«*Ойыннан тыс*» ережесі. Допты тепкен кезде, өз командасындағы басқа ойыншы қарсыластың қақпасы алдында тұрған жағдайда және оның алдында қақпашыдан басқа қорғанатын команданың ойыншылары болмаған жағдайда осы ереже қолданылады. Дегенмен егер ойыншы алаңның өз жартысында болса, қорғанатын команданың ойыншысы допты тепсе, бұрыштан соғу кезінде немесе бүйір қапталдан допты лақтыру кезінде «ойыннан тыс» ережесі тағайындалмайды. Футболда ережелер шегінде ойыншыларды итеруге және тосқауыл қоюға (иығымен, денесімен) рұқсат етіледі.

Ойыншы ережені қасақана бұзған жағдайда *айып алаңынан соғуды* белгілейді. Осы ережені бұзған жағдайда айып алаңында он бір метрлік соққы – *пенальти* белгіленеді. Пенальтиді орындау барысында қақпашы мен допты соғатын ойыншыдан басқа ойыншылардың барлығы айып алаңы мен доғаның сыртында тұруы керек. Соққы жасалмай тұрып, қақпашы аяғын сызықтан қозғалтуға болмайды. Соғатын ойыншы допты алға бағыттауы тиіс. Сондай-ақ, допқа келесі ойыншының бірі қолын тигізбейінше, оны қайта алуына болмайды. Пенальти ойын уақыты аяқталғанда да белгіленуі мүмкін (ол үшін уақыт қосылады).

Ереже қасақана бұзылған жағдайда *еркін соққы* тағайындалады. Қақпаға еркін соғылған доп есептелмейді (оған өзінің немесе қарсылас командадағы кез келген ойыншының аяғы тиюі керек).

Ойын ережелері жүйелі бұзыла беретін болса, ойыншыға ескерту жасалады, ал одан әрі бұзатын болса (қимыл-ишарамен, сөзбен), ойыншы алаңнан қуылады.

Бүйір сызықтан шығып кеткен допты алаң сыртына шыққан жерден лақтырады – доп лақтыратын адамның қолынан шықпайынша, аяқты жерден алмау қажет. Допты аяқтың астына тастауға болмайды. Қақпа сызығынан шабуылшыдан шығып кеткен допты қақпадан әрі соғып ойынға қосады. Қарсыластың қақпасына ұшып келген доп қақпадан соғылғаннан кейін есептелмейді.

Егер доп қақпа сызығынан қорғанатын команда ойыншысынан алаң сыртына шығып кетсе, онда *бұрыштан соғу* тағайындалады. Доп сыртқа шыққан қапталдан соғылады. Соғу алдында доп алаңның бұрыш секторында қозғалыссыз жатуы тиіс. Бұрыштан соғылған доп есептеледі.

Ойын барысында голды көп салған команда жеңіске жетеді. Соғылған доптардың саны бірдей болса, ойын тең аяқталады.

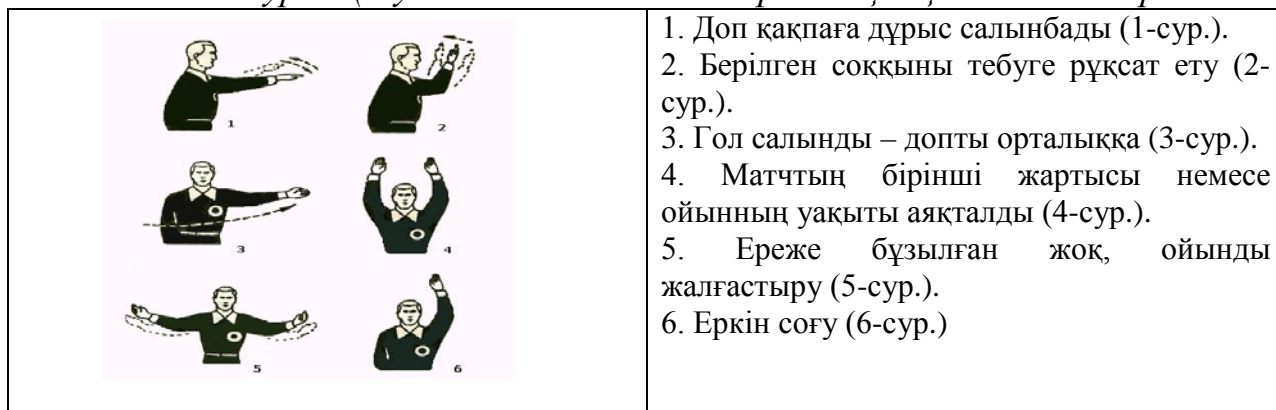
Ережені бұзу – ережені бұзған ойыншы командасының қақпасына қолды алға шығару. Ысқырық беріледі.

Ереже бұзылған жоқ – допқа ие ойыншының бағытына қарай қолды алға шығару. Алақанды ашып, жоғары бұру.

Айып соққысы – ережені бұзған ойыншы командасының қақпасына қарай қолды алға шығару. Ысқырық беріледі, содан соң айып соққысын жасау керек болатын бағытқа қолды меңзейді, доп соғу нүктені көрсетеді.

Айып соққысын орындау алдында – айып соққысын ысқырық белгісі бойынша соғу. Ысқырықты бас бармақ, сұқ саусақ және ортаңғы саусақпен ұстау, қолды жоғары ұстау.

9-сурет (Футбол ойынындағы төрешінің 6 қимыл-белгілері)



ТӨРЕШІЛЕРДІҢ ҚИМЫЛ-БЕЛГІЛЕРІ

Қолды жай шығарып орындалатын қимыл-белгілер (мәні – бағытты қолмен сілтеу).

Пенальти – 11 метрлік белгілеу.

Бұрыштан соғу – бұрыш секторы.

Қақпадан орындалған соққы – қорғанатын команданың қақпасы, қолды горизонтальді қалыптан сәл көтеру, алақанды ашып, тігінен бұру.

Гол есептелді – алаңның орталық нүктесі.

Гол есептелген жоқ – гол салу алдында ереже бұзылған нүкте.

Ойыннан тыс – жағдайды бекіту кезінде ойыншы тұрған нүкте.

Ауыстыру – қосалқы төрешіге қарап тұрып, бас үстінен екі қолды бір-бірінен айналдыру қимылдары.

Дәрігерлер бригадасын шақыру – көмек көрсетуге зәру ойыншының командасы отырған орындыққа қарап, алақанды ашып, өзіне қарай бұлғау.

Таймның/матчтың бітуі – екі қолды алға шығару, алақанды ашып бір-біріне бұру. Ысқырықты екі рет беру.

Волейбол

Волейболдан жарыс өткізудің негізгі ережелері. Волейбол – екі команда арасында өткізілетін спорт ойыны. Әр команда құрамында 14-ке дейін ойыншылар болады, ал ойын кезінде алаңда 6 ойыншы болуы керек. Ойынның мақсаты – шабуылдау соққысымен допты еденге тигізу, яғни допты қарсы команда алаңына түсіру немесе оларды қателесуге мәжбүрлеу.

Волейбол ойыны ортасынан тормен бөлінген, көлемі 18×9 метр болатын тегіс алаңда өткізіледі. Тордың жалпақтығы 1 м, ал ұзындығы 9,5 м болады. Тордың биіктігі ұлдар үшін 2 м 30 см, қыздар үшін – 2 м 10 см болады. Доптың ауқымы 640-660 мм, ал салмағы 260-280 г болуы керек. Ойыншылар санына сәйкес, алаң шартты түрде 6 аумаққа бөлінген. Командаға допты қосу мүмкіндігі берілген кезде, ойыншылар келесі аумаққа сағат тілімен қозғала отырып орын ауыстырады. Алаңның беткі сызығында тұрып ойыншының допты ойынға қосуымен ойын басталады. Ол үшін ойыншы допты жоғары лақтырады да, бір қолымен соғып, алаңның қарсы жағына бағыттайды. Ойыншы допты лақтырып, оған қолы тиген жағдайда ғана ойынға дұрыс қосқан болып саналады. Қарсы беттен ойынға қосылған допты кез келген ойыншы қабылдай алады. Қабылдаушы командаға доппен үш рет әрекет етуге рұқсат беріледі және үшінші әдіспен допты қарсы алаңға бағыттаулары керек. Допты жақсы қабылдау үшін алаңның кез келген бөлігінде әрекет етуге болады, тек қарсылас алаңында ойнауға рұқсат жоқ. Егер допты қарсылас жақтан өз алаңына қайтару керек болса, онда екінші әрекетпен допты тор шетінде тұрған антеннаның сыртынан емес – екі аралағынан өткізулері қажет. Допты қабылдаған кезде, бір сәтке болсын үзіліс жасап қабылдауға болмайды, дегенмен допты дененің кез келген бөлігімен қабылдауға рұқсат беріледі. Бір ойыншы доппен екі рет қатарынан әрекет ете алмайды. Екі ойыншы бір мезетте допқа тисе, онда команда екі рет әрекет еткен болып саналады және үшінші қимылмен допты қарсы алаңға бағыттаулары керек. Екі ойыншы допқа бір мезгілде тиіп, доп тордан асса, онда келесі қателікті жасаған команда ұпай жоғалтады.

Допты ойынға қосу. Соңғы ауысым бойынша екінші аумақтан бірінші аумаққа орын ауыстырған ойыншы допты ойынға қосады. Ол үшін ойыншы беткі сызықтың сыртына, яғни допты ойынға қосу аумағына орналасады және қарсыластың допты қабылдауы қиын болатындай етіп соққы жасайды. Ұшу кезінде доп торға тиіп кетуі мүмкін және ол қате болып саналмайды. Егер допты ойынға қосушы ойыншы ойын ережесін бұзса немесе допты ойыннан тыс жіберсе, онда қарсы командаға ұпай беріледі. Ойынға қосылған допқа тосқауыл қоюға болмайды. Егер допты ойынға қосқан команда ұпай алған болса, онда допты ойынға қосуды сол ойыншы жалғастыра береді.

Шабуыл. Артқы шептегі ойыншылар допты сәтті қабылдаған жағдайда (бірінші әрекет), оны үйлестіруші ойыншыға жеткізеді (екінші әрекет), ол өз кезегінде шабуылшыға көтереді (үшінші әрекет). Шабуыл соққысы орындалған кезде доп тордың үстімен өту керек және тордың екі шетінде орналасқан антеналар аралығынан өтуі де міндетті. Ойын кезінде доп торға тисе ойын ережесі бұзылған болып саналмайды, бірақ антеннаға тимеуі керек. Алдыңғы шептегі ойыншылар алаңның кез келген аумағынан шабуылдай алады. Ал артқы шептің ойыншылары шабуылдау үшін алдыңғы және артқы шепті бөліп тұратын сызықтан аспай секіріп, соққы жасаулары керек. Ойын кезінде либероларға ғана шабуылдауға рұқсат берілмейді.

Тосқауыл қою. Бұл ойын тәсілін қорғанушы команда қолданады. Олар өз жағына допты өткізбеу үшін тордан биік секіріп, денесінің кез келген бөлігімен (әдетте қолдарымен) доптың жолын жабады және ол үшін ереже шеңберінде қолдарын тордан асыра өткізуге де рұқсат беріледі. Тосқауыл қою мақсатын қолды қарсы жаққа шығарған кезде, олар қарсыластың шабуылдауға дейінгі орындайтын қимыл-әрекеттеріне кедергі келтірмеулері керек.

Тосқауылды жекедара немесе топтасып (жұпасып, үшеулеп) қоюға болады және ол командаға берілген үш әрекетке саналмайды. Тосқауылды тек алдыңғы шептің ойыншылары, яғни 2, 3 және 4-аумақтың ойыншылары ғана қоя алады.

Либеро. Команда сапындағы 14 ойыншының екеуі либеро болуы мүмкін. Бұл амплуада ойнайтын ойыншылар шабуылдай алмайды, сондай-ақ, тосқауыл қоя алмайды және допты ойынға қоса алмайды. Либероның киімінің түсі, өз командаластарының киімінен өзгеше болуы керек. Ол ойын кезінде шексіз ауыса алады және ол үшін төрешіні ескертудің қажет жоқ. Себебі ол шабуылдай алмайды, тосқауыл қоя алмайды және көбінесе алаңның артқы бөлігінде әрекет етеді. Либеро көбінесе алаңның алдыңғы шебінде жақсы ойнайтын ойыншымен (мысалы, ортаңғы тосқауыл қоюшымен) орын ауыстырады, қарсыластың шабуылдаған доптарын қабылдайды, сақтандыру әрекеттерін іске асырады.

Доп мынадай жағдайларда жеңіліс табады: жерге тигенде; бір команда ойыншылары допты үш реттен артық ұрса; доп қолда немесе денеде бөгеліп қалса; допты ұрмай, лақтырса; аяқпен тепсе; бір ойыншы допқа қатарынан 3 рет қол тигізсе; ойыншы торға тиіп кетсе, ортаңғы сызықты басып кетсе және доп қарсы жақта болғанда қолын тордан асыра допқа тигізсе; доп алаң сыртына шығып кетсе немесе тордың астынан берілсе.

Ойын регламенті. Ойын партиясы уақытпен шектелмейді және бір команда 25 ұпай жинағанға дейін өткізіледі. Дегенмен, ол үшін қарсы командадан екі ұпайға басым болу керек және ойын сол басымдылыққа ие болғанға дейін жалғасады. Жеңіске жету үшін команда үш партияны ұтулары керек. Әр команда екі партиядан жеңіске жеткен жағдайда, бесінші партия 15 ұпайға дейін, тай-брейк жүйесімен өткізіледі. Әр партия сайын команда бапкері 30 секундтық екі үзіліс (тайм-аут) ала алады. Шешуші партиядан бір команданың ұпай 8-ге жеткен кезде, командалар алаңдарымен ауысады. Бапкерге әр партиядан ойыншыларды 6 рет ауыстыруға рұқсат беріледі (Либеро қоспағанда).

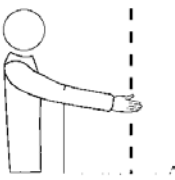
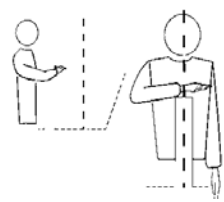
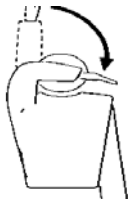

ТӨРЕШІЛЕР ҚИМЫЛ-БЕЛГІЛЕРІ




10-сурет (Волейбол ойынындағы төрешінің 1-25 қимыл-белгілері)

		
<p>1. Допты беруге рұқсат ету – доптың бағытын көрсететін қолдың қозғалысы (бірінші төрешінің қимыл-белгісі)</p>	<p>2. Допты беретін команда – допты беретін команда бағытына қолды шығару (бірінші және екінші төрешінің қимыл-белгісі)</p>	<p>3. Алаңдағы команданың орын ауыстыруы – екі иықты көтеру: біреуін кеуденің алдына, екіншісін артқа; содан соң қолдың позициясын ауыстыру (бірінші төрешінің қимыл-белгісі)</p>
		
<p>4. Үзіліс (тайм-аут) – бір қолдың сасусақтарын екінші қолдың алақанына тіреу (Т әрпін түзіп). Содан соң бір қолмен үзіліс сұраған команда бағытына көрсету (бірінші және екінші төрешінің қимыл-белгісі)</p>	<p>5. Ауыстыру – білекті бір-бірінен айналдыру (бірінші және екінші төрешінің қимыл-белгісі)</p>	<p>6. Тәртіп бұзған жағдайда ескерту – ескертуге арналған сары карточканы көрсету (бірінші төрешінің қимыл-белгісі)</p>
		
<p>7. Ойыннан шығару – ойыннан шығаруға арналған қызыл карточканы көрсету (бірінші төрешінің қимыл-белгісі)</p>	<p>8. Ойыннан қуу – бір қолмен ойыннан қууға арналған екі карточканы бірдей көрсету (сары және қызыл) (бірінші төрешінің қимыл-белгісі)</p>	<p>9. Партия аяқталды (немесе матч) – білекті кеуденің алдына аяқастырып қою (бірінші және екінші төрешінің қимыл-белгілері)</p>
		
<p>10. Беру кезінде доп лақтырылған жоқ – қолды алға шығарып, алақанды үстіне қаратып қою (бірінші</p>	<p>11. Допты беруде 8 секундтан артық ұстау – арасын ашып, сегіз саусақты жоғары көтеру (бірінші</p>	<p>12. Тосқауыл – екі қолды бір-біріне вертикаль қойып, алақанын алға қаратып жоғары көтеру (бірінші</p>



тәрешінің қимыл-белгісі)	тәрешінің қимыл-белгісі)	және екінші тәрешінің қимыл-белгісі)
		
13. Орналастыру немесе бір-бірінің орнына ауысу кезіндегі қателер – сұқ саусақпен айналдыру қимылдарын жасау (бірінші және екінші тәрешінің қимыл-белгілері)	14. Доп «алаңда» - қолды тіктеп саусақтарымен жерге көрсету (бірінші және екінші тәрешінің қимыл-белгілері)	15. Доп алаң сыртында (аут) – алақанды денеге қарата, білекті тігінен көтеру (бірінші және екінші тәрешінің қимыл-белгілері)
		
16. Допты ұстау – алақанды жоғары қарата, білекті жай көтеру (бірінші тәрешінің қимыл-белгісі)	17. Екі рет тию – екі саусақты көтеру (бірінші тәрешінің қимыл-белгісі)	18. Төрт соққы – төрт саусақты көтеру (бірінші тәрешінің қимыл-белгісі)

			
19. Ойыншының қолы торға тию немесе беру кезінде доптың торға тиюі – сәйкес бағытта қолын торға тигізу (бірінші және екінші тәрешінің қимыл-белгілері)	20. Қарсылас жақтың торында ойнау – алақанды төмен қарата, қолды тордың астына қою (бірінші тәрешінің қимыл-белгісі)	21. Артқы сызықтағы ойыншының шабуылдап соғу кезінде жіберген қатесі немесе либеро, не болмаса қарсыластың берген добы бойынша шабуыл немесе алдыңғы сызықтан либероны орындау – алақанды ашып, қолды жоғары көтеріп, білекті төмен түсіру (бірінші және екінші тәрешінің қимыл-белгілері)	22. Ортаңғы сызықтан ауысу (тордың астынан қарсыластың алаңына шығып кету) немесе допты беретін ойыншының алаңды (бет сызығын) тиіп кетуі, не болмаса ойыншы доп беру кезінде алаңның сыртына шығып кетуі – ортаңғы немесе сәйкес сызықты көрсету (бірінші және екінші тәрешінің қимыл-белгілері)

		
23. Екі жақтан жіберілген қателер және қайта ойнау – қолдың бас бармағын жоғары тігінен қою (бірінші төрешінің қимыл-белгісі)	24. Допқа тию – бір қолдың алақанына екінші қолдың саусақтарын тігінен қою (бірінші және екінші төрешінің қимыл-белгілері)	25. Уақытты алғаны үшін ескерту – бір қолдың білегін екінші қолдың ашылған алақанымен жабу (ескерту) немесе білекте сары карточканы көрсету (бірінші төрешінің қимыл-белгісі)

10-сурет. Волейболда сызықта тұрған төрешілердің жалаумен беретін ресми белгілері (Волейбол ойынындағы төрешінің 26-30 қимыл-белгілері)

		
26. Доп алаңда – жалауды төмен көрсету	27. Доп алаң сыртында – жалауды тігінен жоғары көтеру	28. Допқа тию – жалауды көтеріп, оны бос қолдың алақанымен жабу
		
29. Доп ойын алаңының сыртында немесе доптың бөгде заттарға тиюі, не болмаса доп беру кезінде ойыншының сызықтан шығып кетуі – бас үстінде жалаумен бұлғау, бос қолмен антеннаға немесе сәйкес сызықты көрсету		30. Төрелік жүргізілмейді – екі қолды кеуденің алдына аяқастырып қою

Баскетбол

Жарыстарды өткізудің негізгі ережелері. Ойынның басты мақсаты допты тартып алу және оны бәсекелестің себетіне лақтыру. Баскетбол алаңы ұзындығы 28 метр және көлденеңі 15 метр тікбұрышты болады. Қалқанның (шит) төменгі жағы еденнен 2,75 м көтеріліп тұрады, шығыршығы 3,05 м биіктікте орналасады. Қалқан алаңның ішіне қарай 1,2 м шығарылады, баскетбол добының салмағы 600-650 грамм болады. Баскетболды әр топта 5 негізгі ойыншыдан екі команда ойнайды. Команданың бірдей формасы болу керек. Ойын майкасының

(футболкасының) арқасы мен кеудесіне ойыншы нөмірі қойылады (4-ші нөмерден басталады) команда капитанының формасы ерекше белгіленуі тиіс.

Ойын барысында ойыншыларды шектеусіз ауыстыруға болады. Допқа ие команда ойын тоқтаған сайын ойыншыны ауыстыра алады, басқа команда тайм-аут алған немесе допқа ие команда ойыншыны ауыстырған жағдайда ойыншыны ауыстыра алады.

1. Ойын орталық шеңберде допты ойнаудан басталады. Бәсекелес ойыншылар допты қағып алуға құқығы жоқ, тек допты қолмен тартып алады немесе оны серіктесіне лақтырады.

2. Допты ұстап алған ойыншы екі қадамнан артық қадам жасауға құқығы жоқ (анығында еденге екі тигізуге). Допты алып жүру кезінде ұстап алып жүгіру, қолындағы добымен орнында тұрып секіру және жерге түсу *орын ауыстыру ережесін* бұзғаны болып есептеледі.

3. Ойыншылар бір қолымен ғана допты ұстап жүруге құқығы бар. Егерде доп ұстап жүргеннен кейін алынса, қайтадан допты ұстап жүруге рұқсат етілмейді (*екі рет алып жүру*).

4. Егер доп немесе ойыншы добымен белгіленген ойын алаңының сызығына тисе, ойыншы алаңның сыртында болса, онда төреші «*доп ойыннан тыс*» деп есептейді.

5. Лақтыруды шабуылшы топтың кез келген ойыншысының жасауына құқығы бар, сәтсіз лақтырудан кейін, ұшып кеткен допты кез келген топтың ойыншылары иелене алады.

6. Допты лақтыру үшін, топқа 24 секунд беріледі. Бұл ережені бұзған жағдайда (егер доп лақтырылмаса) доп келесі топқа беріледі.

7. Сегіз секунд ішінде допқа ие болған топ, қорғаныс аймағынана шабуыл аймағына көшуі қажет.

8. Егер ойын кезінде:

- бәсекеге түскен екі не болмаса одан да көп ойыншылар допты бір немесе екі қолмен мықтап ұстап тұрса, онда *талас доп* белгіленеді;

- доп ойын алаңының сыртына шығып кеткенде, төрешілер екі команда ойыншыларының допқа соңынан кімнің қолы тиді деген пікірлері бір жерден шықпауы;

- доп ойын алаңының сыртына шығып кеткенде, қарсылас команданың екі ойыншысы да допқа бір мезгілде қолы тиюі;

- доптың себет бағанында (тіреуішінде) тұрып қалуы;

- екіжақты фол;

- 2-, 3-, 4-кезеңдер басталғанда, онда лақтырудан талас жағдайы туындайды.

Бұл жағдайларда допты ойынға қосу кезектесе иелену тәсілімен (көрсеткіш тілімен) әрекетімен орнында, сол таласып қалған жеде лақтыру жолымен жасалады. Бірінші кезең басында допқа бақылау жасамаған команда кезектесе иелену процесін бастайды. Допты Ойынға қосуға құқығы бар команда, кезектесе иелену нәтижесінен кейін, қарсыластар себетіне қарай бағыттталып, көрсеткіш тілімен белгіленеді. Кезектесе иелену нәтижесі процесінде допты ойынға қосу аяқталғанда ғана, көрсеткіш тілі бағыттары тез өзгертіледі.

9. Егер допты лақтыру кезінде ойыншыны итерсе немесе қолынан қағып жіберсе, доп себетке түспесе, ол екі айыптық добын лақтыру құқығына ие болады.

10. Егер ойын бұзушылық үш ұпайлы сызық артында (6,25 м) болса, ережені бұзғаны үшін үш ұпайлы айыптық лақтыру белгіленеді.

11. Ойыншы бес рет арнайы ескерту алса, ойыннан автоматты түрде шығарылады.

12. Қалған ереже бұзушылық, фол ретінде қарастырылмайтындары, жай қателіктер болып саналады: допты қолда ұстап жүру; допты қос-қолдап ұстап жүргізу, қайталап жүргізу (екі рет алып жүру); допты алаң сыртына шығару; аяқпен ойнау.

Қателіктер немесе фол болғанда, айыптық лақтыру белгіленбеген жағдайда, ойын допты бүйір сызығынан лақтырудан жалғастырылады. Нәтижелі лақтырудан, ойыннан немесе айыптық лақтырудан кейін доп қарсылас топ ойыншыларымен алдыңғы сызық жағынана ойынға енгізіледі. Нәтижелі лақтыруға топқа екі ұпай, айыптық лақтыруға бір ұпай беріледі. Басқа 6,25 м радиустағы нәтижелі лақтыруға үш ұпай беріледі. Көп ұпай жинаған топ жеңеді.



Ойын әрбіреуі 10 минуттан, төрт кезең бойы жалғасады. Тек таза уақыт тіркеледі. Екі топ ойынды тең нәтижемен аяқтаған жағдайда, 5 минуттық қосымша кезең беріледі. Бірінші және екінші, үшінші және төртінші кезең үзілістері – 2 минуттан, екінші және үшінші кезеңдер арасындағы үзіліс – 15 минут. Ойын кезінде ойыншыларды шексіз ауыстыруға рұқсат етіледі. Шабуылдаушыға үш секундтық зонада, 3 секундтан көп болуға рұқсат етілмейді. Егер ойыншы допты ұстап алып бермесе, лақтырмаса, домалатпаса немесе оны 5 секунд ішінде жүргізбесе (*допты ұстап тұру*), доп бұл топтан алынады. Егер ойыншы допты 5 секунд ішінде әріптесіне бермесе, себетке лақтырмаса және допты алып жүрмесе, оны қарсыласына береді.

Ойын (матч) жарысында екі төреші төрелік етеді. Шешім шығару кезінде ойын тоқтатылады, бірақ қорытынды шешімді аға төреші қабылдайды. Үстел басында: таза ойын (матч) уақытына жауапты төреші-хронометрші, уақыт ережесін сақтауға жауап беретін төреші-секундомерші, алаңда нәтижелі лақтырған доптарды (салған минутын, неше ұпай берілетінін), сондай-ақ, жеке және техникалық қателерді, тайм-ауттар қолдануды тіркейтін төреші-хаттамашы отырады.

ТӨРЕШІЛЕР ҚИМЫЛ-БЕЛГІЛЕРІ


11-сурет (Баскетбол ойынындағы төрешінің 58 белгілері)

I. ДОПТЫ ЕСЕПТЕУ (1-5 қимыл-белгі. I.)





				
1. Бір ұпай – бір	2. Екі ұпай – екі	3. Допты	4. Үш ұпайлық	5. Ұпайды

саусақты төмен түсіру	саусақты төмен түсіру	үшұпайлық жерден лақтыру – бір қолды шапшаң жоғары көтеріп, үш саусақты көрсету	жерден себетке доптың түсуі – екі қолды шапшаң жоғары көтеріп, үш саусақты көрсету	есептемеу, ойын әрекетін тоқтату – қолды жылдам ажырату
-----------------------	-----------------------	---	--	---

II. УАҚЫТҚА БАЙЛАНЫСТЫ БЕЛГІЛЕР (6-9 қимыл-белгі. II.)

			
6. Уақытты тоқтату (ысқырықпен бірге) немесе сағатты қоспау – алақанды ашу	7. Фолға арналған уақытты тоқтату (ысқырықпен бірге) – қолды ережені бұзған адамға бағыттау	8. Ойын уақытын қосу – қолды сілтеу	9. қайта есептеу – сұқ саусақты айналдыру



III. ӘКІМШІЛІК (10-13 қимыл-белгі. III.)




			
10. Ауыстыру – қолды кеуденің алдында айқастыру	11. Алаңға шақыру – алақанды ашып бұлғау	12. Үзіліс талап ету – бір қолдың алақаны мен екіншісінің саусақтарымен Т әрпін түзу	13. Алаңдағы және үстелде отырған төрешілердің арасындағы байланыс – бас бармақты жоғары көтеру

IV. ЕРЕЖЕНІ БҰЗУ (14-24 қимыл-белгі. IV.)

			
14. Жүгіріп кету – білекті бір-бірінен айналдыру	15. Допты дұрыс алып жүрмеу немесе қос жүргізу –	16. Допты бөгеу – қолды алға-жанына шығарып, жартылай	17. 3 секундтік ережені бұзу – қолды алға













	алақанмен жоғары-төмен қимылдары	бұру	шығарып, үш саусақты көрсету
--	----------------------------------	------	------------------------------

			
18. 5 секундтік ережені бұзу – 5 саусақты көрсету	19. 8 секундтік ережені бұзу – 8 саусақты көрсету	20. 24 секундтік ережені бұзу – саусақтарды иыққа тигізу	21. Артқы аймаққа допты қайтару – саусақпен көрсету












		
22. Допты аяқпен қасақана ойнау – аяқты сұқ саусақпен көрсету	23. Доптың немесе шабуылдау әрекетінің алаң сыртына шығып кетуі – бүйір сызыққа саусақты параллель шығару	24. Даулы лақтырыс – екі қолды жоғары көтеріп, бас бармақты көрсету

**ХАТШЫЛАР ОТЫРАТЫН ҮСТЕЛГЕ ФОЛДЫ КӨРСЕТУ
(ІІІ ПОЗИЦИЯ)**

1-ПОЗИЦИЯ. ОЙЫНШЫНЫҢ НӨМІРІ (25-36 қимыл-белгі. V.1-позиция)

					
25. №4	26. №5	27. №6	28. №7	29. №8	30. №9
					
31. №10	32. №11	33. №12	34. №13	35. №14	36. №15

2-ПОЗИЦИЯ. ФОЛДЫҢ ТҮРЛЕРІ (37-47 қимыл-белгі. V. 2-позиция)

			
37. Қолмен дұрыс ойнамау – саусаққа соғу	38. Тосқауыл қою (шабуылдау немесе қорғау кезінде) – екі қолды жамбастың жанына қою	39. Шынтақты кең қою – шынтақпен жанына қозғалту	40. Бөгелу – екінші қолдың білезігін қармап ұстау
			
41. Итеру немесе добы жоқ ойыншымен соқтығысу – итеруді көрсету	42. Добы бар ойыншымен соқтығысу – бір қолдың алақанын ашып, екіншісіне жұдырықпен соғу	43. Допты қадағалайтын командаға фол – ережені бұзған командаға жұдырық түйіп көрсету	44. Екіжақты фол – бастың үстіне жұдырықты айқастыру
			
45. Техникалық фол – екі алақанды ашып, Г әрпін түзу	46. Спорттық емес фол – білезіктен қармап ұстау	47. Ойыннан шығаратын фол – жұдырық түйе, қолды жоғары көтеру	

3-ПОЗИЦИЯ. БЕЛГІЛЕНГЕН АЙЫП ДОПТАРЫНЫҢ САНЫ (48-50 қимыл-белгі. V.3-позиция)

		
48. Бір айып добы – бір саусақты көрсету	49. Екі айып добы – екі саусақты көрсету	50. Үш айып добы – үш саусақты көрсету

НЕМЕСЕ – ОЙЫН БАҒЫТТАРЫ (51-52 қимыл-белгі. V.3-позиция)




	
51. Саусақты бүйір сызыққа параллель қою	52. Допты қадағалайтын командаға фол берілгенде – жұдырықты бүйір сызыққа қою

VI. АЙЫП АЛАҢЫНДАҒЫ ДОПТЫ ОРЫНДАУ (2 ПОЗИЦИЯ).

1-ПОЗИЦИЯ. ШЕКТЕЛГЕН АЙМАҚТА (53-55 қимыл-белгі. VI.1-позиция)

		
53. Бір айып добы – бір саусақты горизонталь қою	54. Екі айып добы – екі саусақты горизонталь қою	55. Бір айып добы – үш саусақты горизонтальді қою

2-ПОЗИЦИЯ. ШЕКТЕЛГЕН АЙМАҚ СЫРТЫНДА
(56-58 қимыл-белгі. VI.2-позиция)

		
56. Бір айып добы – сұқ саусақты көтеру	57. Екі айып добы – саусақтарды бірге қою	58. Үш айып добы – үш саусақты көтеру (бас бармақ, сұқ саусақ, орта саусақ)

3 «Дене шынықтыру» пәні бойынша оқушылардың оқу жетістіктерін бағалауға қойылатын талаптар (есептелінді/есептелінген жоқ)

Дене шынықтыру сабақтарында бағалау.

Білім алушылардың білім алу нәтижелері туралы шынайы ақпарат алу және оқу процесін одан әрі жетілдіруге қызығушылық танытқан тұлғалардың барлығына бағалауға мүмкіндік беру – критерийлер бойынша бағалаудың басты мақсаты болып табылады.

Бағалау міндеттері:

1. Оқу процесінің әр кезеңінде әрбір оқушының дайындық деңгейін анықтау;
2. Жеке жетістіктерді қадағалау және білім алушылардың жеке дамуын түзету;
3. Білім алушыларды оқу бағдарламасын меңгерудегі бар кемшіліктерді жоюға ынталандыру;
4. Әртүрлі қызметтің маңыздылығын саралау;
5. Оқу бағдарламаларының тиімділігін қадағалау;
6. Мұғалім, оқушы мен ата-аналар арасындағы қарым-қатынасты қамтамасыз ету.

Мұғалім оқушылардың нақты оқыту деңгейінің мақсаттарын, оқу-тәрбие процесінің педагогикалық міндеттерін қалыптастыруға негізделген негіздеме бойынша бағалай отырып, нақты оқыту деңгейінің сәйкестігін белгілейді.

Дене шынықтыру сабақтарында бағалау элементтері – білім, қозғалыс және оқу дағдылары, қимыл-қозғалыс қасиеттерін дамыту деңгейі (денені шынықтыру дайындығы), оқушылардың физикалық белсенділігінің түрлерін қалыптастыру.

Бағалау:

- икемді;
- көптеген маңызды құралдар;
- түсінікті;
- психологиялық ыңғайлы болуы керек.

Критериалдық бағалау қағидалары. Критериалдық бағалау келесі қағидаларға сәйкес іске асырылады:

- Оқыту және бағалау арасындағы өзара байланыс. Бағалау оқытудың ажырамас бөлігі және оқу бағдарламасы мен күтілетін нәтижелердің мақсаттарымен тікелей байланысты.

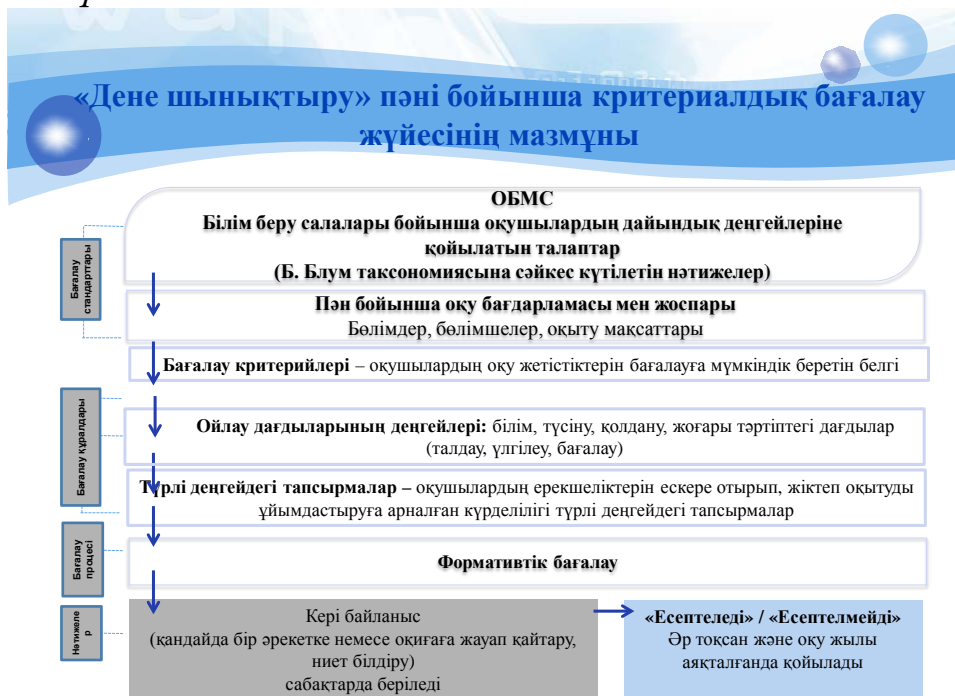
- Шынайылық, дәлелділік және жарамдылық. Бағалау дәл де, сенімді ақпарат береді. Қолданылатын критерийлер мен құралдар оқыту мақсаттары мен күтілетін нәтижелерге қол жеткізуді бағалауға деген сенімділік болады.

- Айқындық және қолжетімділік. Бағалау түсінікті де, таза ақпарат береді. Білім алу үдерісіне қатысушылардың барлығының жауапкершілігін, қатысу дәрежесін арттырады.

- Үздіксіздік. Бағалау білім алушылардың оқу жетістіктеріндегі ілгерілеушілікті уақытылы және жүйелі түрде тексеріп отыруға мүмкіндік беретін үздіксіз процесс.

• Дамуға деген бағыттылық. Бағалау нәтижелері білім беру жүйесін, мектептерді, мұғалімдер мен оқушылардың даму бағытын ынталандырады және анықтайды [24].

12-сурет. «Дене шынықтыру» пәні бойынша критериалдық бағалау жүйесінің мазмұны



Оқыту мақсаттарының таксономиясы. Оқыту мақсаттары білім алушылардың даму деңгейлерінің ілгерілеуін көрсетуде тиімді қолданылуы мүмкін. Оқыту мақсаттары критерийлерді анық та, жеңіл түрде түсіндіруге мүмкіндік беретіндіктен, критерийлік бағалау жүйесінде маңызды болып табылады.

Оқыту мақсаттары әрбір оқу бағдарламасында пәнді оқитын оқушының дамытуы керек білім және біліктілік деңгейлерін анықтайды. Ол дамулар мен анықтамаларды ақпараттандыру үшін білім беру стандарттарында Блум таксономиясы қолданылады (1956) және ол оқу бағдарламасының басты бағдары болып табылады [25].

Ойлау дағдыларының деңгейлері – бұл оқыту мақсаттарының жүйесі және оның әрбір деңгейі ойлаудың белгілі бір дағдыларын қалыптастыруға бағытталған.

Ойлаудың «Білім» атты алғашқы деңгейі оқушының үйретілген нақты ақпаратты орындай білу қабілетімен анықталады. Дене шынықтыру сабағында ойлаудың аталған деңгейін анықтауға мыналарды жатқызуға болады:

- дене сапаларын атау;
- дене сапаларына анықтамалар беру;
- дене сапаларын дамытатын жаттығуларды атап беру;
- дене сапаларын жетілдіретін процестерді сипаттап беру;
- осыған ұқсас басқа да тапсырмалар.

Ойлаудың «Түсіну» атты екінші деңгейі ақпаратты түсіндіре және тасымалдай білу, сондай-ақ деректерді түсіндіре білу біліктілігі арқылы анықталады. Ондай тапсырмаларға мыналарды жатқызуға болады:

- түрлі тактикалар мен стратегияларды көрсете білу;
- қыздырыну және қалпына келу техникаларының ағзаға тигізетін әсерлерін түсіндіре білу.

Ойлаудың «Қолдану» атты келесі деңгейі алған білімді жаңа немесе таныс емес немесе әртүрлі жағдайда пайдалана білу біліктілігімен сипатталады. Ойлаудың осындай деңгейін бағалауға арналған тапсырмаға – практикалық тапсырмаларды жатқызуға болады.

Егер білім алушылар өздеріне берілген тапсырмаларды жылдам орындап, ұқсастықтар мен айырмашылықтарды ажырата білсе, тұжырымдар жасап, ол тұжырымдарын дәлелдей алса, онда ол оқушылардың *«Талдау» атты деңгейді* игергендігін дәлелдейді.

Ойлаудың «Жинақтау» атты деңгейі бұрын игерілген білімді жаңа бағытта қайта құра білу қабілеттерімен сипатталады (мәселен, дене сапаларын дамытуға арналған жаттығуларды өз беттерімен құра білу немесе өздеріне жүктелген тапсырмаларды шешу үшін бағдарламаның түрлі бөлімдері бойынша алған білімдерін қолдана білу).

Ойлаудың «Бағалау» атты жоғары деңгейіне болжам жасау, ой-пікірін білдіру және оларды дәйекті дәлелдей білу тапсырмаларын сәтті орындаған кезде қол жеткізіледі.

Қазіргі жағдайда дене шынықтыру сабақтарында критериалды бағалау жүйесін қолданылады, ол екі компоненттен тұрады: *қалыптастырушы (формативті) және жиынтық (суммативті) бағалау*.

Оқуды жетілдіру мүмкіндіктерін анықтауға бағытталған бағалау, осы мүмкіндіктерді жүзеге асырудың әдістері мен формалары *қалыптастырушы* болып табылады, яғни оқуды бағалау. Бағалаудың бұл түрі үздіксіз жүргізіледі, мұғалім мен оқушы арасындағы кері байланысты қамтамасыз етеді, оқу жетістіктерінің өсуіне және дамуына тікелей әсер етеді және оқу процесін ұпайлар мен бағаларсыз көрсетуге мүмкіндік береді.

Қалыптастырушы бағалау күнделікті оқыту мен оқу процесінің ажырамас бөлігі болып табылады және тоқсан бойында үздіксіз жүргізіледі.

Қалыптастырушы бағалау үшін ұсынылады:

- 1) білім алушылардың оқу мақсаттарын білу және түсіну;
- 2) білім алушылармен тиімді кері байланыс;
- 3) білім алушылардың өзіндік таным процесіне белсенді қатысуы;
- 4) білім алушылардың бағалау критерийлерін білуі және түсінуі;
- 5) білім алушылардың өз жұмыстарын талдауға қабілеттілігі (рефлексия);
- 6) бағалау нәтижелерін ескере отырып, оқытудағы тәсілдерді түзету.

Осы тармақтардың әрқайсысын қарастырайық.



13- сурет. Формативтік (Қалыптастырушы) бағалау

1) *Білім алушылардың оқу мақсаттарын білу және түсіну.* Мақсаттар ауқымды болуы керек, сұрақтар түрінде тұжырымдалады. Білім алушы қандай нәтижеге жету керектігін нақты білуі керек. Нәтижелер нақты, бақыланатын, өлшенетін болуы керек.

2) *Кері байланыс.* Ол нақты, түсінікті, уақытылы және тақырып бойынша болуы керек. Ол әрбір білім алушының білім жетістіктері мен олқылықтар туралы хабарлайды, өзара сыйластық пен ізгілік атмосферасында өтіледі, білім алушыларға қателіктерді түзетуге, білімнің жетістіктерін қамтамасыз етуге уақыт береді.

Білім алушы үшін – бұл бағалаудың нәтижесінде алынған ақпараттың негізінде оқушылар оқу барысында өздерінің тапсырманы қаншалықты дұрыс орындағанын біледі, өз жетістіктерін, оқытудағы кемшіліктерді түсінуге көмектеседі және алға қарай жылжу үшін нақты ұсыныстарды алады.

Мұғалім үшін – оқушының қаншалықты ілгерілегені туралы мәлімет алып, соған сүйене отырып оқыту процесіне (жаңа әдістерді таңдау, оқыту әдістемесі, сабақ уақытын бөлудегі өзгерістер енгізу және т.б.) өзгеріс енгізіп, оқытудағы кемшіліктерді түсінуге және олардың іс-әрекеттеріне өзгерістер енгізуге көмектесетін ақпарат алынады.

3) *Білім алушылардың өзіндік таным процесіне белсенді қатысуы.* Білім алушы дене шынықтыру туралы білім негіздерін білуді үйрену құралына айналдырып, олармен жұмыс істеу керек:

- оларды қолдану;
- қолданыстың шарттары мен лимиттерін іздеу;
- түрлендіру, кеңейту және толықтыру;
- жаңа байланыстар мен қарым-қатынастарды табу;
- түрлі модельдер мен контексттерді қарастыру.

4) *Білім алушылардың бағалау критерийлерін білуі және түсінуі.* Тәжірибе көрсеткендей, критерийлерді әзірлеуде бағалау процесі барлығы үшін ашық және түсінікті болды. Критерийлерді бірлесіп әзірлеу бағалауға оң көзқарас қалыптастыруға мүмкіндік береді. Критерийлер негізінде бағалау қабілеттері адамда өмір бойы қалады.

5) *Білім алушылардың өз жұмыстарын талдауға қабілеттілігі (рефлексия).* Білім алушылар оқытудың мақсатын және табысқа жету жолын түсіну үшін өзін-өзі бағалауды үйренуі керек. Өзін-өзі бағалау үшін төмендегілерді пайдалана алады:

- өзін-өзі бағалау және өзара бағалау кестесін,
- рефлексияға арналған сұрақтарды және т.б.

6) *Бағалау нәтижелерін ескере отырып, оқытуға тәсілдерді түзету.* Формативтік бағалау және оқыту ажырамас. Формативтік (Қалыптастырушы) бағалауды қолдану тиімді оқытудың мәні болып табылады, ол оқытуды жетілдірудің қуатты құралы бола алады [26].

Формативтік (Қалыптастырушы) бағалау – бұл интерактивті оқытудың міндетті құрам-бөлігі, онда: мәселені сынып болып талқылау мәдениеті қалыптасады; сыни және шығармашылық тұрғыдан ойлану дағдылары дамиды; білім алушыны қолдайтын орта қалыптасады; білім алушылардың әрқайсысының өз нәтижелерін жақсартуға деген сенімділіктеріне қолдау көрсетіледі; білім алушылардан қандай нәтиже күтілетіні туралы үлгі ұсынылады.

Формативтік бағалау күнделікті әрекет кезінде қолданылады (әр сабақ сайын, күнделікті) және оқушыға да, мұғалімге де қолайлы болып табылатын үлгі ретінде қызмет етеді. Кері байланыстың қай түрін қолданатынын мұғалім өз тәжірибесіне сүйене отырып таңдайды. Осы жерде айта кететін бір жайт, байланыс оң және тиімді сипатта қызмет етуі керек.

Қимыл-қозғалыс әрекеттерін үйретуді бастағанға дейін бағалау критерийлерін құрастырып, білім алушыларға оларды түсіндіру керек. Білім алушыларға бағалау критерийлерінің маңызы түсіндіріледі және олар тапсырманы орындаған кезде неге назар аудару керек екендігін білулері керек. Құрастырылған критерийлер негізінде, білім алушылар өздерінің, сондай-ақ, құрбы-достарының қимыл-қозғалыс әрекеттерін игеру жетістіктерін бағалай алады. Білім алушыларға өздік және өзара бағалауды үйрету – оларды өз беттерімен шұғылдануға тәрбиелеудің маңызды шарты болып табылады.

Формативтік бағалауға арналған тапсырмаларды мұғалім өзі құрастыра алады немесе формативті бағалау бойынша ұсынылған тапсырмалар жинағын қолданса да болады [27].

Оқушылардың дене мәдениеттерінің өнімдік іс-әрекеттерін бағалау критерийлері

Дене шынықтыру бойынша бағалау критерийлері сапалық және сандық деп екіге бөлінеді:

Үлгерімнің сапалық критерийлері бағдарлама материалдарын игеру дәрежесімен сипатталады: білім беру мазмұнының міндетті минимумы мен мектептің білім беру стандартына енгізілген дене тәрбиесі мен сауықтыру іс-әрекеттері бойынша білім, қимыл-қозғалыс біліктіліктері мен дағдылар.

14-сурет. «Формативтік бағалауға арналған тапсырмаларды құру алгоритмі»



Үлгерімнің сандық критерийлері дене дайындығындағы өзгерістермен анықталады және күштілік, жылдамдық, қимыл-қозғалыс үйлесімділігі, төзімділік секілді негізгі дене сапаларының көрсеткіштерінен тұрады. Сонымен қатар білім алушының екпіні (белгілі бір уақыт ішіндегі дене сапаларының өзгеру динамикасы) мен дербес ерекшеліктері ескеріледі.

Формативтік бағалау мұғалімге сыныппен жүргізілетін күнделікті жұмыс кезінде білім алушылардың білім мен дағдыларын игеруді анықтай отырып, сыныптың сабақ үлгерімін қадағалауға мүмкіндік береді.

Мұғалімнің әр сабақ сайын жүргізетін бақылау жұмыстары жүйелі түрде іске асырылады және білім алушының тапсырмаларды қаншалықты дұрыс орындап жатқандарын түсінуге, олардың білім алу траекторияларына түзетулер енгізуге мүмкіндік береді.

Формативтік бағалау қорытындысы бойынша, дене шынықтыру пәнінен әр тоқсан, жарты жыл және оқу жылының соңында «есептелінді» («есептелінген жоқ») деген белгі жазылады. «Дене шынықтыру» пәні бойынша жиынтық бағалау өткізілмейді.

«Есептелінді» және «есептелінген жоқ» деген сынақ қойған кезде критериалды бағалау қағидасына сүйену керек. Яғни, білім алушы «есептелінді» деген сынақ алу үшін сабаққа қатысып қана қоймай, дене дамуы бойынша білім мен біліктілік негіздерін игеруі керек.

Формативтік бағалау бойынша нәтижелерді құжаттық тіркеудің қажеті жоқ. Формативті бағалау нәтижелерін тіркеуді мұғалім өзі анықтайды және ол сандық, графикалық немесе балдық үлгіде болуы мүмкін. Формативтік бағалау нәтижелері мұғалімнің есеп беру құжаты болып саналмайды.

15-сурет. Дене шынықтыру сабағында «Формативтік бағалауға арналған

Формативтік бағалауға арналған тапсырмаларды құру алгоритмі		
1. Пән бойынша оқу бағдарламасына шолу жасау		
Бөлім	Бөлімше	Оқыту мақсаттары
1. Жүгіру, секіру және лақтыру дағдыларын үйрету	Қауіпсіздік техникасы. Қысқа қашықтыққа жүгіру техникасын үйрету	5.3.4.1 Денсаулықты нығайтуға бағытталған дене жаттығуларын орындаған кезде қауіпсіздік техникасы туралы хабардар болу
2. Бағалау критерийлерін құру		
Бағалау критерийлері	Қысқа қашықтыққа жүгіру кезіндегі қауіпсіздік техникасын көрсетеді	
3. Оқу мақсаттары мен ойлау дағдыларының деңгейлерін салыстыру		
Ойлау дағдыларының деңгейлері	Қолдану	
4. Тапсырмаларды құру		
Қауіпсіздік техникасын сақтай отырып, қысқа қашықтыққа жүгіріңіз.		
		
5. Тапсырмаларға қажет дескрипторларды құру		
Дескриптор	<p><i>Оқушылар</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - биік мәрелік әрекетті орындаған кезде қауіпсіздік техникасын сақтайды; - төменгі мәрелік әрекетті орындаған кезде қауіпсіздік техникасын сақтайды; - қашықтықты сақтайды; - жаттығудың орындалу реттілігін сақтайды 	

Бағалаудың мұндай түрі қорытынды бағаға әсер етпейді және білім алушылардың «қателеспеймін керек» деген қорқыныш сезімдеріне жол бермейді.

Сонымен, жаңартылған үлгідегі дене шынықтыру сабағының басты міндеті – оқушының дене мүмкіндігін бағалау емес, оның спортқа деген қызығушылығын ояту, қимыл-қозғалыс қабілеттерін дамытуға, өз біліктіліктерін арттыруға және адамгершілік-жігер сапаларын дамытуға ынталандыру. Ынтаның дене сапалары нашар дамыған оқушыларға ғана емес, сонымен қатар спортпен шұғылданатын білім алушыларға да қажет екендігін естен шығармаған дұрыс. Тұрақты түрдегі ынта-жігерсіз, кез-келген адамның бір іспен шұғылдануға деген қызығушылығы төмендеуі мүмкін және мұғалімнің басты міндеті – оған жол бермеу.

Формативтік бағалауды тиімді жоспарлау

Оқу бағдарламасының және оқыту мақсаттарын талдаудың ұзақ мерзімді жоспарына шолу жасау қажет. Ол алдын ала дайындалуға және оқу жылы ішінде білім алушылар формативтік жоспар бойынша дайындалатын барлық жұмыстардың тақырыптарын анықтауға мүмкіндік береді.

16-сурет. Нәтижелерді тіркеу

Нәтижелерді тіркеу

«Дене шынықтыру» пәні бойынша білім алушыларға «есептелінді»/ «есептелінген жоқ» қойылуы үшін оқу мақсаттарының жетістігі негіздеме болып табылады



19

Мысалы, ұзақ мерзімді жоспарды талдай отырып, оқушылар акробатикалық жаттығулардың адам ағзасына тигізетін әсерін білу және түсінулері үшін, «Ағзаны гимнастика арқылы нығайту» атты №3 бөлімдегі «6.3.2.1 – қыздырыну жаттығулары мен қалпына келу техникасының шешуші комбинацияларының ағзаға тигізетін әсерін түсіндіру және орындау» және «6.1.2.1 – қимыл-қозғалыс комбинацияларын құрастыру мен орындай білу және олардың кейбір жаттығулардағы реттілігі» атты оқыту мақсаттарымен қоса «Акробатикалық жаттығулар мен комбинацияларды орындау» тақырыбы бойынша екінші тоқсанда жиынтық бағалау жасау керек екендігін көресіз. Тиісінше, сабақтардың қысқа мерзімді жоспарлары, сабақтың осы тақырыбы мен оқыту мақсаттарына сәйкес құрылуы керек болады.

№__ қысқа мерзімді жоспар

Сабақ: Дене шынықтыру	Мектеп атауы:	
Мерзімі:	Оқытушының аты-жөні	
Сынып: 6	Сабаққа қатысушылар саны:	Сабаққа келмегендер:
Сабақтың тақырыбы:	Гимнастика арқылы денсаулықты нығайту	
Сабақта қол жеткізуге көмектестетін оқыту мақсаттары:	6.3.2.1 – қыздырыну жаттығулары мен қалпына келу техникасының шешуші комбинацияларының ағзаға тигізетін әсерін түсіндіру және орындау; 6.1.2.1 – қимыл-қозғалыс комбинацияларын құрастыру мен орындай білу және олардың кейбір жаттығулардағы реттілігі	
Сабақтың мақсаттары:	- қыздырыну жаттығуларының әсері және олардың акробатикалық жаттығулардағы реттілігін оқушыларға үйрету; - оқушыларға қимыл-қозғалыс комбинацияларын құру мен орындауды және олардың акробатикалық жаттығулардағы реттілігін үйрету.	

Бағалау критерилері:	- оқушы қауіпсіздік техникасын сақтайды; - оқушы акробатикалық комбинациялардың техникасын құрастыра және көрсете алады
Бойға сіңірілетін құндылықтар:	Үйретілетін материалға деген әуесқұмарлық, шығармашылық және сыни тұрғыдан қарау арқылы оқу үдерісіне деген сүйіспеншілікті шыңдау, ақыл-ой, денелік дамуға итермелеу. Оқушының білім деңгейін дербес дамытуына ықпал ететін біліктілік пен дағдыларды дамытады

Оқыту мақсаттары негізінде бағалау критерийлерін құру. Бағалау критерилері оқушы қандай нақты әрекеттер мен дағдыларды көрсетуі керек екендігін негіздеуге мүмкіндік береді. Тапсырмаларға қажет критерийлерді құру, оқыту мақсаттарына байланысты және ойлау дағдылары деңгейіне сәйкес келеді. Оған Блум таксономиясы көмектеседі.

Блум таксономиясына сәйкес, бағалау критерийлерін ойлау дағдылары деңгейлерімен салыстырып көріңіз. Бағалау критерийлерін ойлау дағдылары деңгейлерімен салыстырып көру, мұғалімге жүктелген дағдыларды тексеруге бағытталған тапсырмаларды құрастыруға немесе іріктеуге мүмкіндік береді. Міне осылайша, білім алушылардың нәтижелерін күтілетін нәтижемен салыстыра талдау, қажетті дағдыларды дамытуға және одан кейінгі іс-әрекеттерді жоспарлауға ықпал етеді.

<p>Сабақтың ортаңғы бөлімі – мән-мағынасын түсіну</p> <p>25 минут</p>	<p>Мұғалім оқушыларға гимнастикадан тапсырма береді Мұғалім «Сәттіліктің сыры» стратегиясын өткізеді №1-тапсырма. Мұғалім сыныпты шағын топтарға (жұптарға) бөледі Аунау – бұл дененің айналу қимылынан соң еденге тиюі және бастан аса айналуы. Домалау – басты аса бұрылмай, дененің айналу қимылынан соң еденге тие аунау әрекеті. Аунау және домалау түсініктерін зерттеу. Гимнастика бойынша қарапайым комбинациялар құру. Дескрипторлар: - оқушылар қауіпсіздік техника ережесін (КТ) сақтайды; - аунаудың домалаудан айырмашылығын анықтайды; - аунау мен домалауларды көрсете алады; - бір жаттығулар комбинациясын құра алады</p>	<p>Ауқымды кеңістік</p> <p>Ысқырық, гимнастикалық төсеніш</p>
--	--	---

Бағалау критерийлеріне сәйкес тапсырмалар құрыңыз. Бағалаудың сапасы мен тиімділігі оқушылардың ақпаратты қабылдауларына емес, түсіну деңгейлерін дамытуға бағытталған болуы керек. Формативтік бағалау кезінде тапсырмаларды орындау өзара әрекет етуге, ілгерілеушілік пен даму салаларын анықтауға мүмкіндік береді. Тапсырмаларды орындау кезінде оқушы да, мұғалім де оқыту үдерісін жақсартуға қажет ақпараттарды алулары керек. Сол арқылы күтілетін нәтижелерге қол жеткізіледі.

Тапсырмаға қажет дескрипторларды құрыңыз. Бағалау процесінде орындалған тапсырмаларды формативтік бағалау үшін дескрипторлар қолданылуы мүмкін. Бағалау кезіндегі мұғалімнің шешімдері шынайы болу үшін тапсырмаларға арналған дескрипторлар анық та, дәл болуы керек және олар

тапсырма деңгейіне қарай бірнеше болуы да мүмкін. Дескрипторлар білім алушылардың қай кезеңде қиындыққа тап болғандығын және қай жерде қателік кеткенін мұғалім мен оқушыға анықтауға мүмкіндік береді. Сондай-ақ, дескрипторлар мұғалімдерге оқушымен кері байланыс орнатуға, ал оқушыларға өздерінің күшті және әлсіз тұстарын анықтауға мүмкіндік береді.

Белгілі бір тақырып бойынша бағалауға арналған тапсырмаларды даярлаған кезде, келесі әрекеттерді орындау қажет:

Бірінші. Сабакқа деген мақсаттарды айқындау. Оны анықтауға оқу бағдарламасы көмектеседі.

Екінші. Оқыту мақсаттарын негізге ала отырып, бағалау критерийлерін құру.

Үшінші. Бағалау критерийлеріне сәйкес келетін ойлау дағдыларының деңгейін анықтау.

Тек содан кейін ғана, төртінші. Бағалауға арналған тапсырмаларды іріктеу немесе құру.

Мысалы: Сапалы бағалау үшін жақсы құралдардан басқа, бағалау іс-шараларына арналған нұсқаулықтардың маңызы жоғары екендігін ұмытпаған дұрыс. Ол үшін мұғалімге көмек ретінде келесі алгоритм ұсынылады:

1) Бөлім/өтімді тақырып бойынша оқу бағдарламасы мен оқыту мақсаттарын зерттеу;

2) Жиынтық бағалауда тексерілетін оқыту мақсаттарына сәйкес бағалау критерийлерін анықтау және оларды ойлау деңгейлерімен салыстыру;

3) Оқыту мақсаттарын қамтитын, критерилерді тексеретін және ойлау дағдыларының деңгейлеріне сәйкес келетін бір немесе бірнеше тапсырма құрастыру;

4) Әрбір тапсырмаға дескрипторлар құру;

5) Білім алушылар мен олардың ата-аналарына жиынтық бағалау бойынша нәтижелерді көрсету үшін, бөлім/өтімді тақырыптарды жиынтық бағалауға қажет рубрикаларды (бағалау критерийлеріне сәйкес деңгейлерді сипаттау) құрастыру.

Бөлімді жиынтық бағалаудың міндеті – аралық нәтижені, яғни білім алушылардың ағымдық оқу жетістіктерін тіркеу.

Жиынтық бағалауды жүргізу үшін бөлім/ортақ тақырыптар бойынша тапсырма үлгілері ата-аналарды ақпараттандыруға арналған ұсыныс ретінде беріледі [28]. Әрбір мұғалім өзіне қолайлы кері байланыс нұсқаларын әзірлейді. Мұғалімдер қалыптастырушы және жиынтық бағалаудың нәтижелерін оқушылармен арадағы кері байланыс үшін және оқу процесінің барысында ата-аналарға ақпарат беру үшін пайдаланады.

Үлгілер:

№1-нұсқа

Мысалы, 6-сыныптың дене шынықтыру пәні бойынша оқу бағдарламасының ұзақ мерзімді жоспарының 1-тоқсанында 2 бөлім берілген: «Жүгіру, секіру және лақтыру дағдыларын дамыту» және «Командалық спорт ойындары». Тиісінше, дене шынықтырудың 1-тоқсанының бөлімін жиынтық бағалау екі рет, әр бөлімді игеру аяқталған соң өткізіледі. Әр бөлім бойынша

бағалау үшін 6 ұпай беруге болады. Егер тоқсанда екі бөлім болса, онда тоқсан бойынша 12 ұпай болады.

Екі бөлім бойынша 6 ұпай (ең аз дегенде 3 ұпай, яғни 50%) алған оқушыға сынақ қойылады. Аз ұпай жиналса - сынақты тапсырмаған болып саналады (яғни, қайта сынақ тапсыруға жіберіледі).

№ Бөлім бойынша ЖБ	Оқушының ұпайы (балы)	Бөлім бойынша ең жоғары ЖБ	Барлығы
1	3	6	Сынақ
2	4	6	Сынақ

Оқушының аты-жөні:

Мұғалім:

«Жүгіру, секіру және лақтыру дағдыларын дамыту» бөлімі бойынша қорытынды жұмыс

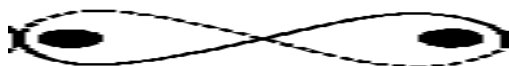
Пән атауы: Дене шынықтыру

б-шы сынып _____

Жалпы балл саны: 6

<p>Оқушыға арналған нұсқаулық:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Практикалық тапсырмаларды орындау үшін сізге 20 минут беріледі. 2. Практикалық тапсырмаларды орындау кезінде өзіңізді нашар сезінсеңіз, онда ол туралы мұғалімге айтыңыз. 3. Қауіпсіздік техникасын сақтаңыз және практикалық тапсырмаларды орындаудан бұрын қызыдырыну жаттығуларын орындаңыз 		<p>Жүгіру, секіру және лақтыру дағдыларын дамыту Командалық спорт ойындары</p>
Бөлім		
Оқытудың мақсаты	<p>Жүгіру, секіру және лақтыру дағдыларын дамыту 6.3.3.1 – түрлі дене жүктемелерінен құралған жаттығуларды және олардың ағзаның энергетикалық жүйесіне тигізетін әсерін сыртқы нышандары бойынша ұсыну және көрсету; 6.1.2.1 – қимыл-қозғалыс комбинацияларын және олардың кейбір жаттығулардағы реттілігін құрастыру және орындай білу</p>	
Ойлау дағдыларының деңгейі	Білу және түсіну	
Бағалау критерилері	<p>- 3×10 м алға-артқа жүгіру. Оқушы қашықтықтың қай бөлігінде тежелу керек, ал қай бөлігінде үдей жүгіру керек екендігін жылдам және дәл анықтайды; - орнында тұрып екі аяқпен секіруді көрсету</p>	
Орындалу уақыты	20 минут	

№1-ші тапсырма. 3×10 м алға-артқа жүгіру.



Екі жалауша бір-бірінен 10 м жерге орнатылады (бір жалаушадан екіншісіне жүгіру: суретте көрсетілгендей, 8 санын бейнелеп жүгіру



2-ші тапсырма. Орнында тұрып екі аяқпен ұзындыққа секіру. Оқушыға үш рет секіруге рұқсат беріледі

Бағалау үлгісі

Бағалау критерийлері	№ тапсырма	Дескриптор	Балл
		Оқушы	
		Оқушы жалаушаны жылдам және дәл айналып өте алады	1
		8 саны бейнесінде жүгіре алады	1
		Қалай тежелу және қашан үдей жүгіру керек екенін біледі	1
- Орнында тұрып екі аяқпен ұзындыққа секірудің дұрыс техникасын көрсете алады.	2	Секірудің бар кезеңін орындайды (итерілу, ұшу, жерге түсу, кону)	1
		Екі аяқпен бір мезгілде секіруді орындайды	1
		Жерге түсу, қонудың дұрыс техникасын көрсете алады	1
Барлығы :			6

«Жүгіру, секіру және лақтыру дағдыларын дамыту» бөлімін бағалау нәтижесі бойынша ата-аналарға ақпарат беруге арналған кесте

Оқушының аты-жөні _____

Бағалау критерийлері	Оқу жетістіктерінің деңгейлері		
	Төмен	Орташа	Жоғары
Оқушы 3×10 м алға-артқа жүгіреді. Қашықтықтың қай бөлігінде тежелу керек, ал қай бөлігінде үдей жүгіру керек екендігін жылдам және дәл анықтау.	3×10 м алға-артқа жүгіру техникасын нашар орындайды, қателіктер жібереді, жүгіруді күрделі қателермен орындайды <input type="checkbox"/>	3×10 м алға-артқа жүгіру техникасын орташа деңгейде орындайды. Оқыту-үйрету кезінде бойда қалыптасқан дағдыларды көрсете алмайды. Тапсырманы дәл орындай алмайды. <input type="checkbox"/>	3×10 м алға-артқа жүгіру техникасын орындау кезінде білім мен біліктілік деңгейін көрсете алады. Жүгіру техникасына мән беріп, қарқынды орындай алады. <input type="checkbox"/>
Екі аяқпен итеріліп, бір орыннан ұзындыққа секіру	Екі аяқпен итеріліп, бір орыннан ұзындыққа секіру техникасын <input type="checkbox"/>	Секіру техникасын орташа деңгейде орындайды, тапсырманы үлгілі орындай алмайды <input type="checkbox"/>	Екі аяқпен итеріліп, бір орыннан ұзындыққа секіру техникасын жоғары деңгейде <input type="checkbox"/>

техникасын дұрыс орындау	нашар орындайды, тапсырма туралы түсінік жобасы бар, дегенмен секіруді көптеген қателіктермен орындайды.		орындайды және орындалу техникасы жақсы.
--------------------------	--	--	--

№2- нұсқа

Мысалы, 6-шы сыныптың дене шынықтыру сабағындағы ұзақ мерзімді оқу бағдарламасында 1-ші тоқсанда 2 бөлім берілген: «Жүгіру, секіру және лақтыру дағдыларын дамыту» және «Командалық спорт ойындары».

Мұғалім тоқсан аяқталуға 1 апта қалған кезде, оқыту мақсаттарының мөлшерін ескере отырып, бөлімдері біріктіреді және тоқсандық сынықты қабылдайды.

Әрбір бөлімді бағалауға 6 балға дейін қоюға болады. Яғни, бір тоқсанда екі бөлім дейтін болсақ, онда тоқсандық қорытындыда 12 балл болады. Екі бөлім үшін 6 балл алған оқушы (әр бөлім үшін кем дегенде 3 балл, яғни 50%) сынақ тапсырған болып саналады. Ал одан төмен алатын болса, онда сынақ тапсырылмаған деген сөз (оқушы қайтадан сынақ тапсыруы керек).

№_бөлім	Оқушының алған балы	Бөлім үшін берілетін ең жоғары балл	Есептелді/есептелген жоқ
1	3	6	
2	5	6	
Барлығы	8	12	Сынақ

Оқушының аты-жөні:

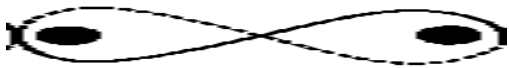

Мұғалім:

*«Жүгіру, секіру және лақтыру дағдыларын дамыту» бөлімі бойынша
қорытынды жұмыс*

Пән атауы: Дене шынықтыру

6-шы сынып _____

Жалпы балл саны: 12

Бөлім		Жүгіру, секіру және лақтыру дағдыларын дамыту Командалық спорт ойындары
Оқушыға арналған нұсқаулық: 1. Практикалық тапсырмаларды орындау үшін сізге 20 минут беріледі. 2. Практикалық тапсырмаларды орындау кезінде өзіңізді нашар сезінсеңіз, онда ол туралы мұғалімге айтыңыз. 3. Қауіпсіздік техникасын сақтаңыз және практикалық тапсырмаларды орындаудан бұрын қызыдырыну жаттығуларын орындаңыз.		
Оқытудың мақсаты	Жүгіру, секіру және лақтыру дағдыларын дамыту 6.3.3.1 – түрлі дене жүктемелерінен құралған жаттығуларды және олардың ағзаның энергетикалық жүйесіне тигізетін әсерін сыртқы нышандары бойынша ұсыну және көрсету; 6.1.2.1 – қимыл-қозғалыс комбинацияларын және олардың кейбір жаттығулардағы реттілігін құрастыру және орындай білу. Командалық спорт ойындары 6.1.2.1 - қимыл-қозғалыс комбинацияларын және олардың кейбір жаттығулардағы реттілігін құрастыру және орындай білу; 6.2.1.1 – өзгермелі жағдайға дұрыс жауап қайтаруға қажет қимыл-қозғалыспен байланысты білімді анықтау және қолдана білу.	
Ойлау дағдыларының деңгейі	Білу және түсіну	
Бағалау критерилері	- 3×10 м алға-артқа жүгіру. Оқушы қашықтықтың қай бөлігінде тежелу керек, ал қай бөлігінде үдей жүгіру керек екендігін жылдам және дәл анықтайды; - допты екі қолмен жоғарыдан көтерудің дұрыс техникасын көрсете алады.	
Орындалу уақыты	20 минут	
№1-ші тапсырма. 3×10 м алға-артқа жүгіру.  Екі жалауша бір-бірінен 10 м жерге орнатылады (бір жалаушадан екіншісіне жүгіру: суретте көрсетілгендей, 8 санын бейнелеп жүгіру		
 2-ші тапсырма. Жұптасып орындалатын жаттығу. Екі ойыншы бір-біріне 3-5 метр жерге қарама-қарсы орналасады және допты екі қолмен жоғарыдан көтеру техникасын көрсетеді (3 рет қайталау). Бірінші ойыншы лақтырып беріп тұрады, екіншісі допты көтереді және содан соң орындарымен ауысады. Допты көтеру техникасы бағаланады		

Бағалау үлгісі

Бағалау критерилері	№ тапсырма	Дескриптор	Балл
		Оқушы	

- 3×10 м алға-артқа жүгіру. Оқушы қашықтықтың қай бөлігінде тежелу керек, ал қай бөлігінде үдей жүгіру керек екендігін жылдам және дәл анықтайды.	1	Допты лақтыру кезіндегі қауіпсіздік техникасын біледі	1
		Допты лақтыру техникасының элементтері туралы түсінік бар	1
		Оқушы бір жалаушадан, екіншісіне үш рет жүгіріп барып келді	1
		Оқушы жалаушаны жылдам және дәл айналып өте алады	1
		8 саны бейнесінде жүгіре алады	1
		Қалай тежелу және қашан үдей жүгіру керек екенін біледі	1
- допты екі қолмен жоғарыдан көтерудің дұрыс техникасын көрсете алады.	2	Допты көтергенге дейін волейболшының қалпын қабылдай алады.	1
		Допты қабылдаған кезде алақаны жоғарыға бұрылып, саусақтары дұрыс қалыпты қабылдайды.	1
		Допты қажетті бағытқа итеріп шығарған кезде тізесі, шынтақтары мен білезік буындары жазылған кезде орындалады.	1
		Допты маңдай деңгейінде қабылдайды	1
		Саусақтар толығымен бос, еркін. Допты он саусақпен қабылдайды	1
		Қол мен аяқтың үйлесімді қимылдары байқалады	1
Барлығы :			12

№ 3-нұсқа

Дене шынықтыру пәні бойынша қабылданатын сынақты мұғалім қорытынды нормативтер түрінде қабылдайды. Сынақ оқушылардың гимнастика, спорт ойындары (волейбол, баскетбол) және жеңіл атлетика бойынша қимыл-қозғалыс біліктіліктерін игеру деңгейлерін анықтауға мүмкіндік береді.

Оқушылардың дене дайындықтарын анықтауға мүмкіндік беретін қорытынды нормативтер (тесттер) бір немесе екі жаттығудан құралады және оларды жалпы білім беретін мектептің дене шынықтыру мұғалімі құрастырады. Қорытынды нормативтерді дене шынықтыру сабақтарында қабылдайды және ол тоқсан аяқталуға бір апта қалғанға дейін жүзеге асырылуы керек.

Балалар мен жасөспірімдер мектептерінде шұғылданатын және спорт түрлері бойынша разряды бар оқушылар сынақтан босатылмайды.

Денсаулық жағдайына байланысты арнайы медициналық топқа жатқызылған балалар («А» тобы) сынақты басқа балалармен бірге тапсырады.

Денсаулық жағдайына байланысты арнайы медициналық топқа жатқызылған балалар («Б» тобы) сынақты теория түрінде тапсырады (өз науқасына қатысты жаттығулар кешені бойынша).

Мұғалім бөлім бойынша жаттығуды орындауға бөлінген жалпы уақытты, орындалатын тапсырмалар саны және оларды орындауға кететін орташа уақытпен есептей отырып береді. Бөлім тақырыбын жиынтық бағалауға берілетін уақыт 15-20 минут болғаны дұрыс. Әрине, жаттығудың орындау уақыты 15-20 минут деп

анықтау шартты жағдай. Бұл, сабақтың бір бөлігін ғана алатын аз көлемдегі бағалау жұмыстарын жүргізу үшін қажет [29].

Оқу бағдарламасында көрсетілген оқыту мақсаттары жиынтық жұмыстың нәтижелерін анықтауға мүмкіндік береді. Бөлімнің жиынтық жұмысының мазмұнына үйретілген білім мен біліктілік деңгейін көрсетуге мүмкіндік беретін мақсаттарды енгізген дұрыс.

Сонымен қатар, бағалау үшін мұғалімге өздік әдіс ойлап табуға да мүмкіндік беріледі.

Оқыту-үйрету – бұл білім алушының ой елегінен өтіп, қимыл-қозғалыс дағдылары оның бойында қалыптасатын, болжауы қиын процесс екендігін естен шығармаған дұрыс. Сондықтан, білім алушының қимыл-қозғалыс әрекеттерін дұрыс бағалау үшін формативті бағалау жүйесін қолданған дұрыс. Сонымен қатар, білім алушыны бағалаудың дұрыстығына көз жеткізу үшін, мұғалім туындаған мәселені оқушыға түсіндіріп, оның көзқарасын білуі және оған көмекке келу жолдарын іздестіруі керек.

Бағалаудың қазіргі қолданыстағы бағалау жүйесіне мұғалімдер де, оқушылар да және ата-аналар да бой үйретіп алған. Оларың мәселелерді сандық көрсеткіштермен бағалау жүйесіне деген көзқарастары осындай секілді.

Егер мұғалім «5» немесе «4» деген баға қоятын болса, онда оқытуда қиындықтар жоқ немесе көп емес; «3» деген баға – қиындықтар бар және оларды түзетуге болады; «2» – күрделі мәселе және оны шешу үшін қыруар қажыр-қайрат керек дегенді білдіреді. Бұл жол мүмкін кейбір ата-аналарға қолайлы және жеткілікті шығар. Олқылықтардың орнын толтыру үшін қосымша көмекке жүгініп және қосымша сабақтар алып, сондай-ақ оқушылардың өздік жұмыстары арқылы туындаған мәселе шешіліп жатады. Алайда бағалаудың мұндай жолы оқушылар мен мұғалімдерге тиімсіз болып саналады.

Критериалды бағалау технологиясын пайдалану қандай да бір практикалық дағдының қалыптастырылғанын, оқу материалының қаншалықты табысты меңгерілгенін анықтауға мүмкіндік беретін анық айқындалған, алдын ала белгілі критерийлермен білім алушылардың жетістіктерін салыстыру. Осыған сәйкес, әрбір білім алушының жалпы дайындық деңгейінің өзгерістері сияқты, оның алдыңғы жетістіктерімен салыстырғандағы табыстарының динамикасын да тіркеуге мүмкіндік бар [30].

Мұғалімге критериалды бағалауды оқу процесін неғұрлым тиімді ұымдастыру, білім алушыларға уақытылы қолдау көрсету және олардың оқудағы жетістіктерін қамтамасыз ету, мүдделі тараптарға оқытудың нәтижелері туралы ақпарат ұсыну үшін қолдану ұсынылады. Бағалаудың бұндай жүйесі біріншіден балаларды табысты оқуға ынталандыруға, біліміндегі олқылықтарды анықтауға және олардың өсуін көрнекті түрде көрсетуге бағытталған

Критериалды бағалау жүйесінің үлкен артықшылығы білім алушыға түсетін күйзеліс жүктемесінің төмендеуі болып табылады. Бірлескен ынтымақтастықта өзіндік, жұптық, топтық жұмыс дағдыларын иелену процесі белгісінен, маңызды әлеуметтік құзыреттілікті дамытуға өзгереді.

Критериалды бағалау білім алушылардың оқуға деген қызығушылығын дамыту, оқытудың ізгілікті, достық ортасын құру, оқу процесінде білім

алушыларды қолдау, білім алушылардың оқуға деген ынтасын одан әрі нығайту, зерттеу, шығармашылық іс-әрекеттерге қатысу үшін пайдаланылады.

Бағалаудың жаңа жүйесі мұғалімнің ата-аналармен түсіндіру жұмыстарын жүргізуді және ата-аналармен тығыз байланыс орнатуды талап етеді.

Білім алушылардың ата-аналарына бағалаудың жаңа жүйесінің мақсаты мен негізгі принциптері түсіндіріледі, ата-аналар үшін практикалық тренинг немесе шеберлік сыныптары өткізіледі.

Мұғалім ата-аналар жиналысын критерийлері алдын-ала белгілі тапсырмалар тарату, дескрипторларды талқылау және ата-аналармен топтық немесе жұптық жұмыс жүргізу арқылы, сабақ түрінде өткізуіне болады. Сабақта ата-аналарға да олардың балаларына берілген сияқты өзін-өзі бағалауға, өзара бағалауға, нәтижелерді талқылауға мүмкіндіктер беріледі. Мұндай жағдайда, ата-аналар жанартылған оқу бағдарламалары бойынша оқу процесімен танысады, бағалау механизмдерін түсінеді, өз балаларының жетістіктерімен бөліседі, жанартылған бағдарлама туралы практикаға бағытталған нақты ақпарат алады. Бұл тәжірибе жаңа білім стандартын ата-аналардың түсінуі мен қанағаттануын қамтамасыз етудің үлгісі болып табылады.

Ата-аналарға бағалаудың жаңа жүйесі білім алушылар үшін қолайлы білім ортасын құруға ықпал ететінін түсіндірудің маңызы зор.

Мұғалім бағалауды өткізу кезінде тек мұғалімдерге ғана емес, сонымен қатар ата-аналар мен білім алушыларға да көмек ретінде әзірленген кешенді әдістемелік материалдарды міндетті түрде пайдалануы керек.

**Дене шынықтыру сабағына арналған қысқа мерзімді жоспар
№ 25 сабақ жоспары [31].**

<i>IV– тарау:</i> <i>Қазақтың ұлттық ойындары</i>	<i>Ақтөбе қ. ФМБ Назарбаев Зияткерлік мектебі</i>	
<i>Күні:</i>	<i>Мұғалімнің аты-жөні: Срымova Б.Ж</i>	
<i>Класс: 7 А</i>	<i>Қатысқандар саны:</i>	<i>Қатыспағандар саны:</i>

Сабақ тақырыбы	Қозғалмалы ойындар
Оқу мақсаттары	7.2.7.1 жарыс кезінде әділ ойнау, патриотизм және ынтымақтастыққа жататын мінез-құлық көрсетуді талқылау және бейімдей білу. 7.2.3.1 қолайлы оқу-үйрену ортасын қалыптастыру бойынша біріккен, әрі тиімді жұмыс дағдыларын талқылау және көрсете білу
Сабақ мақсаттары	1. Оқытудың жаңа әдіс-тәсілдерін қолдана отырып оқушыларды қазақтың ұлттық ойындарымен таныстыру, олардың өткен білімдерін жаңамен ұштастыру. 2. Оқушылардың ой-өрісін, икемділігін, жылдамдылығын, қозғалмалы ұлттық ойынға деген қызығушылығын дамыту. 3. «Көкпар», «Тенге алу» ойындарының ережесін түсіндіріп ойнату.
Бағалау критерийлері	<ul style="list-style-type: none"> • Ойын барысындағы түрлі жаттығулар кезінде өзге оқушылармен немесе топпен ынтымақтасуға қажетті іс-әрекеттерді пайдалана алады. • Қозғалыс жаттығуларына арналған тиісті тактика мен стратегияны таңдап, оларды әрі қарай зерттеудің негізі ретінде пайдалана алады

Тілдік мақсаттар	<ul style="list-style-type: none"> • Ұлттық ойындар, стратегия, тәсіл, лақтыру; • ойыншы, төреші, жаттықтырушы, команда, бірлескен жұмыс, қарсылас, шабуыл, қорғаныс; • ереже, адал ойын. • Қауіпсіздік. • Теңге алу. • Көкпар. <p><i>Талқылау сұрақтары:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Аталған ойын қандай физикалық қабілеттерді арттырады? • Қалай ойлайсыз, осы ойындар несімен қызықты ? • Команданың жақсы бірлесіп жұмыс жасауына сіз қалай көмектесе аласыз? • Ұлттық ойындар патриоттық сезімді оята ма?
Құндылықтарды дарыту	<ul style="list-style-type: none"> ✓ <u>Қазақстандық отаншылдық және азаматтық жауапкершілік</u> (еліміздің тәуілсіздігіне арналған бейне материал көрсету барысында) ✓ <u>Еңбек пен шығармашылық</u> (ойын барысында жеңіске талпыну, альтернатив ойынды ұйымдастыру кезінде) ✓ <u>Құрмет</u> (ойын кезінде бір –біріне жағымды көзғарас) ✓ <u>Ынтымақтастық</u> (ортақ мақсаттарға қол жеткізу кезінде) ✓ <u>Ашықтық</u> (өзгенің пікірін қабылдау және өз пікірін білдіру кезінде) ✓ <u>Өмір бойы білім алу</u> (жеке тұлғаның әлеуетің дамыту)
Пәнаралық байланыстар	<p>- Презентация, бейнематериал арқылы тарих пәнімен байланыстыру.</p> <p>- Физикалық жүктеме түсу кезінде бұлшықеттерді атау барысында биология пәнімен байланыстыру.</p>
АКТ қолдану дағдылары	Қазақ ұлттық ойындары: «Көкпар», «Теңге ілу» туралы бейне материал көрсету. Оқушыларға іздену мақсатында интернет желісін қолданып мағлұматтар алуды тапсырма ретінде беру.
Бастапқы білім	Оқушылардың алдыңғы сыныптардан және сыныптан тыс басқа жағдайларда алған, ұлттық ойындар бойынша білімдері мен түсініктері бар.

Сабақ барысы

Сабақтың жоспарланған кезеңдері	Сабақтағы жоспарланған іс-әрекет	Ресурстар
---------------------------------	----------------------------------	-----------

<p>Сабақтың басы <u>(15 мин.)</u> 1 мин. 30 сек. 3 мин. 5 мин. 5.30 сек.</p>	<p>1.Қазақтың ұлттық ойындары туралы презентация көрсету. Оқушылардың зейін шоғырландыру, сыртқы сипаттарына, көңіл – күйлеріне назар аудару.</p> <p>2.Оқушылармен бірге оқу мақсаттарын, сабақ міндеттерін анықтап алу, сабақ барысындағы жегістік критерийлерге тоқталу; Оқушыларға сұрақ қою: Сабақ тақырыбы, оқу мақсаты қандай деп ойлайсыз?</p> <p>3. Жүру түрлері: а) Қолды жоғары көтеріп, аяқ ұшымен жүру; ә) қолды жанына созып, өкшемен жүру; б) қолды белге қойып, аяқтың сыртқы жағымен, ішкі жағымен жүру</p> <p>5.Денені қыздыруға арналған жүгіру кезіндегі жаттығуларды орындау; 6.Жалпы дене жаттығуларын өткізу (ұлттық әуенмен жүргізу) а) қолды бүкпей, түзу ұстау, арқаны тіке ұстау; ә) басты түзу, арқаны тік ұстау; б) басты көтеріп, тізені сәл бұғу</p>	<p>Үлкен бос кеңістік, мұғалімге ысқырық, уақыт өлшегіш, шенбер, баскетбол добы, конустар, кубиктер, стикерлер, қалам, планшет, LED экран</p>
<p>Сабақтың ортасы <u>(22 мин.)</u> 1 мин.15.сек.</p>	<p>«Көкпар» ойыны Оқушылар «Көкпар» ойынымен сілтеме арқылы танысады.</p> <p><u>Мұғалім қысқаша ойын туралы мәлімет береді:</u> Көкпар ұлттық ойыны біздің елімізде баяғы заманнан бастап пайда болды. Бұл көшпенділердің сауығы қазіргі уақытта елімізде және көп басқа мемлекеттерде танымал. Көкпар -жігіттердің күш-қайраты мен ептілігін сыналатын ұлттық ат ойыны. Көшпелі мал шаруашылығымен айналысқан қаймана халық қасқырды соғып алғанда, өлігін ат үстінде сүйрелеп, бір-бірінен ала қашып, лақтырып ойнаған. Кейін ол ұлттық ат спорты ойынына айналып, көк бөрі — көкпар аталып кеткен. Көшпелі елдің керемет мәдениетін үлгі еткен көкпар ойынының бәсекелік сипаты жастардың күші мен ептілігін арттырып, көшпелі шаруа мен батыр сарбаз үшін қажетті батылдық пен ерлік қасиеттерін дамытады». Мұғалім ойында қауіпсіздік шараларының сақталуына баса назар аударуы шарт. Ойын басталмас бұрын оның ережелерін толық түсіндіру қажет. Адал ойын жағдайында оқушылар қарсыластан допты тартып алып, жеңіп шығуға тырысады.</p>	<p>«Көкпар» қазақтың ұлттық ойынына сілтеме https://www.youtube.com/watch?v=JfD8NaHM4Hg</p>

7 мин.25 сек.

Тапсырма № 1 (Т, Ж, ҚБ) Бұл ойында оқушылар әрқайсысында 6-10 қатысушыдан бар екі тең топқа бөлінеді. Әр топтың өз ішінде оқушылар жұптасулары шарт. Жұптағы бір оқушы мініс атының, ал екіншісі сол атқа шабушының ролін иемденеді. Әр жаңа ойын басталған сайын допқа кімнің ие болатындығы анықталуы керек. Ол үшін екі топтың топбасшылары ортаға шығады, шеңбер не сызықтың сыртына қарсыласын тартып шығарған оқушының тобы допқа ие болады. Мини аты мен атқа шабушының роліндегі оқушылар барлық ойын бойы қолдарын ұстап тұрулары керек. Атқа шабушылар бос қолдарымен допты алып, бір біріне бере алады. Мұғалімнің белгісі бойынша аттар мен атқа шабушылар жүгіріп келіп, допты қарсы беттегі шеңберге салулары тиіс.

Допты салған топқа ұпай беріледі.Ең көп ұпай жинаған топ жеңіске жетеді.



Дескрипторлар:

- Ойын барысындағы топпен ынтымақтасуға қажетті іс-әрекеттерді пайдалана алады.
- жарыс кезінде әділ ойнайды.

Бағалау:

Оқушылар дескрипторлар бойынша бір –бірін бағалайды.

Сұрақ: Аталған ойын қандай физикалық қабілеттерді арттырады?

- Команданың жақсы бірлесіп жұмыс жасауына сіз қалай көмектесе аласыз?
- Ойында адал ойнадыңыз ба?

1 мин.15сек.

«Теңге (ілу) алу» ойыны.

Оқушылар «Теңге алу» ойынымен сілтеме арқылы танысады.

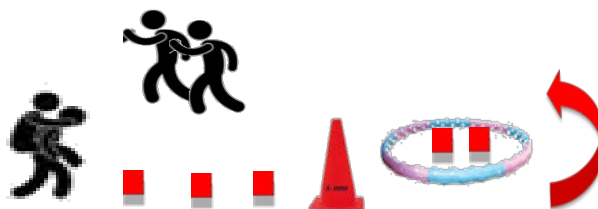
Мұғалім қысқаша ойын туралы мәлімет береді:

Ертеден келе жатқан ойындардың бірі. Теңге ілу де ат спортына жататын ойынның бірі. Теңге алу ойыны тегіс жерде өткізіледі. Ол ертеде үлкендігі ақ тоқымдай киіздің үстінде 50, 20, 15 тиындық майда ақшаларды салып қоятын болған. Қазір тақыр жердің ойықтау тұсына ақ шүберекке түйілген зат тасталады.

«Теңге алу»
қазақтың
ұлттық
ойынына
сілтеме

Ойыншылар қос тартпалы мықты ерттелген атқа мініп 30-40 метрдей жерден шауып бара жатып, ақ киіздің үстінде жатқан тиынды немесе ақ шүберекке түйілген затты еңкейе беріп, іліп алып кетулері керек. «Теңгені» алу кезінде бір аяқты міндетті түрде қолмен ұстап тұру қажет, конусқа дейін жеткенше секіріп бару керек.

<https://www.youtube.com/watch?v=bKQOirKjtHY>



4 мин.45 сек.

Тапсырма № 2 (К, Т, ҚБ) Бұл ойында оқушылар екі (үш) топқа бөлініп, жарысып ойнайды.

Ойын ережесі: Сол (оң) аяқты артқа бүгіп қолмен ұстап оң (сол) аяқпен секіріп жерде жатқан екі «теңгені» секіріп барып алу керек, ол үшін ептілікті, икемділікті талап етеді. Теңгені іліп алған ойыншы алдында тұрған конусты айналып өтіп, қайтып жүгіріп келіп топтың соңына барып тұрады.

Дескрипторлар:

- Ойын барысында икемділік, жылдамдылық қабілеттерін дамытады;
- патриотизм және ынтымақтастыққа жататын мінез-құлық көрсетуді талқылайды.

Бағалау:

Оқушылар өзін-өзі бағалайды

Сұрақ: Аталған ойын қандай қозғалмалы қабілеттерді дамытады?

- Қалай ойлайсыз, осы ойындар несімен қызықты?
- Ұлттық ойындар патриоттық сезімді дамыта ма?

Тапсырма № 3 (К, Т, ҚБ) Әр команда «Теңге алу» ойына альтернатив ойынды ұйымдастыруға тапсырма алады, жерде жатқан «теңгені» алып келу үшін тағы варианттарды ойлап табу қажет. Оқушыларға бұл ойындардың көңілді, қызба, серпінді, командалық екенін, сондай-ақ командалық жұмыстың артықшылықтарын сезінуін түсіндіру керек.

8 мин.

Дескрипторлар:

- Оқушылар альтернатив ойынды ұйымдастыра алады;

	<ul style="list-style-type: none"> - Оқушылар ойынның өздері ойлап тапқан варианттарын қарсылас командаларға ұсынады және ойнайды. - Әрбір оқушының шығармашылық әлеуетін ашуға мүмкіндік беретінін түсіндірі алады. <p><u>Бағалау:</u> Мұғалім дескрипторлар бойынша бағалайды.</p> <p><u>Талданыз:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Барлық идеялар естіліп, жүзеге асты ма? - Топ қалай жұмыс істеді? - Үдерісті кім басқарды? - Кімнің идеялары алдымен қабылданды және неліктен? 	
<p>Сабақтың соңы (8 мин.)</p> <p>2 мин.</p> <p>3мин.</p> <p>2 мин.</p> <p>1 мин.</p>	<p>Тыныс алу жаттығулары, шеңберге тұрғызып, сабаққа кері байланыс жасау, бірге талқылау, нәтижелерге тоқталу.</p> <p>Оқушылардың патриоттық сезімін дамыту мақсатында еліміздің тәуілсіздігіне арналған бейне материал көрсету.</p> <p>Сұрақ: Өз елінің патриоты болған дұрыс па?</p> <p>Сабақ соңында оқушылар рефлексия жүргізеді:</p> <ul style="list-style-type: none"> - нені білдім, нені үйрендім - нені толық түсінбедім - немен жұмысты жалғастыру қажет <p>Оқушылар өздерінің жұмысы мен сыныптастарының жұмысын белгілі бір критерийлер бойынша бағалай алады</p>	<p>Еліміздің тәуілсіздігі туралы бейне материал:</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=IHwSE6VxwRQ</p>

<p>Саралау – оқушыларға қалай көбірек қолдау көрсетуді жоспарлайсыз? Қабілеті жоғары оқушыларға қандай міндет қоюды жоспарлап отырсыз?</p>	<p>Бағалау – оқушылардың материалды меңгеру деңгейін қалай тексеруді жоспарлайсыз?</p>	<p>Денсаулық және қауіпсіздік техникасының сақталуы</p>
<p><i>Қиын тапсырмаларды орындау барысында сөре мен маренің қашықтығын азайту</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> - <i>Ойын кезінде байқау;</i> - <i>Өзін-өзі бағалау әдісі арқылы;</i> - <i>бір –бірін бағалау әдісі арқылы;</i> - <i>мұғалімнің бағалау әдісі арқылы;</i> - <i>сұрақтар арқылы.</i> 	<p><i>Қауіпсіздік ережелер бойынша сұхбат жүргізу. Салауатты өмір салтын қалыптастыру, жалпы дене дайындығын жоғарлату</i></p>

Сабақ бойынша рефлексия	<p><i>Сабақ мақсаттары/оқу мақсаттары дұрыс қойылған ба? Оқушылардың барлығы ОМ қол жеткізді ме?</i></p> <p><i>Жеткізбесе, неліктен?</i></p> <p><i>Сабақта саралау дұрыс жүргізілді ме?</i></p> <p><i>Сабақтың уақыттық кезеңдері сақталды ма?</i></p> <p><i>Сабақ жоспарынан қандай ауытқулар болды, неліктен?</i></p>	
<p><u>Жалпы баға</u></p> <p>Сабақтың жақсы өткен екі аспектісі (оқыту туралы да, оқу туралы да ойланыңыз)?</p> <p>1:</p> <p>2:</p> <p>Сабақты жақсартуға не ықпал ете алады (оқыту туралы да, оқу туралы да ойланыңыз)?</p> <p>1:</p> <p>2:</p> <p>Сабақ барысында сынып туралы немесе жекелеген оқушылардың жетістік/қиындықтары туралы нені білдім, келесі сабақтарда неге көңіл бөлу қажет?</p>		

ҚОРЫТЫНДЫ

Білім беру мазмұнын жаңарту – бұл, бәрінен бұрын орта білім беру моделін, оның құрылымын, мазмұнын, оқыту мен тәрбиелеу тәсілі мен әдістерін қайта қарау, оқушылардың білім жетістіктерін бағалаудың барынша жаңа бағалау жүйесін енгізу. Білім беру мазмұнын жаңарту аясындағы бүкіл іс-шаралар кешені тұлғаның үйлесімді қалыптасуы мен дамуына, қолайлы білім беру кеңістігін құруға бағытталған.

Қазақстан Республикасында орта білім мазмұнын жаңарту шеңберінде негізгі орта білім беру аясында «Дене шынықтыру» пәні бойынша әзірленген «Білім мазмұнын жаңарту аясында (5-9-сыныптарда) «Дене шынықтыру» атты әдістемелік ұсынымдама мұғалімдерге арналған оқу құралдарының бірі болып табылады. Әдістеме материалдары Қазақстан Республикасының мектептеріне арналған «Дене шынықтыру» пәнінің оқу бағдарламаларына, оқу жоспарларына және бағалау моделіне негізделген.

Әдістемелік ұсынымдаманың бірінші бөлімінде «Дене шынықтыру» (5-9-сыныптар) сабағының білім мазмұнының жаңаруы барысында оқу бағдарламасының ерекшелігі ашылған. «Дене шынықтыру» оқу сабағының мазмұнын ашатын бөлімдер мен бөлімшелер, сызбалар және кестелермен түсіндірілген.

Екінші бөлімінде «Дене шынықтыру» пәнін оқыту бойынша сабақ ұйымдастырудағы оқытудың әдістері мен формалары қарастырылған. Әдістемелік ұсынымдамада сабақтың тақырыптық жоспарлары, қысқа мерзімді сабақ жоспарлары, дене шынықтыру сабағын жүргізу тәртібі көрсетілген. Әдістемелік ұсынымдамада сабақтың тақырыптық жоспарлары, қысқа мерзімді сабақ жоспарлары, дене шынықтыру сабағын жүргізу тәртібі көрсетілген. «Дене шынықтыру» кабинеті ресурстарын оқу процесінде және мектептің спорт алаңдарында пайдалануға арналған әдістемелік ұсынымдар, сонымен қатар спорттық ойындардың ережелері және төрешілердің қимыл-белгілері (жесты) берілген.

Әдістемелік ұсынымдаманың үшінші бөлімінде «Дене шынықтыру» пәні бойынша оқушылардың оқу жетістіктерін бағалауға қойылатын талаптары, білім деңгейін бағалау, қимыл-қозғалыс біліктілігі мен дағдыларын игеру техникасын критериялды бағалау әзірленген.

Бұл материал мұғалімдерге «Дене шынықтыру» пәні бойынша сабақты жоспарлауға және өткізуге көмектеседі.

Дене шынықтыру пәні бойынша критериалды бағалауға арналған жұмыс түрлері

Критерий

Жұмыс түрі

А (білу және түсіну)	В (қимыл-қозғалыс композициялары)	С (көрсету)	D (әлеуметтік дағдылар және дербес елігушілік)
Тест, сұрау, эссе, шығарма, зерттеу	Бұрын үйретілген қимыл-қозғалыстар негізінде өздік комбинациялар құру, жалпы дамыту жаттығулары кешенін құру; танертеңгілік гигиеналық гимнастика кешенін құру; аэробика кешенін құру; дербес топтық би кешенін құру; өзіне және өзінің бір туысына арналған оқу-жаттығу бағдарламасын құру.	Қимыл-қозғалыс әрекеттерінің техникалық орындалуы; өзінің дене дайындығын көрсету; техникалық және тактикалық дайындық деңгейін көрсету.	Үй тапсырмаларын сапалы және уақытылы орындау; алға қойылған міндеттерді шешу мақсатында ұжымда жұмыс істей білу біліктілігі (топтағы жаттығулар және ойын кезіндегі әрекеттер бағаланады); жеке нәтижелерінің ілгерілеуі.

Бағалауды стандарттау

Бағалау іс-шарасына бірнеше мұғалімнің қатысуы – критериалды бағалаудың маңызды шарттарының бірі болып табылады. Егер мектепте жалғыз емес, бірнеше дене шынықтыру мұғалімі жұмыс істейтін болса, онда солардың барлығы бағалауға, тапсырмалар құрастыруға қатысулары керек. Нәтижесінде баланы бағалаудағы біржақтылыққа жол берілмейді. Мұғалімдердің бірігіп бағалау процесі *стандарттау* деп аталады. Стандарттауға басқа пәннен сабақ беретін мұғалімдер, тіпті ата-аналар мен оқушылар да қатыса алады.

Үлгі

Оқушыға арналған тест немесе сұрақнама даярлай отырып, бағалауға қолайлы болу үшін 8 сұрақ енгізген дұрыс.

А критерийі бойынша бағалау – білу және түсіну (ең жоғарғысы – 8 бал)

Денгей	Дескриптор
0	Оқушы жоғарыда аталған денгейлердің біріне де жеткен жоқ
1	Оқушы 1 сұраққа дұрыс жауап берді
2	Оқушы 2 сұраққа дұрыс жауап берді
3	Оқушы 3 сұраққа дұрыс жауап берді
4	Оқушы 4 сұраққа дұрыс жауап берді
5	Оқушы 5 сұраққа дұрыс жауап берді
6	Оқушы 6 сұраққа дұрыс жауап берді
7	Оқушы 7 сұраққа дұрыс жауап берді
8	Оқушы барлық сұраққа дұрыс жауап берді

А критерийі бойынша бағалауды түрлі тақырыптар бойынша қолдануға болады: білім негіздері, жеңіл атлетика, шаңғы дайындығы, спорт ойындары.

Стандарттау процесіне басқа да дене шынықтыру мұғалімдері мен оқушыларды қатыстыруға болады.

А критерийі бойынша 5-6 сынып оқушыларын тестілеу үлгісі

Жеңіл атлетика бойынша сұрақтар

Төменде беріліп отырғандардың ішінде дұрыс жауаптың астын сызыңыз.

1. Төменде беріліп отырғандардың қайсысы жеңіл атлетикаға жатпайды?

- лақтыру;
- жүгіру;
- кедергілер арқылы жүгіру;
- жазық даламен жүгіру;
- жүру;
- эстафета;
- суға секіру;
- ұзындыққа секіру;
- биіктікке секіру.

2. Ұзындыққа секірген спортшы қайда түседі?

- еденге;
- асфальтқа;
- құм салынған шұңқырға;
- су толтырылған шұңқырға.

3. 800 м қашықтыққа жүгіру ұзындығы бойынша қандай қашықтыққа жатады?

- қысқа;
- орта;
- алыс.

4. Спортшы қай қашықтыққа жүгірген кезде төменгі сөрелік қалыпты қабылдайды?

- қысқа;
- орта;
- алыс.

5. Қысқа қашықтыққа жүгіру техникасы басқа қашықтықтарға жүгіруден несімен ерекшеленеді?

- итерілу тек аяқ ұшымен орындалады;
- итерілу тек өкшемен орындалады;
- итерілу еркін, өкшемен аяқ ұшына ауысу арқылы іске асырылады.

6. Қысқа қашықтыққа жүгіруді қалай атайды?

- спринт;
- марафон;
- стипль-чез.

7. Ұзын қашықтыққа жүгіру қандай дене сапасын дамытады?

- жылдамдықты;
- күшті;
- төзімділікті;
- иілгіштікті;
- ептілікті.

8. Фальстарт дегеніміз не?

- төрешінің жүгіруге берген белгісі;
- допты лақтыру әдісі;
- сөрелік екпін.

7-сынып

Негізгі спорт ойындарының ережелері бойынша тесттік сұрақтар

Ұсынылып отырған тестте мини-футбол, гандбол, баскетбол, волейбол және флорбол ойындарының ережелерін салыстырып көріңіз. Бірнеше дұрыс жауап болуы мүмкін екендігін естен шығармаңыз.

Жауабы дұрыс ойын түрінің жанына белгі қойыңыз.

Баскетбол
Мини-футбол
Волейбол
Гандбол
Флорбол

Сұрақтар

1. Осы ойындардың қайсысында қақпашы бар?
2. Осы ойындардың қайсысында үш секунд ережесі бар?
3. Осы ойындардың қайсысында ойыншыда «асыра жүгіріс» болуы мүмкін?
4. Қай ойында уақыт шектелмейді?
5. Осы ойындардың қайсысында доппен қозғалуға рұқсат бар?
6. Қай ойында 8 секунд ережесі бар?
7. Қай ойында ойынды бастау мәртебесі жеребе арқылы анықталады?
8. Осы ойындардың қайсысында «талас добы» ережесі қолданылады?

Тақырып: Қорытынды тестілеу (Президенттік сынақтар)

Оқушылар алты Президенттік сынақты тапсырады: қысқа қашықтыққа жүгіру; биік кермеде тартылу (ұлдар) және еденде жатып қолмен сыға итерілу (қыздар); арқада жатып 30 секунд ішінде кеудені көтеру; отырған қалыптан алға еңкею; бір орыннан ұзындыққа секіру және 1000 м жүгіру. Жаттығулардың орындалу техникасы және оқушылардың соған дейін тапсырған көрсеткіштерімен салыстырғандағы өсім бағаланады.

С критерийі – Көрсету (ең жоғарғысы – 10 бал)

Деңгей	Дескриптор
0	Оқушы төменде сипатталған бірде-бір деңгейге қол жеткізе алмаған
1–2	Оқушы жоғары көрсеткіштері көрсетуге кедергі жасайтын өрескел қателіктер жіберген
3–4	Оқушы қателіктер жіберген және өзінде бар мүмкіндікті көрсете алмаған
5–6	Оқушы жақсы көрсеткіштер көрсеткен, алайда орындау техникасында қателіктер бар
7–8	Оқушы жаттығуды жақсы деңгейде орындаған, өзінде бар мүмкіндікті көрсете алмаған
9–10	Оқушының техникасы керемет және өзінің мүмкіндігін толық көрсете алған

Пайдаланылған әдебиеттер тізімі

- 1 Қазақстан Республикасы Президентінің 2016 жылғы 1 наурыздағы №205 жарлығы. ҚР білім беруді және ғылымды дамытудың 2016-2019 жылдарға арналған Мемлекеттік бағдарламасы.
- 2 100 нақты қадам. Қазақстан Республикасы Президентінің 2015 жылғы 20 мамырдағы бағдарламасы. Ұлт жоспары – бес институционалдық реформаны жүзеге асыру жөніндегі 100 нақты қадам (87-қадам. Азаматтық біртектілікті нығайтудың «МЕҢІҢ ЕЛІМ» ұлттық жобасын әзірлеу және жүзеге асыру).
- 3 «Жалпы білім беру ұйымдарына арналған жалпы білім беретін пәндердің, тандау курстарының және факультативтердің үлгілік оқу бағдарламаларын бекіту туралы» ҚР БҒМ 2013 жылғы 3 сәуірдегі №115 бұйрығына өзгерістер мен толықтырулар енгізу туралы 2017 жылғы 25 қазандағы №545 бұйрығы.
- 4 «ҚР дене шынықтыру және спорт туралы» Қазақстан Республикасының Заңы 2014 жылғы 3 шілдедегі № 228-V ҚРЗ.
- 5 Қазақстан Республикасы Үкіметінің 2012 жылғы 23 тамыздағы №1080 қаулысымен бекітілген Орта білім берудің (бастауыш, негізгі орта, жалпы орта білім беру) мемлекеттік жалпыға міндетті стандарты.
- 6 Негізгі орта білім беру деңгейінің 5-9-сыныптарына арналған «Дене шынықтыру» пәнінен жаңартылған мазмұндағы үлгілік оқу бағдарламасы. ҚР Білім және ғылым министрі міндетін атқарушысының 2017 жылғы 2017 жылғы «25 » қазандағы №545 бұйрығы.
- 7 Әдістемелік құрал. Оқулықтар мен оқу-әдістемелік кешендерін байқаудан өткізу іс-тәжірибесі. 12 жылдық оқытуға көшу бойынша эксперименттік сыныптарға арналған оқулықтар мен оқу-әдістемелік кешендерін байқаудан өткізу іс-тәжірибелерінен (материалдар жинағы): Әдістемелік құрал. – Астана: ҰБА, 2011. – 50 б. 3,16.б. С.К.Куптилеуова, Е.И.Копкина, Л.Н.Девяткина
- 8 Әдістемелік нұсқау Дене шынықтыру 8-сынып. Алматы: «Мектеп», 2010.– 120 б.7,5 б.б. С.Қ.Куптилеуова, Е.И.Копкина, Л.Н.Девяткина
- 9 Заграничная возможности для оценивания учебных достижений школьников//12-летнее образование.-2006.- № 6. Білім жүйесін бағалау: Бағалау жүйесіндегі кейбір мәселелер. Жарияланды 30-03-2012
- 10 Л.С.Выготский. Умственное развитие детей в процессе обучения. Сборник статей. Москва-Ленинград: Государственное учебно-педагогическое издательство,1935.136с.
- 11 Джером Брунер. Ссылки Bereiter С., Scardamalia, М. (1987). *The psychology of written composition*. Hillsdale, NJ: L. Erlbaum.
Vygotsky, L. (1978). *Mind in society: The development of higher psychological processes*. Cambridge, MA: Harvard University Press.
- 12 Международная система оценивания знаний /on 28 September 2011 //Электронный ресурс. – Режим доступа: <http://ru.wikipedia.org/w/>.
- Қысқа мерзімді сабақ жоспарының үлгілері. Шымкент қаласы, ФМБ Назарбаев Зияткерлік мектебі, дене шынықтыру пәні мұғалімі Е.Тлеуловтың іс-тәжірибесінен.
- 13 Ссылка на восстановления организма <http://sosudinfo.ru/zdorovie-i-profilaktika/fizkultura-dlya-sosudov/>, <http://siellon.com/vosstanovlenie-energii-organizma-prostyimi-sposobami/>
- 14 Ссылка на развитие выносливости <http://www.mir-la.com/277-kak-povysit-specialnuyu-vynoslivost.html>

- 15 Ссылка на аэробные и анаэробные упражнения <http://health4ever.org/vse-ob-uprazhnenijah/anajerobnye-i-ajerobnye-uprazhnenija>
- 16 Ссылка на Эйлера-Венна https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9A%D1%80%D1%83%D0%B3%D0%B8_%D0%AD%D0%B9%D0%BB%D0%B5%D1%80%D0%B0 [13,14,15,16].
- 17 Дуга Лемова. «Мастерство учителя. Проверенные методики выдающихся преподавателей»
- 18 Дене тәрбиесі сабағындағы қозғалмалы және спорттық ойындар (әдістемелік нұсқау). С.Көптілеуова. Астана: «Оқулық» РҒПО, 2009. – 48 б. 3 б.б.
- 19 Әдістемелік құрал. Қозғалмалы ойындар, ойын түріндегі жаттығулар және жеңілдетілген ойындар. Дене шынықтыру 9-сынып. Көкшетау: «Келешек-2030»-170 б. 10,6 б.б. С.К.Куптилеуова, Е.И.Копкина, Л.Н.Девяткина
- 20 Флорбол правила игры и толкования. М. Спорт Академ Пресс 2001г.
- 21 Флорбол правила игры М. 2005г.
- 22 Флорбол в школе. Нижний Новгород 2003г.
- 23 Программы для внешкольных учреждений спортивные кружки и секции.- М. Просвещение 1986г.
- 24 Организация и методика занятий школьников в секции ОПФ по месту жительства. Спб.-Кафедра теории и методики физической культуры ГУФК им П.Ф. ЛЕСГАФТА. 1999г.
Красноборова А. А. Критериальное оценивание как технология формирования учебно-познавательной компетентности учащихся // Автореф. ... канд. дисс Нижний Новгород – 2010. – 140 с.
- 23 Актуальность введения новой системы оценивания.
(<http://www.goroo./forum/viewtopic.php?f=6&t=8>) таксономия Б. Блума (1956) [25].
- 26 Заграничная возможности для оценивания учебных достижений школьников // 12-летнее образование.-2006.№б.
- 27 Система критериального оценивания учебных достижений учащихся. Методическое пособие. – Астана: Национальная академия образования им. И. Алтынсарина, 2013. – 80 с.
- 28 Заграничная оценки учебных достижений учащихся // Справочник руководителя образовательного учреждения. – 2008.- №10 (22).
- 29 Назарбаев Интеллектуальные школы «Новые подходы к оцениванию учебных достижений»//Электронный ресурс. – Режим доступа: obuchenie.sadu-kz.com/news=153.
- 30 2017-2018 оқу жылында Қазақстан Республикасының жалпы орта білім беретін ұйымдарында оқу процесін ұйымдастырудың ерекшеліктері туралы: Әдістемелік нұсқау хат. – Астана: Ы. Алтынсарин атындағы Ұлттық білім академиясы, 2017. – 367 б. (2017 жылғы 21 сәуірдегі № 5 хаттама).
- 31 Әдістемелік нұсқаулықтар, жинақтар nao.kz, ncentr-fk.kz, smk.edu.kz
Дене шынықтыру сабағына арналған қысқа мерзімді жоспар.
Ақтөбе қаласы, ФМБ Назарбаев Зияткерлік мектебі, дене шынықтыру пәні мұғалімі Б.Срымованың іс-тәжірибесінен.

Мазмұны

Кіріспе	3
1 Білім мазмұнын жаңарту аясында (5-9-сыныптарда) «Дене шынықтыру» пәні оқу бағдарламасының ерекшеліктері	5
2 Білім мазмұнын жаңарту аясында «Дене шынықтыру» пәнін оқыту бойынша әдістемелік ұсынымдар	9
3 «Дене шынықтыру» пәні бойынша оқушылардың оқу жетістіктерін бағалауға қойылатын талаптар (есептелінді/есептелінген жоқ)	60
Қорытынды	83
Қосымша	84
Пайдаланылған әдебиеттер тізімі	87

ВВЕДЕНИЕ

Появление новых задач общественного развития определяет спектр приоритетных направлений для повышения эффективности государственной политики в сфере спорта и физической культуры, важнейшими из которых являются опора на ведущий мировой опыт, широкое внедрение научных подходов и принципов управления и развития отрасли, инновации [1].

Учитывая задачу по обеспечению вхождения Казахстана в тридцатку развитых стран мира, поставленную Главой государства в Плане нации «100 конкретных шагов: современное государство для всех», необходимо сформировать новую модель развития отрасли спорта, базирующуюся на общей цели по формированию здоровой нации, выбирающей спорт и здоровый образ жизни [2].

В связи с этим была разработана Типовая учебная программа по учебному предмету «Физическая культура» для 5-9 классов уровня основного среднего образования по обновленному содержанию и утверждена приказом Министра образования и науки Республики Казахстан от 25 октября 2017 года № 545 «О внесении изменений в приказ Министра образования и науки Республики Казахстан от 3 апреля 2013 года № 115» [3]. Особенностью Типовой учебной программы по учебному предмету «Физическая культура» для 5-9 классов уровня основного среднего образования обновленного содержания является развитие всех систем организма, совершенствование свойственных каждому обучающемуся физических качеств и связанных с ними способностей.

Физическая культура играет большую роль в воспитании личности. Она способствует физическому развитию обучающихся, а также развитию социальных, личностных и духовных качеств. В контексте школьного образования физическая культура также направлена на пропаганду здорового образа жизни среди обучающихся.

Укрепление физического здоровья способствует повышению интенсивности умственного труда. Физическое воспитание облегчает человеку выполнение трудовых операций, так как приучает его к большей точности и направленности движений, соразмерности их силы с целью.

Задача учителя физической культуры состоит в том, чтобы привить любовь к спорту, занятиям физической культурой, ежедневной гимнастике и доказать необходимость этого в течение всей жизни.

Цель: разработка методических рекомендаций по изучению учебного предмета «Физическая культура» (5-9 классы) в рамках обновления содержания образования, проектирование и применение краткосрочных планов по предмету «Физическая культура» (рис.1.).

Для реализации цели обозначены следующие задачи:

- раскрыть особенности учебной программы «Физическая культура» (5-9 классы) в рамках обновления содержания образования;
- рассмотреть формы и методы организации обучения учебного предмета «Физическая культура»;
- разработать методические рекомендации по изучению по изучению

учебного предмета «Физическая культура» в рамках обновления содержания образования;

- разработать требования к оценке учебных достижений обучающихся (зачет/незачет) по учебному предмету «Физическая культура» (рис.1).

Произошедшие в Казахстане перемены обусловили процесс проектирования и внедрения новой модели образования на основе современных информационных и педагогических технологий.

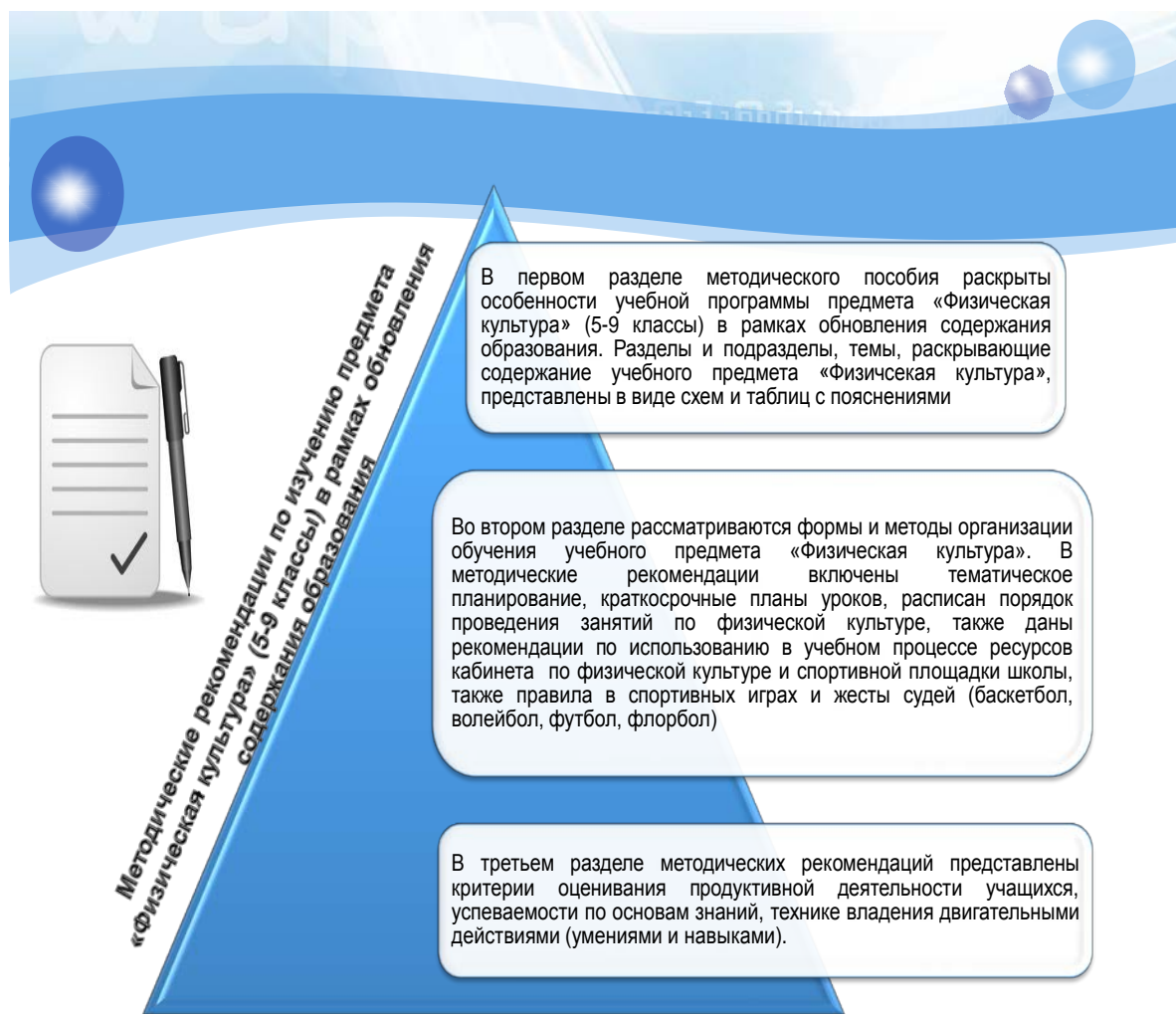


Рисунок 1. Методические рекомендации по изучению предмета «Физическая культура» (5-9 классы) в рамках обновления содержания образования

1 Особенности учебной программы «Физическая культура» (5-9 классы) в рамках обновленного образования.

Учебная программа является учебно-нормативным документом, определяющим по каждому учебному предмету/дисциплине содержание и объем знаний, умений, навыков соответственно возрастным познавательным возможностям обучающихся. Программа включает традиционные функции учебно-нормативного документа с описаниями инновационных педагогических подходов к организации образовательного процесса в современной школе. Подходы к обучению являются основными ориентирами в построении принципиально новой структуры учебной программы по предмету [4].

Отличительной особенностью учебных программ по физической культуре является их направленность на формирование не только предметных знаний и умений, а также навыков широкого спектра.

Выстроенная система целей обучения является основой развития следующих навыков широкого спектра: функциональное и творческое применение знаний, критическое мышление, проведение исследовательских работ, использование информационно-коммуникационных технологий, применение различных способов коммуникации, умение работать в группе и индивидуально, решение проблем и принятие решений. Навыки широкого спектра являются залогом успешности обучающихся, как в школьной образовательной практике, так и в перспективе, после окончания школы.

Настоящая программа отражает содержание всех основных форм физической культуры, составляющих целостную систему физического и нравственного воспитания в школе, и позволяет последовательно решать эти задачи на протяжении всех лет обучения. Каждый третий час направлен на увеличение двигательной активности обучающихся (за счет расширения количества спортивных и подвижных игр) и оздоровительный процесс.

В соответствии с Государственным общеобязательным стандартом основного среднего образования учебной программой предусмотрено отдельное обучение по гендерному принципу (в городской местности – в каждой группе не менее 8 мальчиков (или девочек), а в сельской местности – не менее 5 мальчиков (или девочек) [5].

Объем учебной нагрузки по учебному предмету «Физическая культура» составляет: с 5 класса по 9 класс – 3 часа в неделю, 102 часа в учебном году.

Содержание учебной программы по учебному предмету «Физическая культура» организовано по разделам обучения. Разделы далее разбиты на подразделы, содержание которых представлено в виде учебных целей для определенного класса [6].

Цели обучения организованы последовательно внутри каждого подраздела, что позволяет учителям планировать свою работу, оценивать достижения обучающихся и информировать их о следующих этапах обучения.

Образовательная программа по предмету «Физическая культура» направлена на развитие всех систем организма, совершенствование свойственных каждому физических качеств и связанных с ними способностей. Физическая

культура играет большую роль в воспитании личности. Она способствует физическому развитию обучающегося, а также развитию социальных, личностных и духовных качеств. В контексте школьного образования, физическая культура также направлена на пропаганду здорового образа жизни среди обучающихся.

Данный подход может оказать положительный эффект на социальное здоровье в долгосрочной перспективе. Обучение носит практико-ориентированный и творческий характер, нацеленный на развитие практических навыков на основе имеющихся знаний.

Реализация рассматриваемого принципа должна приводить к обогащению занимающихся знаниями, глубокому пониманию техники различных упражнений, воспитанию осознанного и активного отношения к процессу физического воспитания.

Целью учебного предмета «Физическая культура» обновленного содержания образования в 5-9 классах является развитие всех систем организма, совершенствование свойственных каждому ученику физических качеств и связанных с ними способностей.

Задачи обучения по предмету «Физическая культура» состоят в том, чтобы заложить основу физического и духовного здоровья, что положительно влияет на развитие социальных навыков и личности в целом; мотивировать обучающихся к пониманию важности укрепления своего физического и психического здоровья; способствовать приобретению теоретических знаний и развитию практических навыков в области физической культуры и спорта; развить двигательные навыки обучающихся: выносливость, быстроту, силу, ловкость и гибкость; воспитать и развить чувство патриотизма, общечеловеческие ценности, коммуникативные навыки обучающихся; стимулировать обучающихся вести здоровый образ жизни, применять приобретенные навыки в будущем; формировать у обучающихся представление о физической культуре, как части общечеловеческой культуры; формировать знания по истории развития физической культуры и спорта; совершенствовать основные физические качества развития спортивно-специфических умений и навыков; развить коммуникативные навыки в частности способности использовать информацию из различных источников, четко представлять ее в соответствующей форме; развить мыслительные и исследовательские навыки; формировать морально-волевые качества. Изучение предмета «Физическая культура» также позволит обучающимся: применять приобретённые предметные знания, умения и навыки в повседневной жизни; оценивать необходимость в улучшении двигательных компетенций в своём физическом развитии; развивать личные нравственные качества и осознавать необходимость честной игры и непрерывного саморазвития; понимать важность и необходимость соблюдения правил личной гигиены; знать о влиянии физических упражнений на физическую и энергетическую систему человека; оценивать физическое состояние, как свое, так и других; развивать навыки критического и творческого мышления, разрешения проблем и коммуникативные навыки.

Учебная программа направлена на повышение мотивации обучающихся к укреплению физического и психического здоровья с учётом возрастных и

индивидуальных особенностей, приобретение обучающимися спортивно-специфических двигательных навыков и развитие физических способностей.

В учебной программе предусмотрено: формирование знаний по истории развития физической культуры и спорта; совершенствование основных физических качеств, развитие спортивно-специфических умений и навыков; развитие коммуникативных навыков, в частности, способности использовать информацию из различных источников, четко представлять ее в соответствующей форме; развитие мыслительных и исследовательских навыков; формирование морально-волевых качеств.

Учебные программы реализуются в соответствии с долгосрочным планом, определяющим последовательность изучения разделов программы в течение учебного года. Распределение часов, а также последовательность изучения тем в четверти может варьироваться по усмотрению учителя. Цели обучения определены по объединяющим разделам и подразделам для отслеживания прогресса обучения. При переходе из класса в класс обучающиеся развивают понимание и навыки, становятся всё более профессиональными в своих способностях.

Прогрессивно развиваясь из класса в класс, учащиеся получают все больше опыта и глубину знаний, которые помогут им расширить круг источников, на которые они могут опираться, признавая и оценивая их с точки зрения того, как и почему они их используют. Возраст и опыт также будут способствовать принятию самостоятельных решений в процессе обучения.

В условиях обновления содержания образования следует обратить внимание на новые методы преподавания. Важно понимать, что преподавание и учение – не два отдельных вида деятельности, а связанные элементы одного процесса. Чем больше мы понимаем, как происходит учение и улучшаем свою практику преподавания, тем в большей степени способствуем эффективности обучения [7].

Одним из основных новых принципов в физическом воспитании является *активность*, которая формирует у занимающихся глубоко осмысленное отношение, устойчивый интерес и потребности к физкультурно-спортивной деятельности, а также побуждает их к оптимальной активности. Реализация этого принципа приводит к обогащению занимающихся знаниями, глубокому пониманию техники различных упражнений, воспитанию сознательного и активного отношения к процессу физического воспитания.

Активность — это мера или величина проявляемой человеком деятельности, степень его включения в работу. Активность в дидактическом плане выступает как предпосылка, условие и результат сознательного усвоения знаний, умений и навыков.

Повышению у обучающихся сознательности и активности способствует применению учителем специальных методических приемов: контроль и оценка действий занимающихся, направлений их внимания на анализ выполнения движений, обучения их самоконтролю за своими действиями посредством мышечных ощущений, иллюстрация заданий с помощью наглядных пособий, использование зрительных и слуховых ориентиров в обучении упражнениям,

мысленного воспроизведения разучиваемых движений (идеомоторная тренировка), беседа по разбору техники.

Задача школы заключается в обучении обучающихся и способствованию их интеллектуальному, эмоциональному, физическому и социальному развитию, обеспечивая их безопасной, надежной и заботливой школьной средой, в которой процесс обучения и успех обучающихся будет проходить наилучшим образом. И если школа может увеличить шансы обучающихся на успех, пересмотрев свои задачи в обучении, то и учителя физической культуры, пересмотрев свою методику обучения, могут предоставить новые возможности и опыт обучающимся, которые будут способствовать их развитию наиболее эффективно.

Традиционная физическая культура сосредоточена на командных видах спорта, легкой атлетике, гимнастике. Такой метод отвечает требованиям только атлетически одарённых обучающихся. Другие же обучающиеся просто получают неприятный опыт. На сегодняшний день многие школы развитых стран предлагают более инклюзивные подходы в преподавании физической культуры, которые отвечают нуждам всех обучающихся.

Все инновационные подходы к организации образовательного процесса превращают обучение в модель общения обучающихся в реальном творческом процессе, предполагающий активный обмен знаниями, идеями, способами деятельности.

Возрастные особенности обучающихся 5-9 классов

Прежде чем перейти к рассмотрению новых методов преподавания физической культуры следует ознакомиться с возрастными особенностями обучающихся. Так как существует принципиальная разница в характеристиках обучающихся разных возрастов.

Возраст обучающихся 5-9 классов относится к подростковому периоду (от 10-11 до 14-15 лет). Характеристики подросткового периода связаны со сложностями перехода от детства к отрочеству, сопровождающегося специфическими изменениями в физическом, психическом, нравственном и социальном развитии ребенка [8]. В этот период подростки переживают множество существенных перемен – в самих себе и во взаимоотношениях с другими людьми.

В результате кардинальных физиологических изменений у подростка могут возникнуть проблемы со здоровьем. Частые головные боли, бессонница, повышенная утомляемость, сложности с аппетитом, нестабильное артериальное давление, снижение внимательности и отсутствие концентрации – это лишь только общий список возможных жалоб, на которые обязательно стоит обратить внимание.

Все физиологические изменения однозначно оказывают влияние на психологическое состояние подростка. Перед ребенком возникает немало новых задач и трудностей, с которыми приходится столкнуться, он пытается жить и общаться по-новому, как взрослый, но пока не всегда успешно это делает.

При построении учебного процесса рекомендуется учитывать индивидуальные особенности познавательной деятельности обучающихся, но большое внимание уделять игре, созданию ситуации успеха. Обучающиеся этой

возрастной группы стремятся добиться поставленной цели в течение одного урока и желают видеть наглядно результат своего труда. Учителю следует обратить внимание на развитие логического мышления, умения оперировать полученной информацией, развитие самостоятельности у учебной деятельности. Для этого необходимо создание учебной ситуации, способствующей удовлетворению познавательных потребностей обучающихся.

В 7-9 классах увеличиваются индивидуальные различия детей, что необходимо учитывать в обучении движениям и при развитии двигательных способностей. В этой связи для группы школьников и отдельных обучающихся следует дифференцировать задачи, содержание, темп овладения программным материалом, оценку их достижений. Дифференцированный и индивидуальный подход особенно важен для обучающихся, имеющих или низкие или высокие результаты [9].

Поэтому в деятельности учителя физической культуры очень важно учитывать возрастные особенности обучающихся.

2 Методические рекомендации по изучению учебного предмета «Физическая культура» в рамках обновленного образования

В учебной программе по предмету «Физическая культура» для 5-9 классов гармонично сочетаются традиционные функции учебно-нормативного документа с описаниями инновационных педагогических подходов к организации образовательного процесса в современной школе. Подходы к обучению являются основными ориентирами в построении принципиально новой структуры учебной программы по предмету. Ценностно-ориентированный, деятельностный, личностно-ориентированный, коммуникативный подходы, как классические основы образования, использованы для усиления приоритетности системы целей обучения и результатов образовательного процесса, что нашло отражение в новой структуре учебной программы.

Активные формы и методы изучения учебного материала на уроках физической культуры. Активное обучение подразумевает ряд подходов к преподаванию и учению, которые требуют от учащихся большего участия, чем пассивное слушание учителя. Это, когда максимальное повышение уровня познавательной активности, развитие стойкого познавательного интереса – основные признаки активного обучения.

Активные формы и методы обучения стимулируют деятельность обучающихся при выполнении всех этапов усвоения учебного материала, и включают в себя организацию и участие в практической деятельности, а также в обсуждении, планировании и оценивании, групповых работах и микропреподавании.

Программы физического воспитания ориентируют учителей на учет индивидуальных особенностей детей:

- преимущественное развитие «отстающих» двигательных качеств;
- развитие «ведущих» физических качеств;
- равномерно-пропорциональное развитие двигательных качеств.

Успешное решение поставленных задач зависит от организации самого учебно-воспитательного процесса, в котором определяющее место будет отведено активным формам и методам обучения. Активное обучение стимулирует деятельность обучающихся при выполнении всех этапов усвоения учебного материала.

Среди активных форм выделяются:

1. Проблемные диспуты и беседы. Сколько детей, столько и вопросов возникает на уроке. На все «Зачем?» и «Почему?» сразу не ответишь, поэтому необходимо предложить учащимся обдумать этот вопрос, а на следующем уроке обсудить. Освобожденные от физической нагрузки учащиеся могут быть главными докладчиками по этим вопросам. Сообщения по теории физической культуры также готовят обучающиеся, временно освобожденные от урока, это частично решает проблему «сидящих на скамейке».

2. Урок-собеседование. Это теоретический урок, на котором происходит защита сообщений или индивидуальных домашних заданий по определенным вопросам.

3. Урок-консультация. Это в основном урок, на котором учитель отвечает на вопросы обучающихся по самоподготовке, по выполнению каких-либо упражнений или комплексов вместе с учеником подбираются подводящие упражнения и упражнения общей и специальной физической направленности.

4. Урок-встреча с участниками Олимпийских игр, международных соревнований, которые рассказывают много интересного о спорте, об олимпийских играх.

5. Урок-экскурсия. Данный урок можно провести, посетив легкоатлетический манеж, спортзалы. После посещения можно провести небольшой экскурс по истории развития легкой атлетики и других видов спорта в городе, районе. Экскурсии позволяют заинтересовать обучающихся активной двигательной деятельностью.

6. Урок-соревнование. Соревнования необходимо включать на всех этапах урока и на разных стадиях обучения. Соревновательные моменты на уроке способствуют развитию физических качеств, развитию познавательного интереса, повышают степень эмоционального воздействия, стимулируют активность на уроке.

7. Урок-диалог. Предполагает подачу материала через серию вопросов, на которые обучающиеся должны получить ответы в ходе урока.

Все эти уроки объединяют общие принципы:

- тесное взаимоотношение учителя и ученика;
- высокая степень организации мыслительной деятельности;
- сочетание коллективных форм работы с индивидуальным;
- повышение степени эмоционального воздействия на обучающихся;
- максимальная познавательная самостоятельность;
- стимулирование индивидуального обучения, что способствует реализации дифференцированного подхода;
- повышение эффективности процесса обучения.

Что в конечном итоге повышает качество знаний обучающихся, знания приобретают прочный и долговременный характер, устанавливается психолого-педагогический контакт между учителем и учеником (когда учителю интересно учить, а ученику интересно учиться), повышает сознательный интерес к занятиям физкультурой, и самостоятельную поисковую деятельность ученика.

Для успешного преподавания физической культуры учителю важно понимать как происходит учение и улучшать свою практику преподавания. Поэтому предлагаются наиболее эффективные *стратегии*:

- активное обучение;
- обратная связь;
- укрепление (приобретение знаний с помощью похвалы);
- качество преподавания (планирование для широкого круга дифференцированных учебных заданий).

Учителям физической культуры необходимо сделать акцент на таких трех моделях преподавания:

Модель 1. Качественные задания по физической культуре.

Данная модель акцентирует внимание на то, чтобы результаты обучающихся были согласованы с современными целями/задачами, такими как физическая подготовка, развитие навыков и социализация.

Обучение основано на различных качественных видах заданий по физической культуре. Учителя и обучающиеся достигают успехов по данной модели, если обучающиеся делают следующее:

1. Принимают участие и получают удовольствие от разнообразных видов упражнений (заданий).

2. Проявляют качества физически образованного человека (например: они понимают, что физические занятия дают возможность им для удовольствия, вызова, самовыражения и социального взаимодействия; демонстрируют понимание и уважение различий между людьми в условиях физического упражнения; демонстрируют компетентность во многих видах движения и сноровку в нескольких видах движения).

Модель 2. Качественные задания по физической культуре плюс средства развития.

Учителям физической культуры необходимо выйти за пределы традиционных целей/ задач преподавания и сфокусироваться на построении положительных качеств обучающихся, как правило, не связанных со спортом. Акцент направлен на развитие навыков, необходимых для достижения успеха.

Обучающиеся достигают успехов по данной модели, если они делают следующее:

1. Вовлекаются в задания, которые предусматривают честную игру и ответственное участие.

2. Демонстрируют стойкость перед лицом вызова и готовы обрести новый опыт.

3. Вовлекаются в позитивные действия, которые требуют оказания помощи друг другу, уважения расовой и этнической принадлежности.

Модель 3. Качественные задания по физической культуре плюс содержание здоровья и средства развития.

Задача учителя физической культуры охватывает и аспект здоровья

Данная модель позволяет учителям не только преподавать, но и интегрировать в занятия беседы/дискуссии на различные темы о здоровье, для того чтобы повысить грамотность обучающихся в области здоровья. Основная задача учителя – не только физически развивать, но и заботиться о здоровье обучающихся.

Роль учителя физической культуры в активном обучении. Цель программы по физической культуре заключается в развитии навыков самостоятельной работы самих обучающихся, при этом важно принять во внимание, что учителям не следует занимать пассивную позицию и думать, что обучающиеся сами «разберутся, что делать».

Наиболее эффективно обучение происходит тогда, когда учителя создают такую среду, в которой освоение навыков, содержания и стратегий не может осуществляться без помощи одноклассника или взрослого. Л.С. Выготский, прогрессивный российский психолог, определил область, в которой обучающийся

не может осуществляться без помощи взрослых, «зоной ближайшего развития» [10]. Эта зона находится за пределами того, что ребенок может сделать самостоятельно. Основываясь на теории «зоны ближайшего развития» Джером Брунер предложил термин «scaffolding» (поддержка). Термин «скаффолдинг» характеризует поддержку в процессе обучения, которую педагоги (или пары) дают для обучающихся в ходе обучения с целью продвижения в «зону ближайшего развития» от того, что они уже знают, к тому, что они могут сделать в будущем и устранить пробел между настоящим обучением и целями обучения). Термин «поддержка» используется учителем для описания того, какие инструменты учитель предоставляет обучающимся для того, чтобы помочь им быть успешными при выполнении сложных заданий [11].

Обучающиеся должны достичь большего во время занятия (во время скаффолдинга), чем они достигли бы при самостоятельной работе, в одиночку. Если ученик может использовать только те навыки, которые у него уже есть, тогда это нельзя назвать обучением.

Учителя должны постоянно предлагать поддержку, чтобы обеспечить обратную связь и оценивание прогресса всех обучающихся с помощью моделирования, демонстрации, тщательных опросов, наблюдения и игры вместе с учащимися.

Глубокое обучение подразумевает наличие у учителей навыка мониторинга того, насколько хорошо усвоены новые знания и как они применяют имеющиеся знания. Это будет индивидуально для каждого ученика в силу его индивидуального опыта и возможностей.

Таким образом, учителя должны постоянно осуществлять индивидуальное оценивание учащихся с тем, чтобы развивать их прогресс и определять дальнейшие шаги процесса обучения каждого из них.

Важнейшее требование современного урока – обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к обучающимся с учётом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств.

Дифференцированный и индивидуальный подходы важны для обучающихся, как с низкими, так и с высокими результатами в области физической культуры. Учитывая разный уровень физической подготовленности обучающихся, их физиологические особенности необходимо дифференцирование и задач, и содержания, и темпа освоения программного материала, и оценки достижений.

Эффективная дифференциация в обучении физической культуре означает учёт интересов и реагирование на потребности всех обучающихся разнообразными способами.

Во время преподавания учитель физической культуры должен помнить, что существует множество способов обучения физической культуре. Учитель и его ученики могут через физическую культуру раскрыть внутренние способности, укрепить здоровье через систематическое выполнение определённых упражнений.

Учитель физической культуры:

- создает позитивную атмосферу обучения, вовлекать всех обучающихся;

- стремится к воспитанию у обучающихся уверенности, ответственности, самоанализа, стремлению к новому и активности;

- следует правильным методам и использовать задания на развитие навыков обучающихся;

- организывает, управляет и планирует общеклассную, индивидуальную, парную или групповую работы, эффективно использовать материалы, ресурсы и вспомогательные материалы для проведения запланированных уроков согласно установленным целям;

- использует простой, понятный язык при объяснении ученикам идей, инструктировании, даче подсказок, разъяснении значений и похвале учеников;

- наблюдать за учениками и предоставлять обратную связь.

Методика планирования уроков. В среднесрочные планы включены рекомендации для учителей по проведению уроков по темам и разделам, по организации деятельности обучающихся на уроках, включены также рекомендованные ресурсы (интернет, тексты, упражнения, видео – и аудиоматериалы и др).

Учитель имеет возможность варьировать и изменять виды заданий с учетом индивидуальных особенностей и уровня успеваемости обучающихся. Среднесрочное планирование обычно осуществляется группой учителей или отдельно взятым учителем, структурирующим учебную программу в последовательную серию уроков.

Среднесрочное планирование конкретизирует ориентиры, определенные долгосрочным планом. В среднесрочных планах формулируют основные задачи на установленный период. В нем отражаются темы обучения на каждую четверть или раздел. Распределение часов внутри разделов также можно варьировать по усмотрению учителя.

Краткосрочный план, или план урока, составляется учителем самостоятельно по примерному шаблону, представленному в конце среднесрочного плана [12]. Предлагаем шаблон краткосрочного плана и примерный план урока.

Примерный краткосрочный план

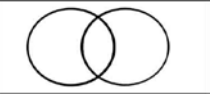
Урок: Физическая культура	Школа:	
Дата:	Имя учителя:	
Класс:	Количество присутствующих:	Количество отсутствующих:
Раздел: № 5	Лыжная/ кроссовая/коньковая подготовка (5 ЦО)	
Тема урока:	Комплексы упражнений на совершенствование силы и выносливости	
Цель профессионального развития	Развитие навыков исследовательской деятельности учащихся через диалоговое обучение	
Цели обучения, которые помогают достичь данный урок (ЦО)	6.1.3.1. Оценивать демонстрацию комплексов упражнений для развития физических качеств	
Цели урока:	- научить учащихся оценивать демонстрацию упражнения, развивающие физические качества;	

	- развивать у учащихся навыки исследовательской деятельности;
Критерии успеха:	- учащиеся понимают, как минимум одно физическое и одно психологическое преимущество для здоровья в процессе составления комплекса; - учащиеся могут определить и оценить свои ощущения, возникающие во время выполнения физических упражнений; - учащиеся могут правильно определить все физические качества (сила, быстрота, ловкость, выносливость и гибкость), которые они практикуют во время физической активности. - учащиеся могут привести по два упражнения на восстановления организма;
Языковая цель:	Учащиеся умеют: описывать, обсуждать и демонстрировать свое понимание того, какой вклад вносят физические упражнения на развитие выносливости и укреплении здоровья Предметная лексика и терминология: сердечнососудистая система, разминка, техника восстановления, аэробные и анаэробные упражнения, физические качества. Полезные фразы для диалога: водные конструкции: во-первых, во-вторых, я считаю, по моему мнению, по словам ученых, таким образом и т.п. Вопросы для обсуждения: - на развитие каких навыков направлено это задание? - какова роль каждого участника? - какие эмоции Вы испытали выполняя это задание? - на что следует обратить внимание при выполнении задания? - почему некоторые задания требуют большей физической активности, чем другие?
Привитие ценностей:	<i>(Обучение на протяжении всей жизни)</i> Привитие любви к учебе через любознательность, творчество и критичность к изучаемому материалу, постоянное развитие ума, тела, отношений и характера. Включает в себя развитие таких умений и навыков, которые будут способствовать самостоятельному обучению учащихся. <i>(Сотрудничество)</i> Развитие теплых отношений, формирование навыков сотрудничества и развитие конструктивного подхода, умение критически мыслить при выстраивании взаимоотношений. <i>(Академическая честность)</i> Уважение идей и мыслей других людей, заключающееся в соблюдении принципов академической честности, нетерпимости к плагиату и копированию информации без указания ее источника.
Межпредметные связи:	Биология, физика, история, математика
Навыки использования ИКТ:	Ссылка на восстановления организма http://sosudinfo.ru/zdorovie-i-profilaktika/fizkultura-dlya-

	<p>sosudov/, http://siellon.com/vosstanovlenie-energii-organizma-prostyimi-sposobami/ Ссылка на развитие выносливости http://www.mir-la.com/277-kak-povysit-specialnuyu-vynoslivost.html Ссылка на аэробные и анаэробные упражнения http://health4ever.org/vse-ob-uprazhnenijah/anajerobnyei-ajerobnye-uprazhnenija Ссылка на Эйлера Вена https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9A%D1%80%D1%83%D0%B3%D0%B8_%D0%AD%D0%B9%D0%BB%D0%B5%D1%80%D0%B0 [13,14,15,16].</p>
Предварительные знания:	<p>Данный урок строится на развитии навыков, полученных на прошлых уроках раздела «Казахские национальные игры». Учащиеся развивали патриотизм, научились адаптировать казахские игры к школьным условиям, разрабатывали новые национальные игры, развивали физические качества и двигательные способности, которые применимы в данном разделе «Лыжная/кроссовая/коньковая подготовка»</p>

Ход урока

Этапы урока	Деятельность учителя	Ресурсы
Начало урока - вызов (15 мин.) 4 мин.	<p>Учитель приветствует учеников. Учитель говорит: «Мы будем продолжать интегрировать предметы, развивать двигательные навыки, физические качества и навыки исследовательской деятельности через диалоговое обучение и методом показа и рассказа по теме урока». Учитель знакомит учащихся с темой урока, с целями обучения, ожидаемым результатом и целями урока. Ожидаемый результат: - учащиеся будут демонстрировать (осмысление) ТБ на уроке; - учащиеся будут разрабатывать (синтез) упражнения на развитие выносливости и выбирать (анализ) подходящие упражнения для восстановления организма после нагрузки; - учащиеся будут развивать навык исследовательской деятельности, разрабатывая (синтез) и демонстрируя (осмысление) упражнения;</p>	<p>Большое, свободное пространство для каждого задания. Свисток для учителя, инструкция о технике безопасности на уроке.</p>
3 мин.	<p>Учитель напоминает о технике безопасности на уроке. (П) Учитель проводит стратегию «Только минута». Учащиеся говорят о пользе физических качеств силы и выносливости на организм человека. Оценивание: проводится взаимооценивания учащихся по критериям успеха. Критерии успеха: - раскрывает тему используя опорные слова; - умело использует вводные слова и разнообразие конструкций; - четко и последовательно анализирует взаимосвязь физических качеств; - приводит минимум по 2 аргумента;</p>	<p>Как измерить пульс (за 15 сек. количество раз и умножаем на 4)</p>
8 мин.	<p>Ученики измеряют пульс.</p>	

	<p>Учитель предлагает провести разминку.</p> <p>Учитель с учащимися выбирают лидера для проведения разминки на различные группы мышц для подготовки организма к предстоящей повышенной физической нагрузке.</p>	
<p>Середина урока - осмысление 45 мин.</p> <p>6.1.3.1. Оценивать демонстрацию комплексов упражнений для развития физических качеств</p> <p>20 мин.</p> <p>Исследовательская беседа</p>	<p>Учитель проводит прием «Нарисуй настроение»</p> <p>Учитель делит класс на малые группы и предлагает изучить физические качества (используя планшеты и Интернет-ресурсы), чтобы затем сравнить их в диаграмме Вена.</p> <p><i>Учитель задает группам вопрос «Что является основным средством развития специальной выносливости?»</i></p> <p>Основным средством развития специальной выносливости по каждому направлению служит многократное, до утомления, выполнение повторений тренировочных вариантов соревновательного и специальных упражнений в одном занятии. Пульсовые режимы при выполнении специальных упражнений: беговых, прыжковых, силовых, а также быстрого бега с целью развития специальной выносливости должны достигать высоких показателей - 180 уд/мин (30 ударов за 10 с) и максимальных значений.</p> <p>Задание №1 (Г,Ф) Учитель предлагает учащимся сравнить физические качества по диаграмме Эйлера-Вена и составить комплекс упражнений на развитие выносливости. (Например, быстрота и выносливость, гибкость и выносливость и т.д.)</p>  <p>Критерии успеха: - учащиеся понимают, как минимум одно физическое и одно психологическое преимущество для здоровья в процессе составления комплекса; - учащиеся могут определить и оценить свои ощущения, возникающие во время выполнения физических упражнений; - учащиеся могут правильно определить все физические качества (сила, быстрота, ловкость, выносливость и гибкость), которые они практикуют во время физической активности.</p> <p><i>Учащиеся предлагают уместную информацию. Идеи каждого расцениваются как полезные. Учащиеся задают друг другу вопросы, спрашивают и отвечают на них. Таким образом, у учащихся обоснование «прослеживается» в беседе. Участники группы стремятся достичь согласия (хотя важен не факт достижения согласия, а стремление к нему).</i></p> <p>Оценивание: после выполнения задания учитель предлагает учащимся провести взаимооценивание по стратегии «Две звезды, одно пожелание» определить два положительных момента и дать одну рекомендацию.</p> <p>Учитель задает вопрос: - на развитие каких навыков направлено это задание? - какова роль каждого участника?</p>	<p>Большое, свободное пространство для каждого задания.</p> <p>Свисток для учителя, листок бумаги, фломастеры.</p> <p>Ссылка на аэробные и анаэробные упражнения http://health4ever.org/vse-ob-uprazhnenijah/anajerobnye-i-ajerobnye-uprazhnenija</p> <p>Гимнастические маты, перекладина, карточка спортивный инвентарь по выбору</p> <p>Ссылка на Эйлера Вена https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9A%D1%80%D1%83%D0%B3%D0%B8_%D0%AD%D0%B9%D0%BB%D0%B5%D1%80%D0%B0</p> <p>Руководство для учителя, АОО «Назарбаев Интеллектуальные школы», 2012 год</p> <p>Ссылка на развитие выносливости http://www.mir-la.com/277-kak-povysit-specialnyu-vynoslivost.html</p>

5 мин.	- <i>какие эмоции Вы испытали выполняя это задание?</i> Ученики измеряют пульс.	Большое, свободное пространство для каждого задания.
15 мин.	Задание №2 (Г, Ф) Учащиеся выбирают подходящие упражнения для восстановления организма после нагрузки (первого задания). Критерии успеха: - учащиеся могут привести по два упражнения на восстановления организма; Оценивание: после выполнения задания учитель предлагает учащимся провести самооценивание по критериям успеха. Учитель задает вопрос: - <i>на что следует обратить внимание при выполнении задания?</i> - <i>почему некоторые задания требуют большей физической активности, чем другие?</i>	Гимнастические маты, перекладина, спортивный инвентарь по выбору. Ссылка на восстановления организма http://sosudinfo.ru/zdorovie-i-profilaktika/fizkultura-dlya-sosudov/ , http://siellon.com/vosstanovlenie-energii-organizma-prostyimi-sposobami/ [13,14,15,16]
5 мин.	Учитель перемещается по залу от группы к группе, направляя учащихся в нужное русло, делая заметки о любых затруднениях и языковых проблемах (спортивная терминология и т.д.). Учитель иногда задаёт учащимся вопросы стимулирующего характера, одновременно проверяя, насколько они заняты выполнением задания. Учитель при необходимости вмешивается в случаях несогласия, добивается соответствующего разрешения проблемы.	
Конец урока - рефлексия (20 мин.)	Рефлексия: учитель проводит рефлексю, предлагая учащимся выразить свое мнение по уроку. «Снежный ком вопросов». Ученик отвечает на вопрос, затем сам задает вопрос следующему ученику — и так по кругу. <i>Ученики заполняют рефлексивные карточки.</i>	Рефлексивные карточки: Сегодня я узнал _____ Вызвало затруднения _____ У меня хорошо получалось _____ Спортивный инвентарь по выбору учащихся.
5 мин.	После заданий учитель предлагает спортивные игры по выбору учащихся: флорбол, футбол, волейбол, баскетбол, н/теннис и другие подвижные игры. Ученики измеряют пульс.	
10 мин.	Упражнение на внимание и восстановление дыхания. <i>Учащиеся делают то, что показывает учитель и то что говорит (общеразвивающие упражнения), тот, кто ошибается садится. Лилипуты – великаны (Лилипуты – сели, великаны – встали).</i>	
5 мин.	Учитель задает домашнее задание: - <i>выучить предметную терминологию;</i> - <i>утренняя гимнастика, отжимание, пресс, подтягивание.</i>	

Дополнительная информация

Дифференциация – как Вы планируете оказать больше поддержки? Какие задачи Вы планируете поставить перед более способными учащимися?	Оценивание – как Вы планируете проверить уровень усвоения материала учащимися?	Здоровье и соблюдение техники безопасности
- Дифференциация на уроке осуществляется мальчики выполняют более высокую нагрузку, девочки - поменьше, а также по	- Наблюдение за обучением; - Через методы	- Формирование здорового образа жизни, улучшить

<p>физиологическим способностям каждого ученика.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Работая в группах учащиеся уважительно относятся друг к другу, мальчики помогают девочкам, сильные товарищи помогают слабым. - Задавать более способным учащимся более сложные упражнения, чтобы расширить их двигательные навыки. - Стимулировать развитие потребностей и способностей к самопознанию и самовоспитанию. - Способствовать развитию познавательной активности и творческих проявлений в исследовательской деятельности через диалоговое обучение. - Умения объективно оценивать приобретаемый двигательный опыт, анализировать его и рационально пользоваться им 	<p>взаимооценивания</p> <ul style="list-style-type: none"> - Через методы самооценивания - Вопросы низкого и высокого порядка - Через карточки рефлексии учащихся 	<p>общую физическую форму, улучшить осанку, убрать лишние объемы, тренировка сердца и значительное улучшение кровообращения.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Учитель проводит беседы по требованиям к технике безопасности на каждом уроке
--	--	--

При разработке краткосрочного плана учителю рекомендуется обратить внимание на дифференцированный подход к обучению и учитывать индивидуальные особенности детей. Краткосрочное планирование урока помогает учителю более эффективно достичь учебных целей. Для этого учителю необходимо особенно тщательно подбирать учебный материал и правильно подбирать виды деятельности. После каждого урока учителю необходимо провести анализ урока (рефлексию) для того, чтобы выявить возникшие трудности при освоении учебного материала обучающимися. При составлении краткосрочного плана учитель может руководствоваться следующими рекомендациями:

- при организации урока необходимо руководствоваться целями, указанными в учебной программе и в учебном плане;
- рекомендуется организация всех видов деятельности, предлагаемых в среднесрочном плане;
- при необходимости возможно дополнить виды деятельности по усмотрению самого учителя.

Новый формат урока предлагает активное вовлечение детей в процесс обучения, их участие в обсуждениях, анализе и обобщении пройденного материала, проведение исследования, высказывание оценочных суждений, самооценивание и др.

Обязательным элементом урока должна стать обратная связь, которая позволяет корректировать действия учителя, направленные на поддержку ученика.

Учителю также важно помнить, что при разработке краткосрочного плана необходимо обязательно разработать и определить:

- языковые цели обучения: работа с терминами и др;

- дифференциацию: Каким образом планируется оказание поддержки обучающимся? Какие задачи планируется поставить перед более способными обучающимися?

- как проверить уровень усвоения материала?
- метапредметные связи;
- обеспечение здоровья и безопасности, ИКТ.

Учитель выступает не как единственный источник знаний, а как организатор активной учебно-познавательной деятельности самих обучающихся. В связи с этим всю работу по планированию уроков рекомендуется осуществлять с учетом новых подходов в преподавании и обучении.

С целью оказания методической помощи предлагаем ознакомиться с методиками планирования урока из книги Дуга Лемова «Мастерство учителя. Проверенные методики выдающихся преподавателей» [17].

«Начинать с конца». При планировании урока необходимо сначала подумать над тем, чего должны достичь ваши ученики к концу урока, а не чем их занять на том или ином этапе урока. Какого результата вы хотите достичь? Как этот результат связан с тем, чему вы будете учить детей завтра и чему ваши ученики должны научиться, чтобы быть готовыми к следующему уроку?

«4М». Эффективно спланированный урок зависит от постановки целей урока. Поставленные цели урока должны отвечать следующим требованиям:

1) Быть управляемыми (Manageable). Если вам известно насколько быстро ученики могут овладеть информацией, значит, вы знаете, сколько времени классу потребуется на освоение того или иного базового навыка.

2) Быть измеримыми (Measurable). Все поставленные цели на урок должны быть сформулированы так, чтобы вы могли оценить их достижение. Достижение поставленных целей обучающимися должно быть объективно оценено, а критерии оценивания, разработанные учителем, должны помочь в этом.

3) Быть первостепенным (Madefirst). Эффективная цель должна управлять деятельностью на уроке, но не подгонять выбранные виды деятельности под определенный уровень. Цель всегда остается на первом месте.

4) Быть самыми важными (MostImportant). Эффективный урок сосредоточен на самом важном материале, который будет способствовать развитию навыков ученика.

«Разместить на видном месте». Определив цель урока, вывесите ее на видном месте в своем классе – каждый день размещайте на одном и том же месте, чтобы каждый, кто входит (ученики, коллеги и школьная администрация), мог сразу понять, какова сегодня цель вашего урока. Ученики должны знать, чего они должны достичь на уроке. Само осознание этого факта помогает им более целенаправленно идти к цели.

«Кратчайший путь». Используйте то, что, согласно имеющимся у вас сведениям, работает лучше всего, но, если у вас возникли сомнения, выбирайте проверенные, простые и надежные методики. Помните, что главные ваши критерии: овладел ли класс материалом, который вы запланировали на данный урок, и сумели ли достичь цели наилучшим и быстрейшим способом.

«Двойной план». Большинство планов урока сфокусированы на том, что будет делать учитель, то есть что вы будете говорить, как объяснять тему, какие материалы использовать и когда раздавать, и собирать, какие задания предлагать. При этом учителя часто забывают планировать, чем на каждом этапе урока будут заниматься ученики. Планировать, чем будет занят класс на каждом этапе урока, не менее важно, чем планировать, что будете делать и говорить вы. Планируйте свои уроки с использованием таблицы из двух колонок, одна из которых озаглавлена «Я», а вторая – «Они».

Урок завершается рефлексией, которая помогает учителю контролировать класс, уже в ходе урока видеть, что было понятно, а что осталось на доработку.

Рефлексия – это самоанализ, самооценка. Применительно к урокам, рефлексия – это этап урока, в ходе которого обучающиеся самостоятельно оценивают свое состояние, свои эмоции, результаты своей деятельности.

Не стоит забывать что рефлексия – это, то новое, к чему стремится современная педагогика: учить не науке, а учить учиться. Весьма логично вернуться в начало урока, на этап формирования ожиданий и опасений и подвести итог, т.е. выявить, осуществились ли ожидания, оправдались ли опасения обучающихся на уроке.

Существуют несколько классификаций рефлексии как этапа урока. Зная классификацию, учителю удобнее варьировать и комбинировать приемы, включая рефлексию в план урока.

1. По содержанию: символическая, устная и письменная.

- Символическая – когда ученик просто выставляет оценку с помощью символов (карточек, жетонов, жестов и пр.)

- Устная предполагает умение ребенка связно высказать свои мысли и описать свои эмоции.

- Письменная – самая сложная и занимает больше всего времени. Последняя, уместна на завершающем этапе изучения целого раздела учебного материала или большой темы.

2. По форме деятельности: коллективная, групповая, фронтальная, индивидуальная.

Именно в таком порядке удобнее приучать детей к данному виду работы. Сначала – всем классом, потом – в отдельных группах, затем – выборочно опрашивать обучающихся. Это подготовит обучающихся к самостоятельной работе над собой.

3. По цели: эмоциональная.

Она оценивает настроение, эмоциональное восприятие учебного материала. Эта рефлексия из категории «понравилось/не понравилось; интересно/скучно; было весело/грустно». Данный вид рефлексии помогает учителю оценить общее настроение класса. Чем больше позитива, тем лучше понята тема [18].

Предлагаются некоторые примеры рефлексии:

«Дерево желаний». Обучающимся предлагается вновь обратиться к своим яблокам, на которых они писали свои ожидания и опасения. Обучающиеся снимают те яблоки, на которых ожидания и опасения не сбылись. Если дерево

«здоровое» с зелеными яблоками – цели урока достигнуты, если присутствуют желтые яблоки – на уроке получилось не все.

«Крылья и зубы». Учитель предлагает обучающимся снова обратиться к своим птичкам и крокодилам, где они писали в начале урока, чего ждут и чего опасаются. Обучающиеся подходят и снимают несбывшиеся страхи и нереализованные желания. Остались птички – урок прошел хорошо, ожидания ребят оправдались. Остались крокодилы, обсуждается, над чем надо поработать. Учитель, анализируя сложившуюся ситуацию, получает психологический портрет класса, что позволит ему корректировать работу с отдельными обучающимися.

«Лестница успеха». На завершающей стадии урока, учитель предлагает обучающимся оценить свое участие в уроке, степень удовлетворенности общением, которое состоялось на уроке, своим вкладом в работу всей группы, в итог урока с помощью «Лестницы успеха». Обучающиеся подходят к ватману с «Лестницей» и приклеивают смайлики там, где считают нужным. Полученная картина обсуждается учителем и обучающимися: сколько обучающихся позиционировали себя на верхней ступеньке, сколько на второй, сколько на третьей.

«Слоеный пирог». Самооценка и анализ учебной деятельности обучающимися и учителем. «Слои» пирога могут быть разными в зависимости от вида рефлексии: рефлексия настроения и эмоционального состояния, рефлексия деятельности, рефлексия содержания учебного материала.

«Светофор». Обучающиеся выбирают карточку того цвета, который, по их мнению, отражает их оценку урока: зеленый – позитивно, желтый – нейтрально, красный – негативно. Затем приклеивает её на лист ватмана, группируя по цвету. Таким образом, получается цветовая картинка, отражающая картину урока.

«Смайлик». Позволяет оценить собственную работу на уроке, вклад в общее дело по достижению поставленной совместной цели в начале урока, оправдались ли опасения или ожидания, которые были у них в начале урока, понравился ли урок.

«Комплимент». Compliment – похвала, комплимент деловым качествам, комплимент в чувствах, в котором обучающиеся оценивают друг друга в урок и благодарят друг друга и учителя за проведенный урок. Такой вариант окончания урока дает возможность удовлетворения потребности в признании личностной значимости каждого.

«Три лица». Учитель показывает обучающимся карточки с изображением трех лиц: веселого, нейтрального, грустного. Обучающимся предлагается выбрать рисунок, который соответствует их настроению.

Прием «Что, если...?». Прием, « что если...?» предлагает включение на этапе рефлексии вопросов, которые начинаются со слов: «Что, если...?» Данные вопросы позволяют обучающимся по-новому, с другой стороны посмотреть на проблему, выдвинуть свои предположения, свои гипотезы развития событий, расширяя тем самым опыт спонтанного общения, способствуя развитию гипотетического мышления обучающихся.

Аргументированные ответы на один из вопросов:

- Что вы ожидали от урока и что получилось?

- Какие этапы урока вы считаете наиболее удачными и почему?
- Была ли польза от такого рода работы?
- Что вам более всего удалось во время урока, какие виды деятельности были выполнены наиболее успешно?
- Перечислите в порядке убывания основные проблемы и трудности, которые вы испытали во время урока. Какими способами вы их преодолели?
- На основании каких критериев можно оценить вашу деятельность?

Вопросы, требующие многовариантных ответов:

- Почему было трудно?
- Что открыли, узнали на уроке?
- Оправдались ли ваши ожидания от урока?
- Над чем заставил задуматься урок?
- Что вы взяли с сегодняшнего урока?

Рефлексия помогает ребенку не только осознать пройденный путь, но и выстроить логическую цепочку, систематизировать полученный опыт, сравнить свои успехи с успехами других учеников. Особый упор следует делать на рефлексии деятельности, и проводить этот этап в конце урока. При этом учитель играет роль организатора, а главными действующими лицами выступают обучающийся.

Если обучающийся понимает:

- ради чего он изучает данную тему, как она ему пригодится в будущем;
- какие цели должны быть достигнуты именно на этом уроке;
- какой вклад в общее дело он может внести;
- может ли он адекватно оценить свой труд и работу своих одноклассников.

То тогда процесс обучения становится намного интереснее и легче как для обучающегося, так и для учителя.

Виды практической деятельности на уроках физкультуры. Основным средством достижения целей обучения предмета «Физическая культура» должно стать создание оптимального объема двигательной активности на уроках физкультуры в школе. Наиболее эффективным и доступным методом для формирования системы знаний, адекватных возрасту, полу, физическому развитию и состоянию здоровья занимающихся, совершенствования функциональных возможностей человеческого организма, развития врожденных и формирования новых двигательных умений и навыков, развития физических качеств является игровой метод.

В обновленной системе образования это становится как никогда актуально, так как игровой метод – это метод воздействия на ребенка при его активной помощи. Выполнение различных двигательных действий и заданий по развитию основных физических качеств в игровой форме всегда связано с инициативой, фантазией, протекает эмоционально, стимулирует двигательную и творческую активность, способствует самоорганизации обучающихся.

Подвижные игры, игровые задания, особенно с элементами соревнования, больше, чем другие формы физической культуры, адекватны потребностям растущего организма в движении, способствуют всестороннему, гармоничному физическому и умственному развитию детей. Это выражается в осознанном

восприятию игр учениками, активном участии в них, в проявлении детской инициативы и творчества.

При выборе игровых заданий необходимо знать, что чем моложе возраст, тем меньше грани между «поиграть» и «поучиться», поэтому с увеличением возраста обучающихся игровые задания и игры становятся более приближенными к спортивной деятельности.

Выбор заданий и игр, прежде всего, зависит от задач, поставленных на уроке. Важен так же учет степени трудности двигательных действий для обучающихся. Задания легкие, не требующие проявления усилий, так же неинтересны, как и слишком трудные. Степень трудности определяется подготовленностью воспитанников. Надо четко представлять, что обучающихся могут и что еще не в силах. Вряд ли, к примеру, следует применять игровое задание с передачей эстафетной палочки «в коридоре», если правила передачи эстафеты с ребятами еще не разучены. По тем же причинам нельзя предлагать занимающимся эстафету с перекатами и кувырками, если элементы акробатики с ними еще не отработаны. Естественно, что на выбор игры для урока влияет количественный состав группы, место проведения (спортзал, спортивная площадка), какой инвентарь имеется в распоряжении учителя. Разноплановость задач, которые решаются на уроках физкультуры, предусматривает и изменение характера применяемого материала. Для прочности усвоения навыков и умений, приобретенных в подвижных играх очень важно эти игры и игровые задания систематически повторять. Ведь в одном и том же задании от раза к разу раскрываются все новые стороны. Кто не сумел догнать, осалить, перетянуть, побывать в роли пленного или капитана, сможет это сделать на другом занятии, при повторном проведении игры.

Подвижные, а в более старшем школьном возрасте командные спортивные игры – наиболее эффективное средство закрепления навыков, а так же развития нравственных качеств, осознания необходимости честного соперничества и непрерывного саморазвития. При выборе игровых заданий, подвижной или спортивной игры, следует учитывать, что играть интересно, когда участники равны по силам.

Объяснение игры проходит, когда обучающиеся построены и распределены по командам. Изложение правил выполнения того или иного задания или игры может проходить в различных формах: сопровождаться показом учителя, изображены на схемах, карточках, демонстрироваться в интерактивных вариантах (в зависимости от возможностей). Обучающиеся всегда должны знать, какую цель преследует выполнение предложенных заданий и двигательных действий, что даст им, та или иная подвижная или подводящая игра. Всегда важно нацеливать учеников на то, чтобы они критически анализировали сущность игры и свое поведение в ней. Заканчивается объяснение игры ответами на вопросы.

Для решения поставленных образовательных и воспитательных задач при проведении любого вида игры важное значение имеет руководство игрой. В отличие от судьбы у руководителя подвижных игр больше прав. Он может остановить игру и сделать занимающимся указания по правильному выполнению приемов игры, обратить внимание на тактику. Однако наряду с этим он

предоставляет участникам максимум инициативы и остается беспристрастным, объективным судьей. Обязанность руководителя не только начать игру, но и разумно её дозировать и вовремя закончить. В качестве руководителя игры может выступать учитель (когда идет процесс ознакомления), старший ученик (при проведении каких либо соревнований), наиболее успешный ученик, ученик, который желает проявить себя в роли организатора (при организации самостоятельной групповой или командной деятельности).

Для регулирования физической и эмоциональной нагрузки на уроке можно использовать следующие приемы: изменить продолжительность и количества повторений игры; увеличить или уменьшить размеры площадки; усложнить или упростить правила игры; использовать инвентарь большего или меньшего размера и веса; ввести короткие перерывы.

Одна из наиболее важных задач учителя – суметь включиться в сферу игровых действий. Иногда учитель может непосредственно включиться в игру с ребятами, делать это надо в тех случаях, когда нужно показать отличный образец умения играть.

В ходе игры ребят приходится сдерживать. На пределе ребячьих возможностей возникает своего рода «самозаводящийся» механизм, основа которого строится на игровом удовольствии. Важно следить за психологической атмосферой подвижных игр. Нельзя допускать пререканий, грубости по отношению друг к другу. Давать сигнал к окончанию игры лучше всего тогда, когда участники получили от нее удовольствие, но не переутомились. Об окончании игры можно предупредить словами: «Осталась одна минута», «Играем до одного очка», «Последний водящий». Неожиданное для учеников окончание игры, непредвиденный её конец может вызвать отрицательную реакцию, неудовлетворение играющих.

Анализ выполнения *игровых упражнений, подвижной или подводящей игры*, определение результатов, выявление ошибок, неверных действий имеют большое обучающее значение. При подведении итогов и рефлексии важно учитывать не только быстроту, но и качество выполнения игровых действий. Важно, чтобы обучающиеся смогли дать самооценку своим действиям, оценить действия товарищей по команде и действия соперников, отметить тех, кто лучше остальных действовал на площадке.

Виды подвижных игр разнообразны. Можно выделить несколько основных:

- занимательные игры на взаимодействие (игры на логику, мышление);
- приключенческие игры и командообразующие игры (так называемые «уличные» игры, которые способствуют самоорганизации, игры с выраженным соревновательным характером);
- игры-вторжения (обучение навыкам и понимания тактическим действиям в спортивных играх);
- модифицированные командные игры (подводящие игры для обучения действиям в спортивных играх).

Требования к отбору игровых заданий и подвижных или подводящих игр следующие:

- предложенная деятельность должна давать новые понятия;

- в ней должны развиваться способности правильно оценивать пространственные и временные отношения, быстро реагировать на часто меняющуюся обстановку;

- содержание должно соответствовать особенностям программного материала;

- степень сложности заданий должна соответствовать усвоенным умениям и навыкам.

При организации и проведении игры необходимо придерживаться следующих правил:

- простота и доступность правил;

- каждый ребенок должен быть активным участником;

- исключить малейшую возможность риска, угрозы здоровью детей;

- безопасность используемого инвентаря;

- игра не должна унижать достоинства играющих.

Подвижные игры, игровые упражнения и подводящие игры [19].

Предлагаем вам некоторые примеры рефлексии:

Игры с элементами ОРУ и легкой атлетики (рисунок 2 (4 упр.).

«Класс, смирно!». Обучающиеся, стоя в шеренге, выполняют команду учителя только в том случае, если он перед подачей команды произносит слово «класс». Например: «Класс, руки вперед!», «Класс, присесть!» Если учитель подает команду: «Руки вперед!», «Присесть!», ученики не должны её выполнять. Кто ошибется, делает шаг вперед (назад), но продолжает играть. Проигрывает тот, кто дальше отойдет от строя.

«Пустое место». Играющие стоят по кругу. Водящий идет за кругом, дотрагивается до плеча одного из играющих и бежит по кругу. Тот, до кого дотронулся водящий, бежит по кругу в обратную сторону, стремясь быстрее водящего занять свое место. Оставшийся без места игрок водит.

«Салки, ноги от земли». Играют, как и в простые салки, но только нельзя салить того, кто не касается земли ногами (встал на скамейку, влез на гимнастическую стенку и т.д.).

«Попади в мяч». На площадке обозначается линия метания. На расстоянии 4-5 метров от неё лежит на гимнастической скамейке большой мяч. Играющие делятся на две команды. Игроки (сначала одной, затем другой команды) поочередно бросают малый мяч, стараясь сбить большой. За каждое попадание засчитывается очко. Выигрывает команда, набравшая больше очков.

«Кто обгонит?». Все играющие делятся на 4-5 команд и выстраиваются на одной линии шеренгами, держась за руки по командам. По сигналу учителя все команды прыгают на одной ноге до обозначенной линии. Выигрывает команда, достигшая границ первой.

«Третий лишний». Все играющие становятся по двое, в затылок друг другу, лицом в центр по кругу. За кругом двое водящих: один убегает, другой догоняет. Убегающий, спасаясь от преследования, становится впереди какой-либо пары. Игрок, стоящий в паре последним убегает, и догоняющий устремляется уже за ним. Если водящий осалил убегающего, то они меняются ролями.

«Кто обгонит?». Все играющие делятся на 4-5 команд и выстраиваются на одной линии шеренгами, держась за руки по командам. По сигналу учителя все команды прыгают на одной ноге до обозначенной линии. Выигрывает команда, достигшая границ первой.

«Догнать переднего». Класс делится на 2 команды, которые выстраиваются шеренгами одна позади другой. Расстояние между шеренгами 2-3 м. В 30-40 м перед первой шеренгой проводится контрольная линия. По сигналу обе команды бегут к контрольной линии. При этом игроки задней шеренги стремятся догнать и касанием руки запятнать бегущего перед собой. Игроки, которых запятнали до контрольной линии, должны остановиться и поднять руку. Подсчитывается их количество. Затем команды меняются местами. Старт может выполняться из различных положений: высокий, низкий старт, старт из положения «сидя», из упора присев, из упора лежа и т.д.

«Белые медведи». В игру играть может более 15 человек. 2-3 человека берутся за руки цепочкой – это «белые медведи». Их задача - замкнуть цепочку вокруг остальных участников «пингвинов». Пойманный «пингвин» становится «медведем». 2-3 пойманных пингвина превращаются в белых медведей и также ловят пингвинов. Игра продолжается до тех пор, пока все пингины не будут пойманы.

«Не пропусти мяч». Участники игры становятся в круг и кладут руки друг другу на плечи. Водящий стоит в середине круга, у его ног мяч. Задача водящего - ногой выбить мяч из круга. Задача играющих - не выпустить мяч из круга, отбить его в центр водящему. Разнимать руки нельзя. Не разрешается ходить за черту ни водящему, ни стоящим в круге. Если посланный водящим мяч пролетит над руками или головой, удар не засчитывается. А вот когда мяч пролетит между ног, водящий выигрывает. Он становится в круг, а его место занимает тот, кто пропустил мяч.

«Бросай далеко, собирай быстрее». Играют команды «метателей» и «собирателей». Обе команды стоят на одной линии (стартовой). Перед ними вторая линия, до которой метатели могут выполнить разбег. У «метателей» в руках по малому мячу (150г.). По первому сигналу «метатели» разбегаются и метают мячи. По второму сигналу стартуют «собиратели», стремясь как можно быстрее подобрать мячи и возвратиться на место старта. Время учитывается от начала бега до момента возвращения с мячом последнего участника «собирателя». За преждевременный старт начисляются штрафные секунды – 5 сек. Затем участники команд меняются ролями. Побеждает команда, завершившая собирать с наименьшим временем.

«Перестрелка». Игра проводится на волейбольной площадке или на площадке подходящей по размеру. В одном метре от лицевой линии на каждой стороне, параллельно средней линии, проводятся линии плена. Играющие делятся на 2 равные команды, и каждая свободно размещается на своем поле от средней линии до линии плена. В каждой команде выбираются капитаны, которые в начале игры располагаются за линией плена с противоположной стороны своей команды. Мяч вводится в игру броском одного из капитанов (согласно жребию). Если игрок одной команды ловит его, то он бросает мяч на половину команды

соперника, стараясь попасть в игрока противника. Игрок, в которого попали мячом, переходит за линию плена к своему капитану и продолжает игру из-за линии плена, стараясь выбить игроков соперника. Если он ловит мяч на лету, то ответным броском старается попасть в противника. Так меняется порядок бросков, и число оставшихся игроков на площадке сокращается. Когда все игроки будут выбиты, в игру на площадку вступает капитан и игра продолжается до тех пор, пока не будет выбит один из капитанов. Можно оговорить и другие правила окончания игры:

- время 10-15 мин;
- число игроков, оставшихся на площадке.

«*Эстафеты поезда*». Играющие делятся на команды, встают колоннами на расстоянии 3-4 шагов одна от другой. По сигналу игроки, стоящие первыми, пробегают дистанцию, вернувшись на свое место, берут с собой следующего. Теперь дистанцию бегут два игрока, взявшись за руки. Когда первый игрок – машинист с полным составом возвратится на место, он поднимает руку.

Эстафеты.

«*Линейная эстафета*». Участники делятся на две-четыре команды по 6-8 человек в каждой. Команды строятся в колонну по одному за линией старта. Перед каждой командой на расстоянии 10-15 метров ставится фишка. Играющие в ходе эстафеты оббегают вокруг них, или заменяют их другими, принесенными с собой предметами.

По сигналу к предметам устремляются головные игроки команд. Возвратившись к своим колоннам, они касаются рукой очередного игрока или передают ему какой-либо предмет. Каждый окончивший бег становится в конце колонны, а очередной игрок к поворотному пункту, возвращается назад, передает эстафету следующему.

Побеждает команда, закончившая эстафету первой. По этому принципу выполняются все линейные эстафеты.

«*Эстафеты с мячом*». 1. Ведение двух баскетбольных мячей одновременно.

2. Бег с тремя мячами. Переноска (баскетбольного, волейбольного, теннисного) мячей.

3. «Кенгуру» с мячом. Участник один мяч зажимает между колен, другой мяч держит в руках. Прыжки на двух ногах.

4. Переноска мячей в парах. Участники стоят в парах лицом друг к другу, зажимая мяч животами. Передвигаясь приставным шагом, преодолеть дистанцию, не потеряв мяча.

5. Эстафета в парах с палками. Участники стоят в парах лицом друг к другу, в руках держат параллельно две гимнастические палки, на которых лежит мяч. Передвигаясь на дистанции не уронить мяч на пол.

6. «Гусеница». Один участник лежит на баскетбольных мячах, отталкиваясь руками от пола, передвигается вперед. Два других участника помогают первому, перенося мячи от ног к груди.

7. И.п. упор сзади сидя согнув ноги. На животе лежит мяч. Передвигаться по дистанции не потеряв мяч.

8. Переноска мячей в тройках. Мяч (баскетбольный или волейбольный) зажимают лбами три участника. Перемещаться по дистанции, не уронив мяч.

9. «Хоккей с мячом». Ведение теннисного мяча гимнастической палкой.

10. Ведение футбольного мяча по прямой или с обводкой вокруг расставленных по дистанции кеглей.

«Круговая эстафета». Эстафету проводят по беговой дорожке вокруг спортивной площадки. Дорожку делят на этапы – отдельные отрезки длиной 30-60 м. Участники разбиваются на 2-4 команды. Участник каждой команды встает на свой этап. По сигналу учителя начинают бег со старта участники первого этапа, они передают эстафету участникам второго этапа и т.д. Побеждает команда, первой пришедшая на финиш.

«Встречная эстафета». Участники делятся на 2-4 команды. Каждая команда делится на две равные группы, которые становятся напротив друг друга на определенном расстоянии. Участники эстафеты выполняют задания навстречу друг другу до тех пор, пока подгруппы в команде не поменяются местами. Побеждает та команда, которая первой закончит перестроение.

Игры с элементами гимнастики.

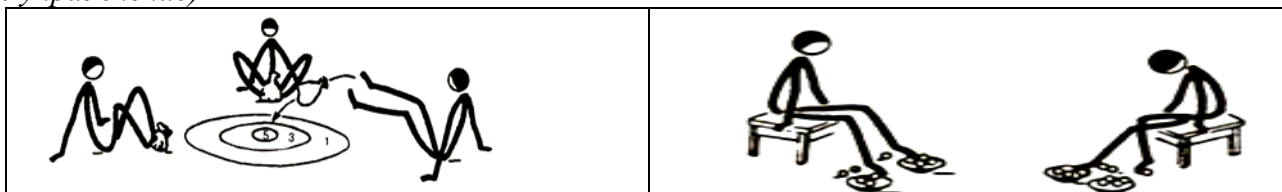
«Скореходы». Играющие строятся в шеренгу у края гимнастического ковра (стартовой линии). По сигналу они наклоняются, руками захватывают ноги в районе щиколоток и в положении согнувшись, не сгибая ног и сохраняя равновесие, движутся к противоположному краю ковра (заранее обусловленной цели). Выигрывает игрок, правильнее и быстрее всех закончивший эстафету.

«Гусеница». Класс делится на 2 команды, строятся колоннами по одному за стартовой линией. В 10 м перед каждой командой кладется по набивному мячу. По сигналу участники садятся на пол, согнув ноги. Каждый участник захватывает сидящего за ним партнера за голеностопы, и вся колонна, напоминая ползущую гусеницу, поочередно передвигает то ноги, то ягодицы. Передвигаясь, таким образом, доходят до набивного мяча огибают его и также возвращаются обратно.

«Ловцы и раки». Играющие (раки) передвигаются в положении упора сидя сзади, водящий (ловец) пытается их осалить передвигаясь на четвереньках. Водящий не может пятнать игрока, если тот правильно выполнит группировку сидя, в упоре присев. Осаленные игроки становятся ловцами. Игра продолжается до тех пор, пока все раки не будут пойманы.

«Самый изобретательный». Ребята по очереди выполняют упражнения на акробатической дорожке или на гимнастическом снаряде. Последующим игрокам повторяться нельзя (за это — штрафное очко). Наиболее изобретательный игрок, выполнивший больше всех разнообразных упражнений и с наименьшим числом ошибок, считается победителем.

Рисунок 2. Игры с элементами ОРУ (Общеразвивающие упражнения) и легкой атлетики (4 упражнение)



<p>Упр.1. «Ногами в цель». Задача – бросить мешочек с песком или набивной мяч в мишень, захватив его ногами. Расстояние можно увеличивать</p>	<p>Упр.2. «Пальцами ног». Кто быстрее сложит шарики или мелкие камни в чашки, причем правой ногой нужно класть шарики в правую чашку, а левой – в левую</p>
	
<p>Упр.3. «Гимнастические салки». Для того, чтобы тебя не осалили, необходимо принять какой либо статический гимнастический элемент (полушпагат, ласточку, упор присев и т.д.)</p>	<p>Упр.4. «Желобок» И. П.: все, кроме первого и последнего, сидят в упоре присев. По команде первого «Перекат!» одновременно выполняют перекат – мяч прокатывается вдоль команды и его ловит последний, обегает колонну и исполняет роль первого. Первый занимает И.П.</p>

Игры и игровые упражнения для обучения игры в волейбол.

Игровые упражнения:

1. «В парах». Расстояние между занимающимися 5-6 метров. Партнер набрасывает передающему мяч по средней траектории в направлении его головы. Тот из исходного положения передает мяч партнеру. Партнер ловит мяч и снова набрасывает его. Прием мяча от партнера. Расстояние между занимающимися около 4 метров.

- Партнер набрасывает мяч передающему игроку так, чтобы тому было удобно принять его двумя руками снизу. Передающий, приняв мяч, из исходного положения направляет его партнеру.

- Партнер набрасывает мяч в 1-1.5 метров левее или правее передающего. Передающий, делая выпад, стремится встретить мяч у лица и передать его партнеру, а затем возвратиться в исходное положение.

- Партнер набрасывает мяч на 1-1.5 метров левее, правее, ближе принимающего. Игрок принимает мяч выпадом в стороны, вперед, назад. Обратить внимание занимающихся на своевременное выполнение выпада.

- Занимающиеся располагаются на расстоянии 3-5 м (5 -6 м) друг от друга. Поочередные передачи мяча по низкой, средней и высокой траектории. Обратить внимание занимающихся на изменение угла наклона рук при приеме в зависимости от траектории полета мяча: чем ниже траектория, тем больше угол наклона рук.

2. Встречная передача мяча в двух колоннах. То же упражнение, но через сетку.

3. «Кто точнее?» Две команды выстраиваются в колонны по одному в 5 метрах от стены. На стене в 3 метрах от пола нарисованы квадраты 2 на 2 метра.

Игроки обеих команд по очереди выполняют удары по мячу (учитель указывает способ удара), стремясь попасть в квадрат, а затем уходят в конец колонны. Побеждает команда, больше попадавшая в квадрат.

Подводящие игры.

«*Передал – выйди*». Игроки в парах на расстоянии 4 м друг от друга из-за лицевой линии начинают передачи мяча двумя руками сверху в движении, перемещаясь боком к противоположной линии и обратно.

«*Мяч партнеру*». 6-8 игроков стоят по кругу и один в центре круга. По сигналу игроки, стоящие по кругу, передают мяч друг другу, а тот, который стоит в центре, пытается коснуться мяча. Мячи передают в различных направлениях. Центральный игрок, коснувшись мяча, становится в круг на место того, чью передачу он перехватил, а игрок из круга – на место центрального, и игра продолжается.

«*Через сетку*». Игра проводится на волейбольной площадке с натянутой сеткой. Играющие делятся на две команды, каждая команда, в свою очередь, делится на две группы, которые располагаются на разных сторонах площадки друг против друга, лицом к сетке, в колонну по одному. По сигналу головные игроки, стоящие на правой стороне площадки, передают мяч двумя руками сверху через сетку партнерам, а сами убегают в конец своей колонны. То же выполняют на противоположной стороне.

«*Эстафета с передачей мяча*». Две команды с равным количеством игроков располагаются во встречных колоннах на расстоянии 8 м. По сигналу первый игрок ударяет волейбольным мячом об пол, а сам перемещается в конец встречной колонны. Первый игрок встречной колонны выбегает вперед, принимает отскочивший от пола мяч и передает его двумя руками сверху (снизу) в обратном направлении на второго игрока и т. д. Игра проводится на время.

«*Снайперы*». Команды располагаются в шеренгах на лицевых линиях. Каждый игрок обеих команд выполняет по 5 подач, стремясь набрать больше очков, которые начисляются за попадание в квадрат с обозначенной цифрой. Цифра в квадрате соответствует количеству начисляемых очков. Побеждает команда, набравшая больше очков, при ошибках на подаче перебивать мяч не разрешается.

«*Подвижная цель*». Игроки, стоя за кругом, стараются попасть волейбольным мячом в водящего, бегающего внутри круга. Мяч посылают в круг ударом одной рукой, как при нападающем ударе. Промахнувшийся игрок меняется местом с водящим.

«*Оборона крепости*». Обучающиеся становятся по кругу. В центре стоит крепость (треножник из трех гимнастических палок, связанных вверху веревкой). Внутри круга находится защитник крепости. Стоящие обучающиеся по кругу бросают волейбольный мяч двумя руками сверху или одной рукой. Игрок, сбивший крепость, становится её защитником.

«*Пионербол двумя мячами*». Играющие делятся на две команды и располагаются на двух сторонах волейбольной площадки. У каждой команды по мячу. Между командами на высоте 2 м натянута волейбольная сетка. Задача участников – перебросить мяч на сторону противника. Каждая команда старается

сделать так, чтобы оба мяча одновременно оказались на поле противника. С мячом разрешается делать два шага, передавать друг другу, мяч может касаться земли. Ошибки: мяч после броска вышел за пределы площадки противника; прошел под сеткой. Игра продолжается до 10 очков. Очко засчитывается, когда на площадке окажется два мяча и за совершенные ошибки.

«Маленький волейбол». Поперёк площадки размером от 6x12 до 9x18 м натягивается сетка (верёвка), верхний край которой находится на высоте 2 м. Играющие делятся на две команды, каждая из которых произвольно размещаются на своей стороне площадки. Игрок одной из команд отбивает волейбольный мяч пальцами через сетку на другую сторону площадки. Игроки принимающей команды могут сделать на своей площадке до пяти передач, после чего последним (шестым) ударом отбить мяч через сетку обратно. Так же поступают игроки на другой половине площадки. Отбивают мяч до того момента, пока он не упадёт на землю. Команда, уронившая мяч на своей стороне площадки или пробившая его за пределы площадки, получает 1 штрафное очко. Игра продолжается, пока одна команда не проиграет – получит 15 штрафных очков. Отбивание мяча через сетку после меньшего числа передач (менее пяти) ошибкой не считается.

«Волейбол с выбыванием». Две команды по шесть-восемь игроков располагаются произвольно, каждая на своей половине площадки. По сигналу начинается игра в волейбол. Когда судья фиксирует в одной из команд третью по счету ошибку, игрок, допустивший ее, выбывает. Команда, оставшаяся в меньшинстве, подает мяч на сторону противника, возобновляя игру. Если в ходе игры команда снова ошибается (шестое по счету нарушение), то лишается одного игрока и т.д. Когда обе стороны понесли потери, игра продолжается при следующих условиях: команда, совершившая очередную, третью ошибку, исходя из тактических соображений, решает, удалять ей с поля своего игрока или остаться в прежнем составе, но разрешить вернуться на площадку игроку противоположной команды. Встреча состоит из трех партий. Каждая заканчивается, когда последний игрок одной из команд покинет площадку. Можно ограничить время партии (12-15 мин.) и определять победителя в каждой по большему числу оставшихся игроков. Ошибки в игре фиксируются по волейбольным правилам. После выхода участника из игры подает команда, допустившая ошибку. Участники возвращаются в игру в таком порядке, в каком выбывали (первый выбывший, затем второй и т.д.) игроки в команде подают по очереди, перемещаясь на площадке по часовой стрелке (как в волейболе).

Игры и игровые упражнения для обучения игры в футбол.

Игровые упражнения:

1. Ведение мяча против часовой стрелки по кругу. Кто из двух участников догонит другого или коснется его рукой?

2. Ведение мяча по часовой стрелке по периметру квадрата с длиной стороны 6 метров. Побеждает тот, кто первым пройдет два раза по периметру квадрата.

3. «Челнок». Провести 3 линии между дальней и ближней стороной площадки 20 метров длиной. Получается 4 полосы различной ширины (7м, 4м, 6м, 3м). От первой линии начать движение к следующей линии челноком.

4. Ведение мяча против часовой стрелки вокруг квадрата размером 10 на 10 метров. Два игрока располагаются на противоположных углах, стараясь как можно дольше держать мяч. Два охотника без мяча на вершине других углов. По команде «марш» они пытаются овладеть мячом соперника, который находится перед ними.

5. «Мячом по мячу». Площадка выбирается по числу игроков. Все игроки водят мяч по площадке произвольным способом. Один «охотник» должен своим мячом попытаться дотронуться до возможного большего числа мячей других игроков. На это дается 1 минута, затем водящий меняется.

Подводящие игры

«*Ножной мяч в кругу*». Играющие встают в круг на расстоянии вытянутых рук. Водящий с мячом находится в середине круга. Ударяя ногой по мячу, он стремится выбить его из круга. Играющие задерживают мяч ногами, передают друг другу, каждый игрок старается защитить промежуток между собой и соседом справа. Игрок, пропустивший мяч с правой стороны от себя, занимает место водящего. Мяч считается вылетевшим только в том случае, если он пролетел не выше коленей играющих. Руками мяч задерживать не разрешается.

«*Футбол раков*». Игра проводится с большим надувным мячом. Все играющие находятся за лицевыми линиями своей площадки в положении сидя в упоре сзади. Мяч лежит в центральном круге. По сигналу все устремляются к мячу, переставляя руки и ноги. Завладевшие мячом начинают передавать его друг другу с таким расчетом, чтобы загнать за лицевую линию соперника, сохраняя все время и.п. после забитого мяча.

«*Футбольные салочки*». Проводится игра в зале или в хоккейной коробке.

1-й вариант: водящий, владея мячом, старается попасть в кого-либо из игроков. Тот, кого он задел, меняется с ним ролями.

2-й вариант: 2 водящих преследуют игроков, передавая мяч друг другу, и стремятся осалить. Игрок, в которого попали, заменяет водившего дольше всех.

«*Бросок ступнями*». Броски набивного мяча весом 1-2 кг., зажатого между ступнями. Оттолкнувшись обеими ногами от стартовой линии, резким движением прямых ног бросить мяч вперед-вверх.

«*Ножная лапта*». По характеру ножная лапта напоминает обычную лапту, но в ней есть дополнительный элемент: удар по мячу ногой. Это делает игру похожей на футбол. Составлять команды рекомендуется по 9 человек. Игроки, как и в обычной лапте, разделяются на две команды. Одна команда бьющая, другая – водящая, полевая. Место для игры в ножную лапту – ровная площадка длиной 50-70 метров, шириной 25-30 метров. Суть игры состоит в том, что команды бьющих с разбега бьют ногой по мячу, посылая его в поле. Удар производит очередной игрок бьющей команды. Поэтому в этой игре игроки разделяются строго по номерам. Пробивший мяч в поле должен успеть пробежать от линии города до линии дома и вернуться обратно на линию города, пока его не осалили мячом. Команда, которая находится в поле, старается перехватить мяч. Игроки это могут сделать рукой, ногой. Задержав мяч, они стараются попасть им в игрока бьющей команды, который перебегает поле. Если игрок команды бьющих успел добежать до линии дома и вернуться назад, то есть успел совершить полную

перебежку, он приносит своей команде выигрыш – 1 очко. Если же мяч будет перехвачен игроком полевой команды с лета или кто-либо из полевой команды сумеет осалить игрока, совершающего перебежку, команде бьющих зачисляется ошибка. После трех ошибок команда бьющих меняется местами с командой полевых игроков (водящим), и партия считается законченной. Игра состоит из шести партий. Каждая команда три раза выполняет роль бьющих и три раза роль водящих. Побеждает команда, которая наберет наибольшее количество очков.

Есть дополнения к правилам, отличающим эту игру от обычной лапты: игра идет футбольным мячом; бьющие посылают мяч в поле не битой-лаптой, а ударом ноги по мячу; полевые игроки, принимая мяч, перепасовывают его, имеют право играть руками, ногами, отбивать и выполнять пас головой, плечом; команда водящих не выделяет игрока, подбрасывающего мяч. Очередной бьющий ставит мяч в любое место своей площадки (выделенной квадратиком у линии города) и посылает его в поле ударом ноги; вылет мяча за боковые линии города считается аутом, как и в обычной лапте, и зачисляется ошибка команде бьющих.

Игры и игровые упражнения для обучения игры в баскетбол. Игровые упражнения:

1. «Статуя». Учащиеся водят мяч в середине площадки (по мячу каждому) и по сигналу останавливаются (тот, кто не остановился, теряет очко). Остановка прыжком и на два такта.

2. «Салки». Учащиеся (по мячу на каждого) водят мяч по площадке, стараясь, чтобы водящий до них не дотронулся.

3. «Рыбак». Учащиеся (рыбы) стоят в линейку за лицевой линией (по мячу каждому), в то время, как «рыбак» в центральном круге. По сигналу дети начинают ведение мяча и стараются достичь середины площадки, не позволив рыбаку дотронуться до себя. Те, кого касается «рыбак», становятся рыбаками.

4. Броски в квадрат на стене, в цифру, нарисованную на стене, в круг на полу или в обруч, который держит другой ребенок.

5. Передача мяча в парах любым способом.

6. Встречная эстафета с передачей мяча.

7. Конверт с передвижением. 4 учащихся располагаются по углам, один в центре с мячом. После передачи игрок перебегает за мячом на место игрока, получившего мяч.

8. Поймай в прыжке. Сигнал – разбег – прыжок – поймать мяч – ведение в круг. Стоящий в кругу, бежит в конец колонны.

Подводящие игры

«Мяч капитану». Игра напоминает баскетбол. Участники распределяются по двум командам, стараются, овладев мячом, бросить его по цели. Однако этой целью является не корзина, а свой же игрок - Ловец, стоящий в круге на противоположной стороне площадки. Ловец может подпрыгивать, но не имеет права заступать в нейтральную зону, которая опоясывает его круг (ширина 70-100 см). В эту зону не разрешается заходить и полевым игрокам обеих команд. За это и другие нарушения мяч передается противоположной команде. За грубую игру назначается штрафной бросок с расстояния 6 шагов от стоящего ловца. Бросающему может мешать только один перехватчик, располагающийся возле

нейтральной зоны перед ловцом. Можно условиться, что игрок может бросать мяч ловцу, только перейдя среднюю линию площадки. Каждый меткий бросок приносит команде одно очко. После этого мяч вводится в игру проигравшей командой броском из-за лицевой линии.

«Охраняй капитана». Играющие делятся на две команды, в каждой из которой по одному капитану, три-четыре нападающих и столько же защитников. Площадка делится средней линией пополам. Капитаны и защитники остаются на своей половине площадки, а нападающие уходят на половину противника. После розыгрыша мяча с центра поля команда, овладевшая мячом, старается за счет ведения и передач приблизиться к капитану противника и осалить его мячом. Этому противодействуют защитники, стремящиеся перехватить мяч и, в свою очередь, отправить его на половину поля противника своим нападающим. За попадание мячом в капитана команда получает одно очко. Правила не разрешают защитникам переходить среднюю линию, а нападающим возвращаться на свою половину для помощи защитникам. За нарушение правил команды наказываются потерей мяча. Игра длится 15-20 минут. Команда, набравшая больше очков, побеждает.

«Баскетбол без ведения». Для большей плотности урока игра проходит одновременно на двух сторонах площадки по две команды на каждой половине. В каждой команде не более 3-4 человек. Игрок, который владеет мячом, не имеет право передвигаться по площадке, он только выполняет передачу мяча. Игроки без мяча свободно перемещаются по площадке. Мяч можно забрать только в полете. За попадание в кольцо – два очка. Каждая команда стремится сделать больше передач и забить больше мячей. Команда, набравшая больше очков, побеждает.

«В баскетбол тремя командами». На баскетбольной площадке играют три команды. Вторая и третья команды строят зонные защиты, каждая под своим щитом. Мяч находится у игроков первой команды, расположенной в произвольном порядке лицом ко второй. По сигналу игроки первой команды нападают на щит второй, стараясь забросить мяч в кольцо. Как только игрокам второй команды удастся перехватить мяч, они нападают на игроков третьей команды. Первая команда после потери мяча строит зонную защиту на месте второй команды. Третья команда после овладения мячом начинает нападение на первую команду и т.д. После заброшенного мяча команда получает очко и строит зонную защиту, а команда проигравших идёт в нападение. В игре соблюдаются правила баскетбола. После отведенного интервала времени определяется победитель, команда, набравшая большее количество очков.

«Пятнашки с ведением». Игра проводится на двух половинах баскетбольной площадки, участвуют 2 команды. Игроки команд располагаются на разных половинах площадки. Капитаны команд назначают 2-3 водящих с мячами, которые переходят на сторону противника. По сигналу водящие игроки, выполняя ведение, стремятся приблизиться к игрокам противника и запятнать их рукой, за что начисляется выигрышное очко. Игра продолжается 1 минуту, после чего меняются водящие. Выигрывает команда, игроки которой наберут большее количество очков. Во время ведения нельзя делать пробежки, двойное ведение.

Нельзя выбегать за пределы площадки. Игроки, сделавшие это считаются «осаленными». Возможен другой вариант игры: все игроки с мячами.

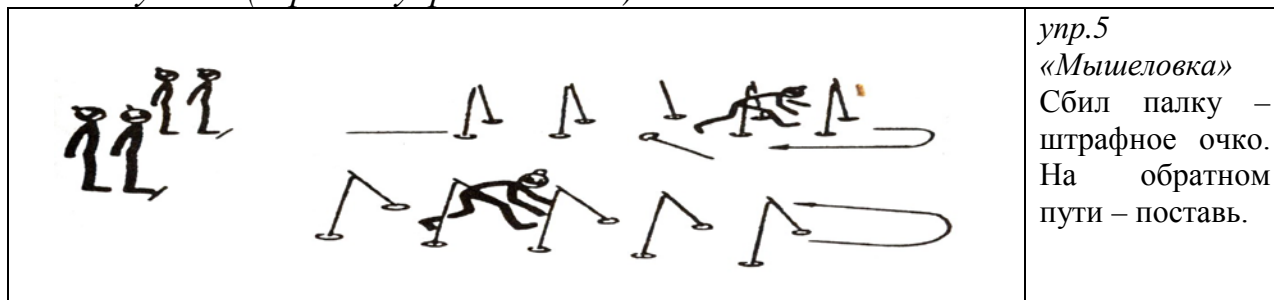
«Борьба за мяч». Игра ведётся по правилам баскетбола, но без бросков в корзину. Мяч вводится в игру с центра, после чего игроки команды, овладевшей мячом, стараются сделать между собой 10 передач подряд, за что команде начисляется одно очко. После этого игра останавливается, и мяч снова вводится в игру броском в центре. Игра продолжается 8-10 минут. Выигрывает команда, игроки которой наберут за это время большее количество очков. В процессе игры каждый игрок стремится найти себе соперника, за которым он следит, когда мяч находится у соперника. Если мяч перехвачен соперником, то набранное количество передач аннулируется и ведётся новый счёт у владеющей мячом команды. Если мяч выбит за боковую линию соперником или последний сыграл грубо, то мяч вводится из-за боковой линии с продолжением счёта передач. Если команда, ведущая счёт передач, нарушила правила (двойное ведение, пробежка), то она теряет мяч, а набранное число передач аннулируется. Игру можно проводить как с ведением мяча, так и без ведения.

Игры на свежем воздухе в зимнее время Рисунок 3 (игровые упражнения 5).

Игры – развлечения.

«Шайба из круга». Все участники, кроме одного водящего, становятся в круг на расстоянии 1-2 шагов друг от друга. В центре круга размещается водящий, кладет перед собой кусочек льда (или шайбу). По команде водящий начинает ногой выбивать кусочек льда из круга, а все остальные участники игры мешают ему сделать это. Тот, кто пропустил кусок льда справа от себя, становится водящим. Победителем является тот, кто ни разу не был водящим.

Рисунок 3 (игровые упражнения 5).



«Обменяйся флажками». Для игры нужны флажки 2 цветов (палочки, кубики) по количеству участников и площадка квадратной формы. Каждый игрок одной команды получает 2 флажка разного цвета. Разделившись на 2 группы, игроки этой команды располагаются у противоположных сторон площадки. Игроки другой команды, также разделившись на 2 группы, занимают другие стороны квадрата. По сигналу обе команды устремляются вперед. Задача первой команды – обменяться флажками с таким расчетом, чтобы у каждого игрока оказалось два флажка одного цвета. Задача второй команды, которая без флажков, помешать этому. Если игроку второй команды удалось осалить игрока первой команды, последний выходит из игры. Первая команда считается победительницей в том случае, если больше половины игроков успели обменяться флажками. В противном случае – побеждает вторая команда. При повторении игры участники меняются местами.

«Мячом по булаве». Команды выстраиваются в колонну и поочередно бросают мяч клюшкой, стараясь сбить булаву, расположенную на расстоянии 8–10 метров от линии. Для игры нужно иметь несколько комплектов мячей или булав, быстро передавать следующему игроку. При наличии инвентаря задание могут выполнять все игроки сразу, постепенно меняясь с теми, кто подает инвентаря.

Игры на санках. Рисунок 4. (6-12 упражнениях)

«Меткий стрелок». На горе в 4 – 5 м от трассы спуска устанавливаются три щита разных размеров. Соревнуются 2 – 3 команды по 6 – 8 человек. Игроки каждой команды поочередно спускаются на санках, стараясь попасть снежками в щиты. За попадание в большой щит даётся одно очко, в средний - 2, в малый - 3. Выигрывает команда, набравшая больше очков.

«Кто дальше?». Участники игры поднимаются на верх горы и по одному съезжают с неё сидя или лёжа, имея задачу как можно дальше прокатиться до полной остановки. Можно во время спуска помогать толчками (но не ставить ноги на снег). Каждому игроку даётся несколько попыток.

«Набрасывание колец». На склоне горы в 2 - 3 м от трассы устанавливаются на некотором расстоянии друг от друга колышки. Каждому стартующему дают 3 кольца диаметром 20-30 см. Съезжая на санках по склону надо набросить кольца на колышки.

«Езда на перекладных». Прокладывается дистанция 100 - 400 м, имеющая вид петли или кольца. Дистанция делится флажками на участки. В игре участвуют 2 - 3 команды по 6 - 8 человек, у каждой команды санки. На старт выходят по два игрока от команды, один садится на сани, другой берёт верёвку. По сигналу «Марш!» команды двигаются в путь. В промежутке между флажками пары меняются местами и т. д.

«Срочное донесение». Дистанция 200 - 300 м в виде кольца разбивается на 5 — 6 этапов. Старт и финиш в одном месте. В игре участвуют две команды по 10 — 12 человек. Один игрок садится на санки, другой берётся за верёвку. После сигнала две пары оставляют путь, но в разных направлениях. На каждом этапе пары меняются. Побеждает команда, которая первой достигнет финиша.

«Санный городок». В команде участники делятся на две группы и строятся друг напротив друга (мальчики – девочки). Санки у мальчиков – поставить правое колено на санки и, отталкиваясь левой ногой, доехать до девочек, передать им санки. Задание повторяется. Прибывший игрок уходит в конец колонны. Команды строятся колоннами лицом к финишу на расстоянии 15–20 м от него. В центре проводится линия. Напротив каждой команды находится по 2 кубика. Первый участник садится на санки, а второй участник везет его. Доехав до кубиков, участник на санках берет их в обе руки, едут до конечной остановки, где участники меняются. Когда участники возвращаются, кладут кубики обратно.

«Черепашки». Участники игры строятся попарно. По команде участники садятся на санки спиной друг к другу. Передвигаясь ногами, надо докатиться до конечной остановки (18–20 м), а обратно вернуться к команде бегом, катая санки.

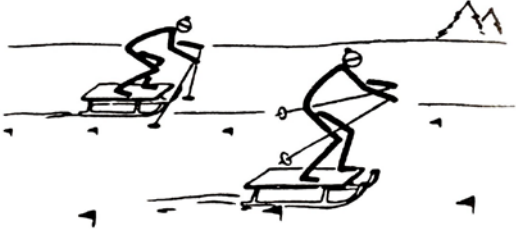
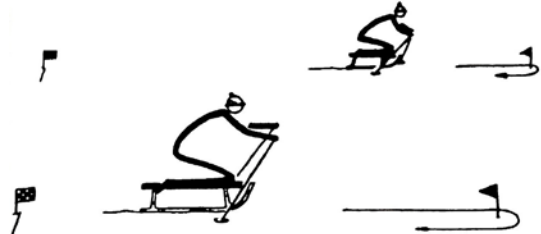

«Санные перетягушки». Соперники садятся в санки, связанные веревкой, длиной 4 метра. Санки ставят носами в противоположные стороны. Каждый

участник, упиравшись ногами в снег, старается перетянуть соперника и уехать дальше вперед.

Эстафета на санках. 1. Команды строятся лицом к финишу на расстоянии 15–20 м от него. Участник каждой команды имеет свой цветной флажок. Один участник садится в санки на колени, держа флажок в руке, а второй участник везет его до конечной остановки, где они меняются местами.

2. Команды строятся колоннами лицом к финишу, находящемуся на расстоянии 40–50 м. По сигналу 3 игрока от каждой команды: один в санках, другой – в упряжке, третий – подталкивает сани сзади, бегут до финиша и обратно. Затем тот, кто вез сани, становится в конец колонны. Его сменяет тот, кто подталкивал сани, кто сидел в санях – подталкивает сани сзади. В сани садится следующий игрок из команды. Вариант: можно занять сани двум игрокам: один везет, другой в санях. На повороте участники меняются местами (4 Рис. Упр.9,10,11).

Рисунок 4. Игры на санках. (6-12 игровые упражнения)

	
<p>Упр.6. «Не лаптем щи хлебать». Можно выполнять командами. Для безопасности необходима разминка</p>	<p>Упр.7. «Карельские гонки»</p>
	<p>Упр.8. Палки короткие. Если игроков много – старт по прямой одновременно у всех</p>
	
<p>Упр. 9. «Эстафета с санками».</p>	

<p>Упр. 10. «Буксир – толкач». Санки не отпускать</p>	<p>Упр. 11. «Вездеход». Партнера не отпускать</p>

<p>Упр. 12. «Руки заняты». Толчок только ногами</p>

«Сани-машинки». Один игрок лежит на санках на животе, свесив ноги. Другой, взявшись за его ноги, толкает санки вперед. На повороте участники меняются местами.

Конкурсы на коньках. (5 рисунок (13-16 игровые упражнения))

«Перегонки». На расстоянии 15-20 м проводятся параллельно две линии - старт и финиш. Играющие встают на линии старта на расстоянии друг к другу, руки в стороны. По сигналу «Марш!» дети бегут по прямой к линии финиша. Победитель тот, кто первым её пересечёт.

«Кто дальше?». Обучающиеся становятся на линии старта на 2-3 шага друг от друга. По сигналу сделать разбег в 4 шага и проскользнуть на параллельно поставленных коньках. Победитель тот, кто проскользнет дальше всех.

«Гонка с шайбой». Участники игры стоят на коньках в таком порядке: мальчики против девочек. Каждая команда получает шайбу и клюшку.

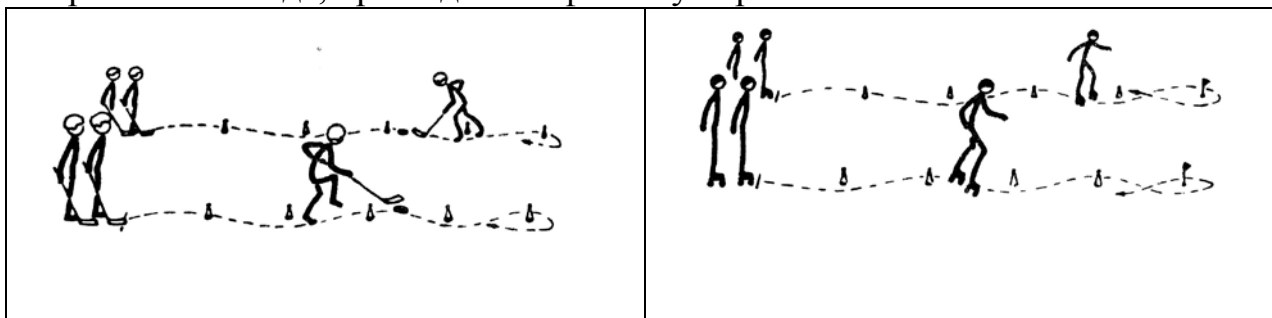
По сигналу первый ученик – мальчик – обводит поставленные предметы, стараясь не сбить, доводит шайбу до девочек, передает ей шайбу и клюшку; остается в этой команде, а девочка бежит с шайбой и клюшкой до команды мальчиков, передает шайбу и клюшку мальчикам, а сама уходит в конец колонны. Игра продолжается.

«Гонка за флажками» (игра может проводиться и без коньков). Игроки выстраиваются в одну линию. Флажки располагаются на расстоянии 10–15 метров. На первой линии выставляются флажки по количеству игроков (на 2 меньше). На второй линии выставляются флажки по количеству (на 2 меньше),

чем на первой линии и т. д., пока не останется 1 флажок. Участники бегут до 1-й линии, берут флажки (по 1), кому достался флажок, продолжает соревнование; те участники, которым не достались флажки, возвращаются на линию старта. Игра продолжается. Выигрывает тот, кто возьмет последний флажок.

«Догони ласточку». Один из играющих - ласточка - становится в 4-6 шагах впереди остальных. По сигналу ведущего ласточка «улетает», все остальные игроки её догоняют. Кому удаётся догнать её, становится ласточкой.

«Штопор». Все команды выстраиваются по одному за стартовой линией. Перед каждой колонной ставят 5-6 стоек (или флажков) в 10-15 м одна от другой. По сигналу первый номер каждой команды должен обежать стойки и, вернувшись, передать эстафету (прикосновением руки) следующему участнику игры. Выигрывает команда, пришедшая к финишу первой.



Упр.13. «Канадский хоккей». На одной линии устанавливают 2 — 3 ряда стоек-флажков (расстояние между стойками-флажками 5-6 м). На линию старта вызывают 2-3 учащихся (в зависимости от рядов стоек-флажков), которые получают клюшки и шайбы.

Задание: обвести шайбой стойки от линии старта до линии финиша. Победитель тот, кто быстрее обведёт, не сбивая стойки (флажки)

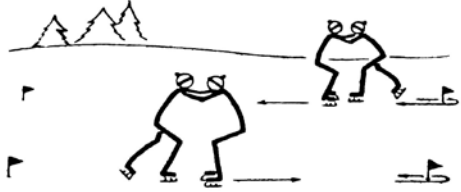
Упр.14. «Змейка». На линии старта ставят 5-6 стоек с флажками (расстояние между стойками-флажками 5 - 6 м). По команде «На старт!» ученик встаёт на линию старта и после команды «Марш!» объезжает флажки-стойки змейкой до линии финиша. Победитель тот, кто быстрее проедет и не собьёт флажки

«Слушай сигнал». Играющие выстраиваются на исходной линии на расстоянии вытянутых рук. По сигналу они катятся вперёд, стараясь сохранить ровную шеренгу. Перед ней, выполняя разные движения, катится на коньках ведущий. В шеренге игроки повторяют эти движения. Затем по свистку все разворачиваются и бегут к исходной линии. Пришедший первым получает 3 очка, вторым - 2, третьим - 1. так всё повторяется несколько раз, а потом по сумме очков выявляется победитель.

«Догони колокольчик». Для игры нужен колокольчик. Его дают одному из играющих, и он, позванивая, убегает от четырёх водящих, которые стараются окружить его, сомкнув руки. Но игрок в момент опасности может отдавать колокольчик кому-либо из участников игры.

«Конкурс» (этот конкурс можно проводить как на коньках, так и без них). На снегу начертить два круга диаметром 80 см. Расстояние между кругами 80–100 см. В центре каждого круга лежит шайба (кубик или др.). Два соперника с клюшкой в руках стараются выбить шайбу из круга противника и защитить свою шайбу. При

этом не заходить ни в тот, ни в другой круг. На поединок дается 2–3 мин. Если игроки не добились успеха, им дается дополнительно 1 минута.

	
<p><i>Упр. 15. «Верхом на клюшке».</i> Ключка в каждой команде – словно эстафета – они передают ее друг другу. Проехать верхом на клюшке и не сбить кегли (кубики, мячи и др.). Если сбивает – ему нужно вернуться и поставить на место предмет, после этого продолжать задание</p>	<p><i>Упр. 16. «Вперед – назад».</i> Участники игры становятся парами лицом друг к другу. Задача - пробежать 30 - 100 м до флага и вернуться таким образом, когда один в каждой паре движется спиной вперед, а другой, толкая находящегося перед ним товарища - лицом вперед. Кто двигается спиной вперед, тот держит ноги вместе и скользит. Выигрывает пара, которая первой достигнет финиш</p>

«Ледяной бильярд». Игра проводится на ледяной площадке размером 6 на 3 м. В обрамляющем ледяное поле бортике сделаны проемы. Играют мягкими резиновыми шайбами, которые применяются для игры в хоккей. На шайбах могут быть поставлены цифры от 1 до 15. Шестнадцатая шайба цифры не имеет. Это шайба-боек. Ею разбивают пирамиду из шайб. Играют на льду хоккейными клюшками. Игроки на коньках стараются забить шайбы в лузы-проемы. Пока у играющих нет опыта, разрешается забивать любую шайбу и счет ведется по числу забитых шайб. Когда все научатся играть, каждый будет стараться забить шайбу с большим номером, ибо число очков определяет номер шайбы.

Игры на лыжах. 6 рисунок (17-24 игровых упражнениях)

«Синие и жёлтые палочки». На снежном холмике сложите синие и жёлтые палочки по числу игроков «синей» и «жёлтой» команд. По команде «Марш!» все выбегают на лыжах из-за общей линии старта к холмику. Каждый пытается быстрее взять палочку цвета своей команды и вернуться обратно. Выигрывает команда, игроки которой прибегают с палочками на линию старта раньше игроков другой команды.

«Вызов номеров». Играющие выстраиваются в шеренгу. Впереди на расстоянии 30 - 40 м втыкают лыжную палку. Играющие разбиваются на две команды и в каждой команде рассчитываются по порядку номеров. Ведущий называет какой-либо номер, и игроки под этим номером бегут вперед, стараясь схватить лыжную палку. Кому это удаётся, приносит очко своей команде.

6 рисунок (17-24 игровых упражнения) Игры на лыжах

<p><i>Упр.17. «Горюха».</i> Команды выстраиваются в колонну, лицом к финишу. На дистанции 20–40 м установлены "горюха" (лыжные палки, связанные сверху). По сигналу первый участник на лыжах должен пробежать в "горюха", добежать до конечной остановки и вернуться обратно в команду. Задача: пробежать в "горюха", не зацепив их. Пробежать можно по одному и оставаться в противоположной колонне. <i>Вариант.</i> Пробежать через "горюха" всем вместе – потоком туда и обратно. Возвращаться сбоку горюх. Горюха упали – поправь и в путь</p>	<p><i>Упр.18. «Остяцкие гонки».</i> Команды стоят в колонне лицом к финишу. По команде первый участник стартует на одной лыже до конечной остановки и таким же образом возвращается обратно. Команды выстраиваются во встречные шеренги. По сигналу игроки движутся вперед на одной лыже, отталкиваясь ногой. Выигрывает команда, которая быстрее поменялась местами</p>

«Тройки». Прокладываются три параллельные круговые лыжни. Обучающиеся делятся на две команды, а команды - на тройки. Одна команда становится на одной стороне круга, а другая - на противоположной (по диаметру). На старт выходят первые тройки. Лыжники оставляют палки и берутся за руки. По сигналу они продвигаются по кругу. Пройдя круг, передают эстафету следующим тройкам. Выигрывает команда, которая через определенное количество кругов приблизится к команде соперников.

«Лыжная упряжка». Построение команд во встречные колонны по три. Один участник едет на лыжах, два других тянут его в упряжке за веревку до флажка и обратно.

Встречная эстафета с лыжной палкой «Кто быстрее».

Участники строятся попарно во встречные колонны. Один участник садится на санки, второй – берет в руки один конец лыжной палки, а другой конец палки держит участник на санках. По сигналу судьи пары начинают движение. Второй играющий везёт партнера за лыжную палку. Закончив задание, передают санки и лыжную палку другой паре играющих. Эстафета заканчивается, когда команда вернется на то место, откуда начинала старт.

Конкурсы на лыжах.

- Кто быстрее повернется на лыжах на 180°, 360°.
- "Попрыгунчики" – повороты на лыжах прыжком.
- "Проскользи дальше" – на одной лыже после разгона или отталкиваясь палками, на санках, лежа на животе.

«Кто быстрее?». Две команды на лыжах располагаются общей шеренгой посередине площадки. Игроки рассчитываются на первый - второй и поворачиваются в разные стороны. Первые номера - одна команда, вторые - другая. На одинаковом расстоянии перед командами обозначается линия финиша. По сигналу команды бегут к своим линиям финиша. Выигрывает команда, все игроки которой раньше пересекут эту линию.

«Быстрый лыжник». Игроки выстраиваются шеренгой на лыжах без палок. На расстоянии 40-50 метров от старта флажками обозначена линия финиша. По сигналу все бегут на лыжах к финишной линии. Выявляются участники, занявшие первые три места. Затем проводится бег в обратном направлении, и в нем участвуют все, кроме призеров. Между шестеркой лучших можно провести финальный забег. Старт проводится отдельно для мальчиков и для девочек. Можно проводить бег на лыжах с палками, на одной лыже, а также бег с поворотом и возвращением назад.


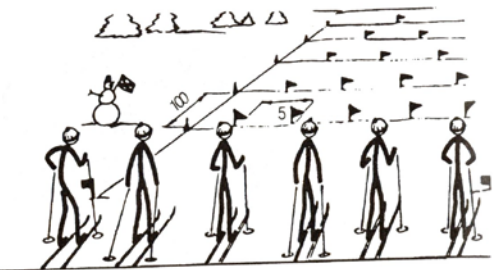
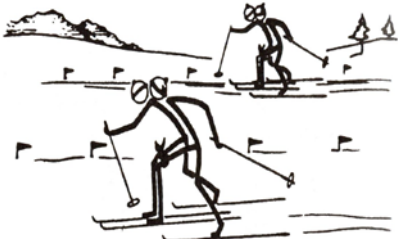
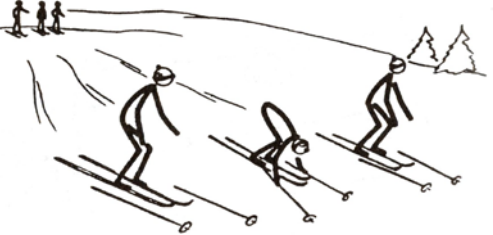
<p>Упр. 19. «Веер». Поворот на старте и финише только переступанием – 90, 180, 360 градусов</p>	<p>Упр. 20. «Догонялки». Кого нагнали, тот сходит с лыжни. Оставшийся один – победитель</p>

«Снежком по мячу». Играющие (на лыжах) делятся на две команды и становятся в шеренги лицом друг к другу. Расстояние между шеренгами 10-12 м. Посередине на бугорке, сделанном из снега, лежит мяч. По сигналу игроки одной команды делают снежки и метают в мяч. За каждый сбитый игроком мяч команда получает одно очко. Затем метает другая команда.

Выигрывает команда, набравшая больше очков. Можно метать в два мяча. Допускается и такой вариант: снежки в мяч метают группами по два-три-четыре человека.

Эстафета с передачей лыжной палки. Три — четыре команды выстраиваются у стартовой линии в колонны по одному (головные игроки с лыжными палками остальные - без них). По сигналу головные игроки бегут на лыжах к стоящим впереди них в 30 - 45 м контрольным флажкам, втыкают около них лыжные палки, оббегают их, возвращаются и передают эстафету прикосновением руки следующим игрокам, которые бегут к контрольным флажкам, возвращаются, передают эстафету прикосновением руки следующим партнёрам и т.д. Игра заканчивается, когда финиширует последний игрок.

«Ловкие лыжники». Команда, схватившая по сигналу больше палок – победитель. Команды меняются местами.

	
<p><i>Упр. 21. «Эстафета без палок».</i> Игроки делятся на две-четыре команды. Четные и нечетные номера каждой команды встают друг против друга на расстоянии 60-80 м. Перед встречными колоннами флажками отмечают линию старта. По сигналу «Марш!» четные номера по порядку выбегают на лыжах вперед без палок, стараясь быстрее достичь противоположной колонны. Они пересекают линию нечетных номеров с левой стороны, после чего вперед устремляются к противоположной стороне их партнеры по команде. Прибежавшие встают в конец колонны. Команда, в которой последний по порядку лыжник совершил перебежку, заканчивает эстафету. Выигрывает команда, выполнившая задание быстрее и без нарушений правил</p>	<p><i>Упр. 22. «Гонка за флажками».</i> Стартует несколько человек (сколько позволяет площадка), флажков на один меньше, чем стартующих. На каждом этапе один сходит с дистанции (кто не успел взять флажок). Расстояние указано в метрах</p>
	
<p><i>Упр. 23. «В три ноги».</i></p>	<p><i>Упр. 24. Джигитовка на лыжах.</i> Нечетные номера на спуске кладут палки, а четные, неостанавливаясь, поднимают их</p>

Национальные игры. Единоборства: Ударить по тыкве (Асқабақты ұру); борьба на палках (соперники, держа гимнастическую палку в руках, пытаются вытолкнуть друг друга из круга); байга (бэйге) на самокатах (два соперника на самокатах пытаются догнать девочку, которая убегает тоже на самокате, мальчикам необходимо снять платок с девочки).

«Аударыспақ». Сидя на гимнастическом бревне или гимнастической скамейке соперники пытаются сбить друг друга ударами подушек, набитыми мягким наполнителем мешками. Победителем объявляется тот, кто остался в «седле» несколько схваток подряд (количество оговаривается заранее).

«Бой петухов». Играющие делятся на пары и встают в круг диаметром 3 – 5 м. прыгая на одной ноге, они стараются вытолкнуть соперника плечом из круга. Тот, кто вышел из круга, потерял равновесие и встал на землю двумя ногами, считается проигравшим и выходит из игры. Победитель определяется, как и в

предыдущей игре. Необходимо перед началом игры, как держать руки: на поясе, за спиной, скрестно перед грудью.

«*Ястребы и ласточки (Каршыгалар мен карлыгаштар)*». Это игра на скорость реакции и на быстроту бега. Участвовать в ней могут неограниченное количество человек. Дети разделяются на две равные команды. Одна команда – ласточки (карлыгаштар), другая – ястребы (каршыгалар). Определяется один ведущий. Обе команды встают в две шеренги спиной друг к другу. Ведущий, проходя мимо шеренг громко выкрикивает по слогам название команды. Пока название команды не будет названо полностью двигаться нельзя. Как только одно из названий будет произнесено ведущим, то команда, чье название было произнесено, начинает догонять участников другой команды, те в свою очередь бросаются врассыпную и стараются убежать за отмеченную территорию. Тех кого поймали становится членом ловящей команды. Игру можно начинать снова. По результатам нескольких игр можно определить победителей.

«*Цыплята (Балапандар)*». Это веселая игра, подходящая для группы детей от 15 человек и больше. Участники разбиваются на три группы и с помощью считалки определяют три коршуна и три квочки (куры). Остальные участники будут цыплятами. Три группы цыплят образуют цепочки, возглавляемые квочками и движутся держась друг за друга и за квочек. Квочки движутся по замысловатой траектории, а коршуны ждут, как только кто-нибудь из участников цепи случайно отцепится. В этот момент коршун старается задеть его ладонью. Если это удалось, значит цыпленок пойман. Разорвавшаяся цепочка стремится успеть соединиться, иначе пока она разъединена, все кого успеет задеть коршун будут пойманы. При этом квочка может защищать цыплят. Если в момент нападения коршуна квочка успеет задеть его ладонью, коршун считается выбывшим из игры.

«*Соқыр теке (Слепой козел)*». Играющие становятся в круг, внутри круга становится игрок с завязанными глазами – «слепой козел». Игроки, находящиеся в кругу, с разных сторон прикасаются к водящему, не давая себя поймать. Если водящий поймал одного из участников игры, находящихся в кругу, и отгадал, кого поймал, то он снимает повязку и завязывает глаза пойманному. Во время игры нельзя выходить из круга.

«*Сақина салу (Найди колечко)*». В игре участвуют не более 25-30 человек. Участники садятся в ряд или по кругу. Руки держат перед собой, сомкнув ладони. Водящий, находящийся в середине круга, положив между своими ладонями колечко (копейку), обходит всех участников и каждому как бы кладет в ладони колечко. Положив кому-либо колечко, он отходит на несколько шагов назад и говорит: «Где мое колечко». Услышав вопрос, владелец кольца должен встать. Задача соседа справа задержать его. Если игрок с колечком успел встать незадержанным, его сосед получает наказание, а если не сумеет встать, то будет наказан сам. Наказание может быть разным: проскакать на одной ноге, выполнить приседания и т.п. Наказанный после выполнения задания становится водящим и игра продолжается.

Нужно помнить, что кольцо надо класть незаметно, а получившему его стараться не выдать себя. Нельзя так же подсказывать. Владелец кольца, убегая от соседа не должен забегать внутрь круга.

«Орамал (Платок с узелком)». Играют две команды. По команде водящего все участники разбегаются. Команда, у которой в руках платок с узелком начинает перебрасывать платок друг другу. Вторая команда должна осалить игрока с платком в руках. Если команда осалила игрока с платком, то платок переходит другой команде.

«Жылжымалы аркан (Движущийся аркан)». Водящий стоит в кругу, в руках держит длинную веревку с грузиком на конце. Остальные участники стоят за обозначенным кругом. Водящий раскручивает веревку по полу по кругу. Играющие должны перепрыгнуть через веревку, кто запнулся – становится водящим.

Игры и игровые задания на воде.

«Эстафета с выбыванием». Она проводится поперек бассейна. Плыть разрешается любым способом. По команде учителя участники плывут к противоположной стенке бассейна. Тот, кто приплывает последним, выбывает из игры. После каждого проплыва дается небольшой отдых. На каждом повороте выбывает из игры участник, приплывший последним.

«Комбинированная эстафета». В игре участвуют две команды. Участники плывут разными способами, побеждает команда, приплывшая к финишу первая.

«Все вместе». Занимающиеся становятся в шеренгу по одному на бортике бассейна на расстоянии 1 м друг от друга. По команде учителя они выполняют соскок, прыжок или спад в воду.

«Борьба за мяч». Занимающиеся делятся на две команды. Игроки одной команды, плавая в любых направлениях, перебрасывают мяч друг другу. Игроки другой команды стараются отнять мяч. Как только мяч будет пойман, команды меняются местами.

«Салки с мячом». Играющие произвольно перемещаются по всей площади бассейна. Один из них – «салка» - плавает с легким мячом, стараясь попасть им в кого – либо из играющих. Игрок, осаленный мячом, становится «салкой».

«Найди клад». Учитель бросает на дно предметы. По его команде играющие погружаются в воду и пытаются достать эти предметы. Побеждает тот, кто соберет больше всех.

«Мяч капитану». В игре участвуют две команды. Первая выстраивается по одну сторону бассейна, вторая по – другую. Капитан каждой команды участвует в игре, стоя на противоположном бортике бассейна. Игроки стремятся завладеть мячом, находящимся в центре поля, и, перебрасывая его, стараются отдать его в руки своему капитану. Выигрывает команда, которой удалось сделать это большее количество раз.

«Кто перетянет?» Двое игроков, захватив друг друга ногами, гребут что есть силы руками, стараясь протащить за собой партнера.

«Летающий дельфин». Стоя на дне, играющие выпрыгивают из воды вверх – впереди, выбросив руки вперед, снова входят в воду. При этом они стараются выпрямить тело и проскользнуть под водой вперед.

«Доставь раненого на берег». Играющие делятся на пловцов и «раненых». По команде учителя преодолевают определенное расстояние, транспортируя лежащего без движения раненого. Плыть можно любым способом (лучше на боку) Выигрывает участник, приплывший первым и не выпустивший из рук раненого. На финише пловец и раненый меняются местами.

«Кто найдет брошенный на дно предмет?». Учитель бросает на дно различные предметы (камешки, хоккейные шайбы и др.) По команде учащиеся прыгают в воду и собирают их. Выигрывает участник, собравший большее количество предметов.

«Кто проплывет под водой 5 (10) метров?». Участники плывут любым способом.

«Водное поло». В игре участвуют две команды. Первая занимает линию поля с одной стороны бассейна, вторая – с другой. У каждой команды за спиной ворота. Судья выбрасывает мяч на середину поля. Игроки плывут к центру, стараясь завладеть мячом и бросить его в ворота противника. Выигрывает команда, забросившая в ворота противника большее количество мячей. Не разрешается топить друг друга и долго задерживать мяч в руках. При нарушении правил, игра останавливается, и мяч передается игроку команды, не нарушавшей правила.

«Волейбол в воде». Играющие располагаются по кругу, и ударяя по мячу, передают его друг другу. При этом они стараются, чтобы мяч как можно дольше не падал в воду.

Флорбол. Флорбол (от англ. floor — пол и ball — мяч), или хоккей в зале — командный вид спорта в закрытых помещениях, целью в котором является забить мяч специальной клюшкой в ворота соперника [22].

В игре принимают участие две команды. Целью является забить как можно больше голов в ворота соперников, не нарушив при этом правила игры. Встречи обычно проводятся в помещении на жёсткой и ровной поверхности. Контролировать мяч допускается только клюшкой, имеющейся у всех полевых игроков. Ногой допускается останавливать мяч, но не наносить удары по воротам.

Игра проходит на прямоугольной площадке размером 40×20 метров, закрытой бортиками. Углы у площадки закруглены, допускается использование площадки чуть больших или чуть меньших размеров. Минимально допустимый размер 36×18 метров, максимально допустимый 44×22 метров. Существует вариант игры на маленькой (24×14 метров) площадке с тремя полевыми игроками и вратарём (рис. 7).

Рисунок 7. Размеченная площадка для игры во флорбол

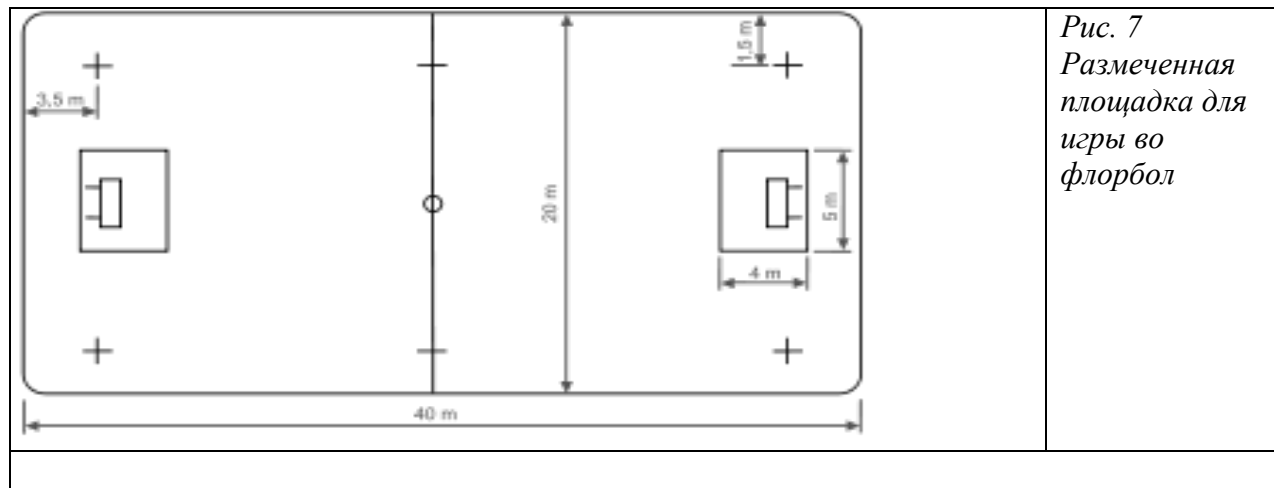


Рис. 7
Размеченная
площадка для
игры во
флорбол

Разметка на площадку наносится линиями шириной 4—5 см. Она должна содержать: Центральную линию, параллельную короткой стороне площадки и делящую её на две равные половины, с отмеченным центром поля. Штрафные площади прямоугольной формы размером 4×5 метров включая ширину линий, размеченные на расстоянии 2,85 метров от лицевых линий. Штрафные площади должны располагаться посередине площадки. Вратарские площади прямоугольной формы размером 1×2,5 метров включая ширину линий, размеченные на расстоянии 0,65 метров от задних линий соответствующих штрафных площадей. Задняя линия вратарской площади играет также роль линий соответствующих ворот. На ней должны быть отмечены места для вратарских стоек, расстояние между которыми должно быть 1,6 м. Точки вбрасывания на центральной линии и на воображаемом продолжении линии ворот на расстоянии 1,5 м от соответствующих длинных сторон площадки. Они должны иметь форму креста, а их диаметр не должен превышать 30 см.

Размер ворот составляет 1,60 на 1,15 метров.

Матч. Время матча – 3 периода протяжённостью в 20 минут с перерывом между периодами в 10 минут. У каждой команды есть право взять тайм-аут на тридцать секунд. В случае ничейного исхода в матче, где необходимо определить победителя, назначаются дополнительные 10 минут. Если и после этого победитель не определён, назначается серия штрафных бросков (аналог буллитов в хоккее).

Команды. В каждой команде может быть до двадцати игроков. Во время матча от каждой команды выставляется по шесть игроков, количество замен по ходу игры не ограничено (аналогично хоккею).

Форма и инвентарий. Мяч для флорбола – пластмассовый, однотонного цвета, полый внутри. Клюшки пластиковые, длиной не больше 105 сантиметров (рис.8).

Вратарь играет без клюшки, в пределах площадки у ворот может использовать любую часть тела. Мяч, при выбросе его вратарем, перед тем как пересечь среднюю линию должен коснуться поля, игрока или бортика.

8 рисунок. Мяч для флорбола, клюшки, ворота



Общие положения по игре. Розыгрыш мяча проводится с центра площадки. При нарушениях штрафной удар или розыгрыш спорного мяча вводится на месте нарушения. Если мяч покидает пределы площадки, назначают вводный удар на расстоянии полутора метров от бортика. Удаления игроков бывают командные и персональные; первые – длительностью в две или пять минут, вторые – на 10 минут или до конца матча. Выбор зависит от вида нарушения.

Основные правила

1. *Правила трех метров:* при розыгрыше стандартного положения и вводе мяча в игру игроки защищающейся команды должны без указания судьи занять место в трех метрах от мяча.

2. *Правила трех секунд:* после получения права ввести мяч в игру игроки этой команды (в том числе и вратарь) должны это сделать без задержки в течение трех секунд.

3. *Мяч в игру* после нарушения правил вводится игроком с места нарушения, если нарушение было за линией ворот — с угла площадки.

4. В случае, если в ворота команды, из которой удален игрок, забивается мяч, то удаленный игрок имеет право выйти на площадку.

5. *Свободный удар* назначается, если:

- какой-либо частью клюшки играть или пытаться играть выше колена;
- ударять по клюшке соперника, удерживать ее или поднимать;
- играть ногами в мяч выше уровня колена;
- подпрыгивать на площадке и оказывать воздействие на игру;
- преднамеренно задерживать розыгрыш стандартного положения.

6. *Удаление на две минуты* производится при:

- повторных незначительных нарушениях;
- игре без клюшки;
- захвате или грубой игре с падением соперника;
- атаке, нападении на вратаря или удержании его;
- перехвате паса или игре мячом лежа или стоя на коленях;
- остановке мяча или игре рукой, головой;
- нарушении правил трех метров;

- нарушении численности состава;
- умышленной задержке игры.

7. *Удаление на пять минут* производится:

- преднамеренном падении на пол для остановки соперника;
- броске клюшки во время остановки игры или замены игроков.

Правила проведения спортивных игр [23].

Футбол

Основные правила игры. Количество игроков в команде от 4 до 11, включая вратаря (в зависимости от размеров поля). Поле должно быть ровным, свободным от посторонних предметов (камни, стекло и др.). Разметка поля выполняется хорошо видимыми линиями.

Команды должны иметь единую форму с указанными номерами. К игре допускаются команды в однородной обуви (бутсы, кеды). Обязательными для вратаря являются наколенники и перчатки. Во время игры можно выполнить 3 замены (без права обратной замены) только с разрешения судьи.

Только вратарь имеет право играть руками, да и то лишь в пределах своей штрафной площадки.

Игра начинается в центре поля командой, получившей право первого удара (после жеребьёвки), мяч направляется в сторону команды противника. Игроки команды, не выполняющие первый удар, стоят за пределами центрального круга.

Первый бьющий по мячу игрок не имеет права его касаться, пока мяча не коснётся другой игрок. Нельзя так же первым ударом направлять мяч сразу в ворота противника.

Если игра остановлена по причинам, не предусмотренным правилами, то назначается спорный мяч (мяч бросается на землю между двумя игроками).

Положение «вне игры» – если игрок в момент удара по мячу другим игроком своей команды, находился перед воротами противника, и перед ним не было игроков защищающейся команды, кроме вратаря. Однако положение «вне игры» не фиксируется, если: игрок находился на своей половине поля; мячом сыграл игрок защищающейся команды; выполнялся угловой удар или вбрасывание из-за боковой линии. В футболе разрешены толчки и блокировка игроков (плечом, корпусом), но в пределах правил.

Штрафной удар назначается, если игрок совершил умышленное нарушение правил. Если такое нарушение совершено в штрафной площадке, назначается *пенальти* – одиннадцатиметровый штрафной удар. При выполнении пенальти все игроки, кроме вратаря и бьющего игрока должны выйти за пределы штрафной площадки и дуги. Вратарь до момента удара не имеет права сдвигать ноги с линии. Бьющий игрок должен направить мяч вперёд и не может касаться мяча второй раз до тех пор, пока до мяча не дотронулся любой другой игрок. Пенальти пробивается и в том случае, если время игры закончилось (для этого прибавляется время).

Свободный удар назначается, если нарушение не носит умышленный характер. Мяч, забитый со свободного удара, не засчитывается (его должен кто-то коснуться из своей или другой команды).

За систематическое нарушение правил игры игроку делается предупреждение, а в случае продолжения нарушений (жестами, словами) игрок удаляется с поля.

Мяч, вышедший за боковую линию, вбрасывается в том месте, где он вышел за пределы поля – нельзя отрывать ноги от земли, пока мяч не вылетел из рук бросающего. Бросать мяч под ноги нельзя.

Мяч, вышедший за линию ворот от нападающего, вводят в игру ударом от ворот. Мяч, влетевший в ворота противника после удара от ворот, не засчитывается.

Если же мяч вышел за линию ворот от игрока защищающейся команды, то назначается *угловой удар*. Пробивается он с той стороны поля, где мяч вышел за его пределы. Перед ударом мяч должен лежать неподвижно в угловом секторе поля. Мяч, забитый с углового удара, засчитывается.

Побеждает команда, забившая в течение игры большее количество голов. При одинаковом количестве забитых мячей игра считается закончившейся вничью.

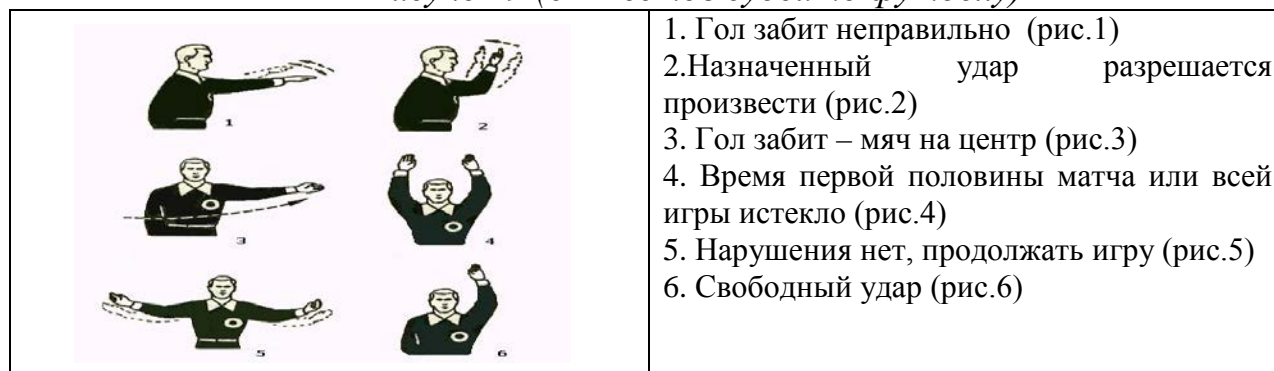
Нарушение правил – рука вытягивается вперед в направлении ворот команды, чей игрок совершил нарушение. Сопровождается свистком.

Нет нарушения – руки вытянуты вперед в направлении игрока, владеющего мячом. Ладони открыты и повернуты вверх.

Штрафной удар – рука вытягивается вперед в направлении ворот команды, чей игрок совершил нарушение. Сопровождается свистком. Затем рука указывает на точку, с которой необходимо пробивать штрафной удар.

Штрафной пробивать по свистку - перед пробитием штрафного удара; свисток держится большим, указательным и средним пальцами, рука вытянута вверх.

Рисунок 9 (6- Жестов судей по футболу)



ЖЕСТЫ СУДЕЙ

Жесты, выполняемые простым вытягиванием руки (значение-направление указания рукой):

- *Пенальти* - одиннадцатиметровая отметка.
- *Угловой удар* - угловой сектор.
- *Удар от ворот* - ворота обороняющейся команды, рука слегка поднята от горизонтального положения, ладонь открыта и повернута вертикально.
- *Гол засчитан* - центральная точка поля.

- *Гол не засчитан* - точка на которой совершено нарушение перед забитием гола.

- *Вне игры* - точка, в которой игрок находился в момент фиксации положения.

- *Замена* - вращательные движения обеих рук относительно друг друга над головой, стоя лицом к резервному судье.

- *Приглашение бригады медиков* - движение открытой ладонью к себе, стоя лицом в скамейке команды, чей игрок нуждается в помощи.

- *Конец тайма/матча* - обе руки вытянуты вперед, ладони открыты и повернуты друг к другу. Сопровождается двойным (в конце матча - тройным) свистком.

Волейбол

Основные правила проведения соревнований. Волейбол – спортивная игра двух команд. Каждая из команд может иметь в составе до 14 игроков, на поле в каждый момент времени могут находиться 6 игроков. Цель игры – атакующим ударом добить мяч до пола, то есть до игровой поверхности площадки половины противника, или заставить его ошибиться.

Проводится на ровной площадке размером 18 x 9 м., поперёк площадки над средней линией натягивается сетка шириной 1 метр и длиной 9, 5 метров. Сетка прикрепляется к стоящим за площадкой столбам или стене. Высота верхнего края сетки для мальчиков и юношей 2 м 30 см., для девушек 2 м 10 см. Мяч должен иметь окружность 640 – 660 мм и весить 260 – 280 г. Площадка по количеству игроков условно разделена на 6 зон. После каждого перехода права подачи от одной команды к другой в результате розыгрыша очка, игроки перемещаются в следующую зону по часовой стрелке.

Игра начинается подачей игрока, стоящего за линией площадки. Подающий игрок подбрасывает мяч и ударом одной руки по мячу направляет его в сторону противника. Подача считается выполненной, если игрок, подбросив мяч, коснулся его рукой.

Принять подачу может любой игрок. Игрокам принимающей команды разрешается сделать три касания и максимум после третьего касания перевести мяч на половину противника.

Обрабатывать мяч на приеме можно в любом месте площадки и свободного пространства, но только не на самой половине площадки противника. При этом если приходится пасом переводить мяч обратно на свою игровую половину, вторая передача из трех не может проходить между антеннами, а обязательно должна проходить между антенн. При приеме не допускается никакая задержка мяча при его обработке, хотя принимать мяч можно любой частью тела.

Один и тот же игрок не имеет права прикоснуться к мячу 2 раза подряд. Одновременное прикосновение двух игроков одной команды считается за 2 удара. Если мяч в этих случаях пролетит над сеткой, то команда, совершившая ошибку, теряет подачу или проигрывает очко.

Подача. Выполняет подачу игрок, который в результате последнего перехода перемещается из второй зоны в первую. Подача производится из зоны подачи за задней линией игровой площадки с целью приземлить мяч на половине

противника или максимально усложнить прием. В полете мяч может коснуться сетки. Если мяч коснется поверхности игровой площадки, подающей команде засчитывается очко. Если игрок, который подавал нарушил правила или отправил мяч в аут, то очко засчитывается принимающей команде. Не разрешается блокировать мяч при подаче, прерывая его траекторию над сеткой. Если очко выиграно командой, которая подавала мяч, то подачу продолжает выполнять тот же игрок.

Атака. Обычно при позитивном приеме мяч принимается игроками задней линии (1-е касание), доводится до связующего игрока (2-е касание), связующий игрок передает мяч игроку атаки (3-е касание). При атакующем ударе мяч должен пройти над сеткой, но в пространстве между двумя антеннами. При этом мяч может задеть сетку, но не должен задевать антенны или их мысленного продолжения вверх. Игроки передней линии могут атаковать с любой точки площадки. Игроки задней линии перед атакой должны отталкиваться за трехметровой линией. Запрещено атаковать только либеро.

Блокирование. Это игровой прием, при котором защищающаяся команда препятствует переводу мяча при атаке противника на свою сторону, перекрывая его ход любой частью тела над сеткой, обычно руками, перенесенными на сторону противника в рамках правил. Разрешается переносить руки на сторону противника при блокировании в той степени, чтобы они не мешали противнику до его атаки или другого игрового действия.

Блок может быть одиночным или групповым (двойным, тройным). Касание блока не считается за одно из трех касаний. Блокировать могут только те игроки, что стоят на передней линии, то есть в зонах 2,3,4.

Либеро. Двое из 14 игроков могут быть назначены ЛИБЕРО. Игроки этого амплуа не могут участвовать в атаке, в блоке и подавать. Форма либеро должна отличаться от формы остальных игроков. Разрешается заменять либеро неограниченное количество раз, не ставя в известность судью, так как либеро не имеет права атаковать и блокировать, он обычно находится на задней линии, меняясь позицией с игроками, которых выгодно держать на передней линии, например, с центральным блокирующим.

Мяч считается проигранным:

- когда он коснулся земли;
- если команда ударила более трёх раз;
- если его не отбили, а кинули;
- если игрок прикоснулся к сетке, наступил на среднюю линию, перенёс руку над сеткой, касаясь при этом мяча на стороне противника;
- если мяч приземлился за площадкой или был выбит под сетку.

Регламент. Волейбольная партия не ограничена во времени и продолжается до 25 очков. При этом если преимущество над противником не достигло 2 очков. Партия будет продолжаться до тех пор пока это не произойдет. Матч продолжается до того, когда одна из команд выиграет три партии. В пятой партии (тай-брейк) счет идет до 15 очков. В каждой партии тренер каждой из команд может попросить два тайм-аута по 30 секунд. После окончания первых четырех партий, а также при достижении одной из команд 8 очков в пятой партии,

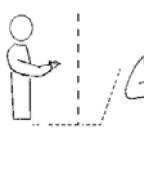
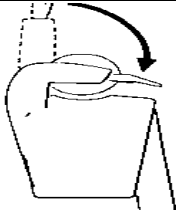

команды меняются сторонами площадки. В каждой партии тренер имеет право произвести не более 6 замен полевых игроков (кроме либеро).

ЖЕСТЫ СУДЕЙ

Рисунок 10. (1-25- Жестов судей по волейболу)

		
<p>1. Разрешение на подачу - движение рукой, указывающее направление подачи (жест первого судьи)</p>	<p>2. Подающая команда - рука вытянута в направлении подающей команды (жест первого и второго судьи)</p>	<p>3. Смена сторон площадки - поднять оба предплечья: одно перед грудью, другое - за спиной; затем поменять позицию рук (жест первого судьи)</p>
		
<p>4. Перерыв (тайм-аут) - ладонь одной руки над поднятыми вверх пальцами другой руки (в форме буквы Т). Затем одной рукой указать в сторону команды, сделавшей запрос перерыва (жест первого и второго судьи)</p>	<p>5. Замена - круговое движение предплечий друг вокруг друга (жест первого и второго судьи)</p>	<p>6. Предупреждение за неправильное поведение - показать желтую карточку для предупреждения (жест первого судьи)</p>
		
<p>7. Удаление - показать красную карточку для удаления (жест первого судьи)</p>	<p>8. Дисквалификация - показать обе карточки (желтую и красную) одновременно в одной руке для дисквалификации (жест первого судьи)</p>	<p>9. Конец партии (или матча) - скрестить предплечья с вытянутыми кистями перед грудью (жест первого и второго судьи)</p>
		

<p>10. Мяч не подброшен при ударе на подаче - поднять вытянутую руку с ладонью, обращенной вверх (жест первого судьи)</p>	<p>11. Задержка при подаче больше 8 секунд - поднять вверх восемь разведенных пальцев (жест первого судьи)</p>	<p>12. Заслон - поднять обе руки вертикально вверх ладонями вперед (жест первого и второго судьи)</p>
		
<p>13. Ошибка в расстановке или при переходе - сделать круговое движение указательным пальцем (жест первого и второго судьи)</p>	<p>14. Мяч "в поле" - указать рукой с выпрямленными пальцами на пол (жест первого и второго судьи)</p>	<p>15. Мяч "за" (аут) - поднять предплечья вертикально с выпрямленными кистями и ладонями, обращенными к телу (жест первого и второго судьи)</p>
		
<p>16. Задержка мяча - медленно поднять предплечье с ладонью, обращенной вверх (жест первого судьи)</p>	<p>17. Двойное касание - поднять два разведенных пальца (жест первого судьи)</p>	<p>18. Четыре удара - поднять четыре разведенных пальца (жест первого судьи)</p>

			
<p>19. Касание сетки игроком или подача в сетку - коснуться сетки с соответствующей стороны (жест первого и второго судьи)</p>	<p>20. Игра поверх сетки на стороне соперника - расположить руку над сеткой ладонью вниз (жест первого судьи)</p>	<p>21. Ошибка при атакующем ударе игрока задней линии или либеро, или атака по подаче соперника, или выполнение либеро передачи сверху с передней линии - сделать движение вниз предплечьем с открытой кистью (жест первого и второго судьи)</p>	<p>22. Переход средней линии (проникновение под сеткой на сторону площадки соперника), или касание площадки (лицевой линии) подающим игроком, или выход игрока за пределы площадки в момент выполнения подачи - показать на среднюю или соответствующую линию (жест первого и второго судьи)</p>



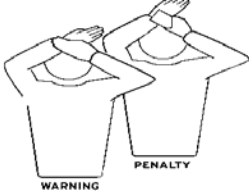
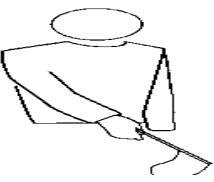
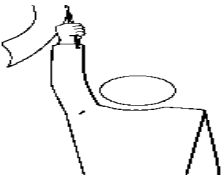
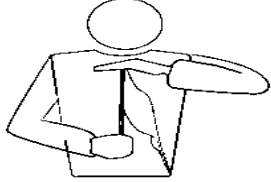
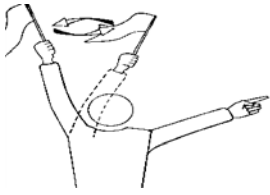

		
23. Обоюдная ошибка и переигровка - поднять большие пальцы рук вертикально вверх (жест первого судьи)	24. Касание мяча - провести ладонью одной руки по пальцам другой руки, удерживаемой вертикально (жест первого и второго судьи)	25. Предупреждение за задержку времени, замечание за задержку времени - накрыть запястье одной руки открытой ладонью другой (предупреждение), или показать на запястье желтой карточкой (замечание) (жест первого судьи)

Рисунок 10. Официальные сигналы флагом линейных судей в волейболе (26-30- Жестов судей по волейболу)

		
Мяч в поле - показать флагом вниз	Мяч "за" (аут) - поднять флаг вертикально вверх	28. Касание мяча - поднять флаг и накрыть его ладонью свободной руки
		
29. Мяч прошел за пределами игрового поля, или мяч коснулся постороннего предмета, или заступ за линию игрока во время подачи - помахать флагом над головой, указывая свободной рукой на антенну или соответствующую линию	30. Судейство невозможно - скрестить обе руки перед грудью	

Баскетбол

Основные правила проведения соревнований. Целью игры является овладение мячом и забрасывание его в корзину соперника. Баскетбольная площадка представляет собой прямоугольник длиной 28 метров и шириной 15 метров. Нижний край щита поднят над полом на 2,75 м. кольцо находится на высоте 3,05 м. Щит вынесен вглубь площадки на 1,2 м. вес баскетбольного мяча 600-650 грамм. В баскетбол играют две команды, по 5 человек в каждой. Команды должны иметь единую форму. На игровых майках (футболках) ставится номер

игрока (начиная с 4-го) на груди и спине (у капитана команды должны быть особые отметки).

В течение игры можно производить неограниченное число замен игроков. Команда, владеющая мячом, имеет право на замену при каждой остановке игры, другая команда – только в случае тайм-аута или когда команда, владеющая мячом, делает замену.

1. Игра начинается с разыгрывания мяча в центральном круге. Спорящие игроки не имеют права ловить мяч, а только отбивают или скидывают его партнёру.

2. Игрок, получивший мяч, имеет право сделать только два шага (точнее два контакта с полом). Касание пола в момент приема мяча засчитывается за первый контакт. Пробежка при ведении мяча, прыжок с места с мячом в руках и приземление являются нарушением *правил перемещения*.

3. Игроки имеют право вести мяч только одной рукой. Если мяч после ведения пойман, снова вести мяч не разрешается (*двойное ведение*).

4. Если мяч или игрок с мячом касается ограничительных линий игровой зоны на площадке или пола, предмета, человека вне площадки, то судья фиксирует положение *«мяч вне игры»*.

5. Выполнять бросок имеет право любой игрок нападающей команды, при неудачном броске отскочившим мячом овладеть имеют право игроки любой команды.

6. Для того, чтобы выполнить бросок, команде предоставляется 24 секунды. При нарушении этого правила (если бросок не выполнен) мяч передаётся другой команде.

7. В течение 8 секунд команда, владеющая мячом должна перейти из зоны защиты в зону нападения.

8. Если во время игры:

- двое или более игроков соперничающих команд крепко держат мяч одной или двумя руками (*спорный мяч*);

- мяч выходит за пределы игровой площадки, и судьи расходятся во мнении, кто из соперников последним коснулся мяча;

- мяч выходит за пределы игровой площадки, и его последними одновременно коснулись оба соперника;

- живой мяч застревает на опоре кольца;

- назначается обоюдный фол;

- начинается 2-й, 3-й, 4-й периоды, то складывается ситуация спорного броска.

В этих случаях мяч вводится в игру способом поочередного владения (*по стрелке*) путем вбрасывания его с места, ближайшего к тому, где произошла ситуация спорного мяча. Начинает процесс поочередного владения. Команда, не имеющая контроля над мячом в начале первого периода. Команда, имеющая право на вбрасывание мяча в игру в результате поочередного владения, должна быть обозначена стрелкой, направленной в сторону корзины соперников. Направление стрелки изменяется сразу же, как только заканчивается вбрасывание в результате процесса поочередного владения.

9. Если игрока толкнули во время выполнения броска или ударили по руке и мяч в кольцо не попал, он получает право на пробитие двух штрафных бросков.

10. Если нарушение во время броска совершено за линией трёхочкового броска (6,25 м), то за нарушение правил назначается трехочковый штрафной бросок.

11. Игрок, получивший пять персональных замечаний, автоматически выбывает из игры.

12. Остальные нарушения правил, которые не рассматриваются как фол, являются просто ошибками:

- бег с мячом в руках (пробежка);
- ведение мяча двумя руками, повторное ведение (двойное ведение);
- выбивание мяча за пределы площадки;
- игра ногами.

При ошибках или фолах, которые не влекут за собой назначения штрафного броска, игра возобновляется вбрасыванием мяча из-за боковой линии.

После результативного броска с игры или штрафного броска мяч вводится в игру участниками противоположной команды из-за лицевой линии. За результативный бросок команде присуждается два очка, за штрафной бросок – одно очко. За результативный бросок из-за дуги радиусом 6,25 м присуждается три очка. Побеждает та команда, которая набрала больше очков.

Игра продолжается четыре периода, по 10 минут каждый. Регистрируется только чистое время. В случае ничьей, назначается 5-минутный дополнительный период. Перерыв между первым и вторым, третьим и четвёртым периодами 2 минуты, между вторым и третьим – 15 минут.

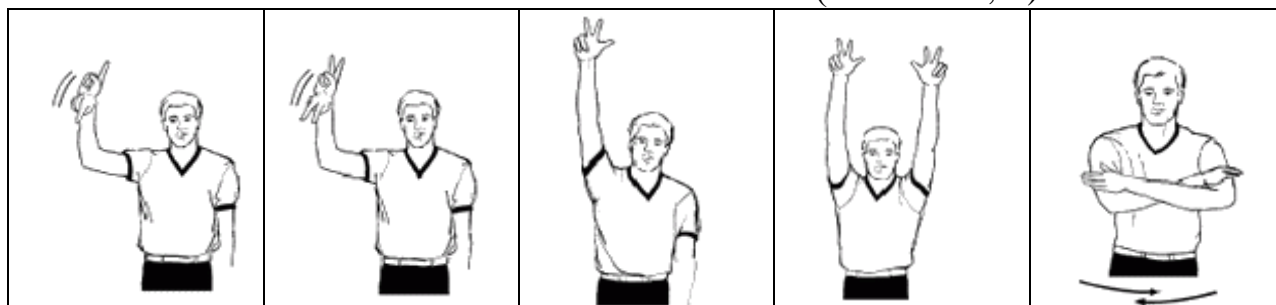
Игроку нападения не разрешается находиться в трёхсекундной зоне свыше 3 секунд. Мяч отбирается у команды, если игрок держит мяч и не передаёт, не бросает, не катит или не ведёт его в течение 5 секунд (*задержка мяча*).

Матч судят двое судей на площадке. При вынесении решения время матча останавливается, но окончательное решение остается за старшим судьей. За столом находятся: судья-хронометрист, отвечающий за чистое игровое время матча, судья-секундометрист, отвечающий за соблюдение правила времени, судья-протоколист, оформляющий правильную запись результативных бросков на площадке (на какой минуте, сколько очков), учет персональных и технических ошибок, использование тайм-аутов и др [23].

ЖЕСТЫ СУДЕЙ

Рисунок 11. (58- Жестов судей по баскетболу)

I. ЗАСЧИТЫВАНИЕ МЯЧА (жесты 1-5, I.)



1. Одно очко - опустить кисть	2. Два очка - опустить кисть	3. Попытка трехочковой броска - резкое движение	4. Успешный трехочковый бросок - резкое движение	5. Очки не считать, игровое действие отменяется - быстрое разведение рук


II. ОТНОСЯЩИЕСЯ КО ВРЕМЕНИ (жесты 6-9. II.)

			
6. Остановка часов (вместе со свистком) или часы не включать - открытая ладонь	7. Остановка часов для фола (вместе со свистком) ладонь направлена, на нарушителя	8. Включение игрового времени - отмашка рукой	9. Новый отсчет 24-х секунд - вращение пальцем




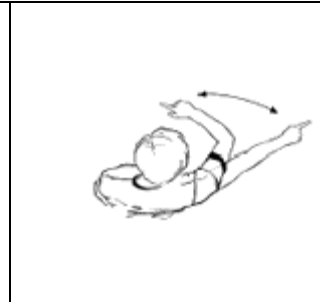
III. АДМИНИСТРАТИВНЫЕ (жесты 10-13. III.)

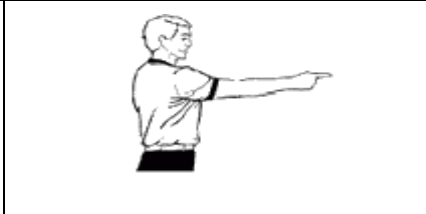

			
10. Замена – скрещенные руки перед грудью	11. Приглашение на площадку – взмах открытой ладонью	12. Затребованный перерыв – ладонь и палец образуют букву 'Т'	13. Связь между судьями на площадке и судьями за столом – большой палец вверх

IV. НАРУШЕНИЯ (жесты 14-24. IV.)

			
14. Пробежка – вращение	15. Неправильное ведение или мяча	16. Задержка мяча –	17. Нарушение правила 3-х

кулаками	двойное ведение – движение вверх-вниз	полуобращение, вперед	секунд – вытянутая вперед рука с тремя пальцами
----------	---	--------------------------	--



			
18. Нарушение правила 5-ти секунд – показ 5-ти пальцев	19. Нарушение правила 8-ми секунд – показ 8-ми пальцев	20. Нарушение правила 24-х секунд – касание пальцами плеча	21. Возвращение мяча в тыловую зону – указание пальцем

		
22. Умышленная игра ногой – указание пальцем на ногу	23. Мяч за пределами площадки и/или направление атаки – поднятие пальца параллельно боковой линии	24. Спорный бросок – поднятые большие пальцы рук

ПОКАЗ ФОЛА СЕКРЕТАРСКОМУ СТОЛИКУ (3 ПОЗИЦИИ)

ПОЗИЦИЯ 1 – НОМЕР ИГРОКА (жесты 25-36. V-позиция 1.)

25. №4	26. №5	27. №6	28. №7	29. №8	30. №9

					
---	---	--	---	---	---

31.№10	32.№11	33.№12	34.№13	35.№14	36.№15
--------	--------	--------	--------	--------	--------

ПОЗИЦИЯ 2 – ТИП ФОЛА (жесты 37-47. V-позиция 2.)

			
37. Неправильная игра руками – удар по запястью	38. Блокировка (в нападении или в защите) – обе руки на бедрах	39. Широко расставленные локти – движение локтем в сторону	40. Задержка – перехват запястья
			
41. Толчок или столкновение игрока без мяча – имитация толчка	42. Столкновение игрока с мячом – удар кулаком в открытую ладонь	43. Фол команды, контролирующей мяч – сжатый кулак указывает на кольцо нарушившей команды.	44. Обоюдный фол – скрещенные кулаки над головой
			
45. Технический фол – две открытые ладони, образующие букву 'Т'	46. Неспортивный фол – перехватывание запястья	47. Дисквалифицирующий фол – поднятые вверх кулаки	

ПОЗИЦИЯ 3 – ЧИСЛО НАЗНАЧЕННЫХ ШТРАФНЫХ БРОСКОВ (жесты 48-50. V-позиция 3.)

		
48. Один штрафной бросок – показать один палец	49. Два штрафных броска – показать два пальца	50. Три штрафных броска – показать три пальца

ИЛИ – НАПРАВЛЕНИЕ ИГРЫ (жесты 51-52. V-позиция 3.)

	
51. Палец параллельно боковой линии	52. После фола команды, контролирующей мяч – кулак параллельно боковой линии




VI. ВЫПОЛНЕНИЕ ШТРАФНОГО БРОСКА (2 ПОЗИЦИИ)

ПОЗИЦИЯ 1 – В ОГРАНИЧЕННОЙ ЗОНЕ (жесты 53-55. VI-позиция 1.)

		
53. Один штрафной бросок – один палец горизонтально	54. Два штрафных броска – два пальца горизонтально	55. Три штрафных броска – три пальца горизонтально

VI. ВЫПОЛНЕНИЕ ШТРАФНОГО БРОСКА (2 ПОЗИЦИИ)

ПОЗИЦИЯ 2 – ВНЕ ОГРАНИЧЕННОЙ ЗОНЫ (жесты 56-58. VI -позиция 2.)

		
56. Один штрафной бросок – указательный палец	57. Два штрафных броска – пальцы вместе	58. Три штрафных броска – три пальца (большой, средний, указательный)

3 Требования к оценке учебных достижений обучающихся (зачет/незачет) по учебному предмету «Физическая культура» Оценивание на уроках физкультуры

Целью критериального оценивания является получение объективной информации о результатах обучения обучающихся на основе критериев оценивания и предоставление ее всем заинтересованным участникам для дальнейшего совершенствования учебного процесса [24].

Задачи оценивания:

1. Определение уровня подготовки каждого ученика на каждом этапе учебного процесса.
2. Отслеживание индивидуального прогресса и коррекция индивидуального развития ученика.
3. Мотивирование учащихся на устранение имеющихся пробелов в усвоении учебной программы.
4. Дифференцирование значимости различных видов деятельности.
5. Отслеживание эффективности учебной программы.
6. Обеспечение обратной связи между учителем, учеником и родителями.

При оценивании учитель устанавливает соответствие уровня фактической обученности учащихся по признакам, которые были заложены в формулировках целей, педагогических задачах учебно-воспитательного процесса.

Предметы оценивания по физической культуре – знания, двигательные и инструктивные навыки и умения, уровень развития двигательных качеств (физической подготовленности), сформированность видов физкультурной деятельности школьника.

Оценивание должно быть:

- гибким;
- много инструментальным;
- понятным;
- психологически комфортным.

Принципы критериального оценивания. Критериальное оценивание реализуется согласно следующим принципам:

- **Взаимосвязь обучения и оценивания.** Оценивание является неотъемлемой частью обучения и непосредственно связано с целями учебной программы и ожидаемыми результатами.

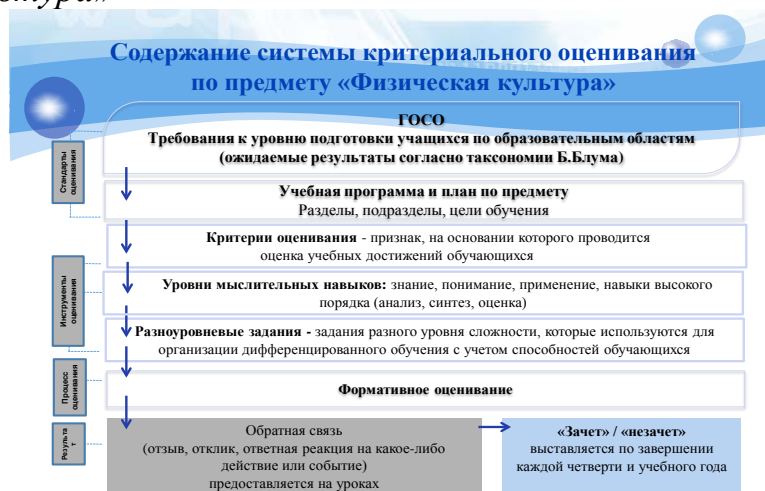
- **Объективность, достоверность и валидность.** Оценивание предоставляет точную и надежную информацию. Существует уверенность в том, что используемые критерии и инструменты оценивают достижение целей обучения и ожидаемых результатов.

- **Ясность и доступность.** Оценивание предоставляет понятную и прозрачную информацию, повышает вовлеченность и ответственность всех участников образовательного процесса.

- **Непрерывность.** Оценивание является непрерывным процессом, позволяющим своевременно и систематически отслеживать прогресс учебных достижений обучающихся.

- Направленность на развитие. Результаты оценивания инициируют и определяют направление развития системы образования, школы, учителей и обучающихся [24].

Рисунок 12. Содержание системы критериального оценивания по предмету «Физическая культура»



Таксономия целей обучения. Цели обучения могут быть эффективно использованы для демонстрации прогресса обучающегося. В системе критериального оценивания цели обучения особенно важны, поскольку они позволяют сформулировать критерии в ясной и легкой для понимания форме.

В каждой учебной программе цели обучения определяют знания и навыки, которые обучающийся должен развить при изучении предмета. Для информирования этого развития и определения ожидаемых результатов в ГОСО используется таксономия Б. Блума (1956), которая является ключевым ориентиром в учебных программах [25].

Уровни мыслительных навыков - это система целей обучения, каждый уровень которой направлен на формирование определенных навыков мышления.

Первый уровень мышления «Знание» проверяется способностью ученика воспроизводить изученную фактическую информацию. Примерами заданий для проверки этого уровня мышления по физической культуре могут быть такие как:

- назвать физические качества;
- дать определение физическим качествам;
- перечислить упражнения, развивающие физические качества;
- описать процесс совершенствования физических качеств и другие подобные задания.

Второй уровень мышления «Понимание» демонстрируется через умение интерпретировать и трансформировать информацию, а также через объяснение фактов. Примерами подобного рода заданий могут быть:

- демонстрировать различные тактики и стратегии;
- объяснять влияние разминки и техники восстановления на организм

Следующий уровень мышления «Применение» характеризуется умением использовать ранее полученные знания в новом или незнакомом контексте, или

ситуациях. Наиболее распространенный тип заданий для оценки этого уровня мышления – это практические задания.

Если же учащийся легко справляется с заданиями на сравнение, выявление сходств и различий, способен делать выводы и предоставляет к ним доказательства, это свидетельствует о достижении им *уровня мышления «Анализ»*.

Уровень мышления «Синтез» демонстрируется через способность реконструировать различные части ранее приобретенных знаний в новый контекст (например, самостоятельно разработать комплекс упражнений на развитие физических качеств или применить знания из разных разделов Программы для решения поставленной перед ним задачи).

Наиболее высокий *уровень мышления «Оценка»* достигается при успешном выполнении заданий на прогнозирование, вынесение суждений и их аргументацию.

Формативное оценивание. В современных условиях на уроках физической культуры используется система критериального оценивания, которая состоит из двух компонентов: *формативного и суммативного оценивания*.

Оценивание, направленное на определение возможностей улучшения обучения, методов и форм реализации этих возможностей, является *формативным*, иначе оцениванием для обучения. Этот вид оценивания проводится непрерывно, обеспечивает обратную связь между учителем и учащимся, оказывает непосредственное влияние на рост и развитие учебных достижений и позволяет своевременно корректировать учебный процесс без выставления баллов и оценок.



Рисунок 13. Формативное оценивание

Формативное оценивание является неотъемлемой частью ежедневного процесса преподавания и обучения и проводится регулярно в течение всей четверти.

В качестве условий для формативного оценивания предлагается:

- 1) знание и понимание учащимися целей обучения;
- 2) эффективная обратная связь с учениками;
- 3) активное участие учащихся в процессе собственного познания;
- 4) знание и понимание учащимися критериев оценивания;
- 5) возможность и умение учащихся анализировать собственную работу (рефлексия);
- 6) корректировка подходов к преподаванию с учетом результатов оценивания.

Рассмотрим каждый из этих пунктов.

1) *Знание и понимание обучающимися целей обучения.* Цели должны быть широкие, формулироваться в виде вопросов. Ребенок должен четко знать, к какому результату он должен прийти. Результаты должны быть конкретные, наблюдаемые, измеримые.

2) *Обратная связь.* Она должна быть четкой, понятной, своевременной и по теме. Она дает представление о том, как идет процесс обучения, информирует о достижениях и пробелах в знаниях каждого ученика, проходит в атмосфере взаимоуважения и доброжелательности, предоставляет время для того, чтобы ученики исправили ошибки, обеспечивает успех обучения.

Для ученика – это получение информации, помогающей осознать собственные достижения и пробелы в учении, и конкретные рекомендации для продвижения вперед.

Для учителя – это получение информации, помогающей осознать пробелы в обучении и внесении изменений в свою деятельность (подбор новых методов, техник обучения, внесение изменений в распределение времени урока и др.).

3) *Активное участие обучающихся в процессе собственного физического развития.* Чтобы знания о физической культуре становились инструментом, ученик должен с ними работать:

- применять их;
- искать условия и границы применимости;
- преобразовывать, расширять и дополнять;
- находить новые связи и соотношения;
- рассматривать в разных моделях и контекстах.

4) *Знание и понимание обучающимися критериев оценивания.* Практика показывает, что разработка критериев делает процесс оценивания прозрачным и понятным для всех. Совместная разработка критериев позволит сформировать позитивное отношение к оцениванию. Умение производить оценку на основе критериев останется с человеком на всю жизнь.

5) *Возможность и умения обучающихся анализировать собственную работу (рефлексия).* Ученики должны научиться самооценке с тем, чтобы могли понимать цель своего учения и как достигать успеха. Для самооценивания можно использовать:

- таблицы самооценки и взаимооценки,
- вопросы для размышления и т.д.

б) *Корректировка подходов к преподаванию с учетом результатов оценивания.* Формативное оценивание и преподавание неразделимы. Применение формативного оценивания является сущностью эффективного преподавания, оно может стать мощным инструментом для улучшения обучения [26].

Формативное оценивание – необходимая составляющая интерактивного преподавания, при котором: внедряется культура совместного обсуждения в классе; развиваются навыки критического и творческого мышления; формируется среда, поощряющая вопросы обучающихся; поддерживается уверенность учеников в том, что каждый из них способен улучшить свои результаты; предоставляются обучающимся примеры того, что от них ожидают.

Формативное оценивание используется в повседневной практике (ежеурочно, ежедневно), выступает в форме, приемлемой как для учителя, так и для обучающихся. Формы, виды обратной связи учитель выбирает на свое усмотрение, используя свой наработанный опыт. При этом следует обращать внимание на позитивный и корректный характер предоставления обратной связи.

Критерии оценивания следует разрабатывать и доводить к сведению обучающихся до начала разучивания каждого упражнения. Необходимо объяснить значение критериев оценивания, чтобы обучающимся было понятно, на что необходимо обратить внимание при выполнении задания. На основании разработанных критериев обучающиеся смогут сами объективно оценивать ход усвоения разучиваемого двигательного действия, а также достижения товарищей. Научить детей самооценке и взаимооценке – важное условие их подготовки к самостоятельным занятиям.

Задания формативного оценивания учитель может составлять самостоятельно или использовать рекомендованные сборники заданий по формативному оцениванию [27]. Критерии оценивания по физической культуре являются качественными и количественными:

Качественные критерии успеваемости характеризуют степень овладения программным материалом: знаниями, двигательными умениями и навыками, способами физкультурно-оздоровительной деятельности, включенный в обязательный минимум содержания образования и в школьный образовательный стандарт.

Количественные критерии успеваемости определяют сдвиги в физической подготовленности, складываются из показателей развития основных физических способностей: силовых, скоростных, координационных, выносливости, гибкости и их сочетаний. Учитывается темп (динамика изменения развития физических качеств за определенный период времени) и индивидуальные особенности обучающихся.

Рисунок 14. «Алгоритм составления задания для формативного оценивания»



Формативное оценивание помогает учителю отслеживать успеваемость в классе, определяя текущий уровень усвоения знаний и навыков в процессе повседневной работы в классе.

Ежеурочная контрольная деятельность учителя приобретает системный характер, что позволяет учащимся понимать, насколько правильно они выполняют задания в период изучения нового материала, позволяет корректировать индивидуальную траекторию обучения обучающегося.

По итогам формативного оценивания в конце каждой четверти, полугодия и учебного года по указанным предметам выставляется «зачет» («незачет»). По предметам «Физическая культура» суммативное оценивание не проводится.

При подведении итогов и выставлении отметки «зачет» или «не зачет» необходимо руководствоваться принципами критериального оценивания, то есть, чтобы получить «зачет» ученику потребуется не просто посещать уроки физкультуры, но и овладевать знаниями и умениями в области своего физического развития.

Отчетной документации по формативному оцениванию не требуется. Форма регистрации результатов формативного оценивания определяется учителем самостоятельно (цифровая, графическая, балльная). Результаты формативного оценивания не являются отчетной документацией учителя.

Этот вид оценивания не влияет на итоговые оценки и позволяет снять страх у обучающихся перед ошибками.

Рисунок 15. Регистрация результатов



Таким образом, главная задача уроков физической культуры в обновленном формате – не поставить ученику отметку за его физическую форму, а пробудить интерес к спорту, мотивировать к формированию качеств, умений и развитию физических и морально-волевых качеств. Необходимо также понимать, что мотивация нужна не только тем учащимся, у которых слабо развиты физические качества, но и тем, которые уже занимаются спортом самостоятельно, ведь без постоянного стимула любой человек может потерять интерес к чему-либо и задача учителя – не допустить этого.

Эффективное планирования формативного оценивания

Необходимо сделать обзор долгосрочного плана учебной программы и анализ целей обучения. Это позволит заранее подготовиться и в течение года определить темы суммативных работ, к которым будете готовить обучающихся через формативное планирование.

Например, анализируя долгосрочный план видите, что во второй четверти проводите суммативное оценивание за раздел № 3 «Укрепление организма через гимнастику» по теме урока «Выполнение акробатических упражнений и комбинаций» с целями обучения «6.3.2.1 - объяснять влияние на организм ключевых компонентов разминки и техники восстановления и воспроизводить их» и «6.1.2.1 - уметь составлять и выполнять комбинации движений и их последовательность в некоторых упражнениях», чтобы ученики знали и понимали влияние акробатических упражнений на организм.


№__ краткосрочный план

Урок: Физическая культура	Школа:	
Дата:	ФИО учителя;	
Класс: 6	Количество присутствующих:	Количество отсутствующих:
Тема урока:	Укрепление организма через гимнастикау	
Цели обучения, которые помогают достичь данный урок:	6.3.2.1 – объяснять влияние на организм ключевых компонентов разминки и техники восстановления и воспроизводить их; 6.1.2.1 – уметь составлять и выполнять комбинации движений и их последовательность в некоторых упражнениях	
Цели урока:	- научить учащихся объяснять влияние разминки и техники восстановления на организм и воспроизводить их; - научить учащихся составлять и выпонять комбинации движений и их последовательность акробатических упражнениях	
Критерии оценивания:	- учащийся соблюдает технику безопасности; - учащихся составляет и демонстрирует технику выполнения акробатических комбинаций	
Привитие ценностей:	(Обучение на протяжении всей жизни) Привитие любви к учебе через любознательность, творчество и критичность к изучаемому материалу, посточнное развитие ума, тела, отношений и характера. Включает в себя развитие таких умений и навыков, которые будут способствовать самостоятельному обучению учащихся	

Соответственно краткосрочные планы уроков нужно будет составить согласно этой теме урока и целям обучения. Составить критерии оценивания на основе целей обучения. Критерии оценивания позволяют четко формулировать, какие конкретные действия и навыки ученик должен продемонстрировать. Составление критериев для заданий зависит от целей обучения и соответствует уровню мыслительных навыков. В этом поможет таксономия Блума.

Соотнесите критерий оценивания с уровнями мыслительных навыков согласно таксономии Блума. Соотнесение критериев оценивания с уровнями мыслительных навыков позволяет учителю составить или подобрать задания, направленные на проверку заложенных в цели обучения навыков. Таким образом, анализ результатов, учащихся в разрезе достижения ожидаемых результатов будет способствовать развитию необходимых навыков и планированию дальнейшей деятельности. Составьте задания в соответствии с критериями оценивания.

Качество и эффективность оценивания во многом зависит от качества заданий,

<p>Середина урока- осмыслени е 25 мин</p>	<p>Учитель предлагает учащимся задание по гимнастике Учитель проводит стратегию «Секрет успеха» Задание №1 Учитель делит класс на малые группы (пары). Кувырок – это вращательное движение тела с последующим касанием опоры и переворачиванием через голову. Перекат – движение тела с последующим касанием опоры без переворачивания через голову (К, Г, П, Ф) Исследовать понятия перекаат и кувырок. Создать простые комбинации в гимнастике Дескрипторы: - учащиеся соблюдают ТБ; - определяет различия перекаата от кувырка; - демонстрирует перекааты и кувырки; - создают одну комбинацию упражнений;</p>	 <p>Большое свободное пространство. Свисток, гимнастические маты</p>
--	---	--

которые должны быть направлены на развитие понимания учеников, а не на передачу информации. При формативном оценивании выполнение заданий открывает возможность для взаимодействия, определения прогресса и области для развития. В ходе выполнения заданий и учитель, и учащиеся должны получать достаточно информации, необходимой для улучшения процесса обучения и преподавания и, таким образом, достижения ожидаемых результатов. Составьте дескрипторы к заданию. В процессе оценивания выполненных заданий для формативного оценивания могут использоваться дескрипторы. Дескрипторы к заданиям должны быть ясными и точными, чтобы решение учителя при оценивании было объективным, их может быть сколько угодно, в зависимости от уровня задания. Дескрипторы позволят учителю и ученику определить, на каком этапе выполнения задания учащийся испытывал трудности, и где была совершена ошибка. Также, дескрипторы могут быть использованы учителями для предоставления обратной связи ученикам, а учениками, в свою очередь, - для определения своих сильных и слабых сторон.

При подготовке заданий для оценивания по какой-либо теме необходимо выполнить следующие шаги:

Первый. Определяем цели обучения к уроку. В этом вам поможет учебная программа.

Второй. Составляем критерии оценивания, отталкиваясь от целей обучения.

Третий. Определяем соответствующий критериям оценивания уровень мыслительных навыков.

И только затем переходим к подбору или составлению заданий для оценивания.

Следует помнить, что качественное оценивание помимо хороших инструментов также зависит от правильно установленной и проведенной инструкции к процедуре оценивания.

Для этого в помощь учителю предлагается следующий алгоритм:

1. Изучить учебную программу и цели обучения за раздел/сквозную тему.
2. Определить те критерии оценивания в соответствии с целями обучения, которые будут проверяться в суммативном оценивании, и соотнести их с уровнями мыслительных навыков.
3. Составить одно или несколько заданий, охватывающих содержание целей обучения, проверяемые критерии и соответствующий уровень мыслительных навыков.
4. Составить дескрипторы к каждому заданию.
5. Составить рубрики (описание уровней в соответствии с критериями оценивания) к суммативному оцениванию за раздел/сквозную тему для предоставления результатов суммативного оценивания обучающимся и их родителям.

Задача суммативного оценивания за раздел – зафиксировать промежуточный результат, т.е. текущие учебные достижения обучающегося.

Предлагаемые образцы заданий для проведения суммативного оценивания за раздел/сквозную тему, рубрики для информирования родителей, носят рекомендательный характер [28]. Каждый учитель разрабатывает варианты обратной связи наиболее приемлемые для себя.

Примеры:

Вариант №1

Например, в долгосрочном плане учебной программы по физической культуре за 6 класс в 1 четверти представлено 2 раздела: «Развитие навыков бега, прыжков и метания» и «Командные спортивные игры». Соответственно итоговое оценивание за раздел по физической культуре в 1 четверти будет проводиться два раза по завершении изучения каждого из разделов. За каждое оценивание за раздел можно будет дать по 6 баллов. Если в четверти два раздела, то за четверть выходит 12 баллов. Учащийся набравший 6 баллов за два раздела (минимально по 3 балла за раздел, т.е. 50%) получает – зачет. Меньше баллов – не зачет (пересдача).

№ оценивания за раздел	Балл ученика	Максимальный балл за раздел	Итого
1	3	6	Зачет
2	4	6	Зачет

ФИО ученика: _____

Учитель: _____

Итоговая работа за раздел

«Развитие навыков бега, прыжков и метания»

Предмет: Физическая культура

Класс 6 _____

Всего баллов: 6

Раздел	Развитие навыков бега, прыжков и метания
---------------	--

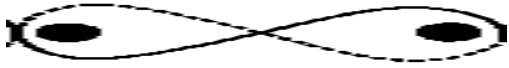

<p>Инструкция для учащегося:</p> <p>1. У вас 20 минут на выполнение практических заданий.</p> <p>2. Вовремя выполнение практических заданий если вы себя почувствовали плохо необходима сообщить учителю.</p> <p>3. Соблюдать технику безопасности и</p>		
Цель обучения	6.3.3.1 - предлагать и демонстрировать упражнения с различной физической нагрузкой и их влияние на энергетическую систему организма по внешним признакам; 6.1.2.1 - уметь составлять и выполнять комбинации движений и их последовательность в некоторых упражнениях	
Уровень мыслительных навыков	Знание и понимание	
Критерии оценивания	Учащийся пробегает челночный бег 3 x 10 м. Быстро и точно определяет, на какой части дистанции нужно тормозить места, а на какой ускорится. Демонстрирует правильное выполнения, техники прыжка в длину с толчком двумя ногами	
Время выполнения	20 минут	
	Задание №1. Пробежать челночный бег 3 x 10 м. Две фишки устанавливаются на расстоянии 10м друг от друга. (пробежать расстояние от одной фишки к другой, бежать по траектории в форме цифры 8)	
	Задание 2. Прыгнуть, прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Учащемуся предоставляется три попытки	

Схема оценивания

Критерий оценивания	№ Заданий	Дескриптор	Балл
		Учащийся	
Учащийся пробегает челночный бег 3 x 10 м. Быстро и точно определяет, на какой части дистанции нужно тормозить, а на какой ускорится	1	Учащийся трижды пробежал расстояние от одной фишки к другой	1
		Бежать по траектории в форме цифры 8	1
		Знает, как нужно тормозить, и как ускорится	1
Демонстрирует правильное выполнения, техники	2	Выполняет этапы прыжка (отталкивание полет и приземление)	1

прыжка в длину с места толчком двумя ногами	Выполняет одновременное отталкивание двумя ногами	1
	При приземлении правильно амортизирует	1
Всего :		6

*Рубрика для предоставления информации родителям по итогам оценивания за раздел
«Развитие навыков бега, прыжков и метания»*

ФИО обучающегося _____

Критерий оценивания	Уровень учебных достижений		
	Низкий	Средний	Высокий
Учащийся пробегает челночный бег 3 x 10 м. Быстро и точно определяет, на какой части дистанции нужно тормозить, а на какой ускорится	Демонстрирует слабый уровень техники исполнения челночного бега 3 x 10 м., допускает ошибки, выполняет бег с грубыми ошибками <input type="checkbox"/>	Демонстрирует средний уровень выполнения техники исполнения челночного бега 3 x 10 м. Слабо пользуется навыками, приобретёнными в процессе обучения. Выполняет задания недостаточно точно <input type="checkbox"/>	Демонстрирует хороший уровень знания и понимания, а также исполнения техники исполнения челночного бега 3 x 10 м. Выполняет технику достаточно точно, осмысленно, энергично <input type="checkbox"/>
Демонстрирует правильное выполнения, техники прыжка в длину с места толчком двумя ногами	Демонстрирует слабый уровень выполнения, техники прыжка в длину с места толчком двумя ногами, имеет приблизительные представления о технике выполнения учебного задания, демонстрирует его со значительными ошибками <input type="checkbox"/>	Демонстрирует средний уровень выполнения техники прыжка в длину с места толчком двумя ногами, выполняет задания на занятии недостаточно точно <input type="checkbox"/>	Демонстрирует высокий уровень выполнения, техники прыжка в длину с места толчком двумя ногами, выполняет технику достаточно точно <input type="checkbox"/>

Вариант №2

Например, в долгосрочном плане учебной программы по физической культуре за 6 класс в 1 четверти представлено 2 раздела: «Развитие навыков бега, прыжков и метания» и «Командные спортивные игры».

Учитель объединяет разделы с учетом количества целей обучения и принимает зачет один раз в четверть период не менее чем за 1 неделю до конца четверти.

За каждое оценивание за раздел можно будет дать по 6 баллов. Если в четверти два раздела, то за четверть выходит 12 баллов. Учащийся набравший 6 баллов за два раздела (минимально по 3 балла за раздел, т.е. 50%) получает – зачет. Меньше баллов – не зачет (пересдача).

№ за раздел	Балл ученика	Максимальный балл за раздел	Зачет, не зачет
1	3	6	
2	5	6	
Итого	8	12	Зачет

ФИО ученика:

Учитель:

*Итоговая работа за раздел
«Развитие навыков бега, прыжков и метания»*

Предмет: Физическая культура

Класс 6 _____

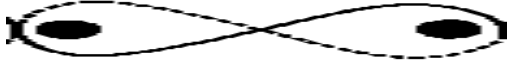
Всего баллов: 12

Раздел	Развитие навыков бега, прыжков и метания Командные спортивные игры		
Инструкция для учащегося:	<ol style="list-style-type: none"> 4. У вас 20 минут на выполнение практических заданий. 5. Во время выполнения практических заданий если вы себя почувствовали плохо, необходимо сообщить учителю. 6. Соблюдать технику безопасности и провести разминку перед началом практических заданий. 		
Цель обучения	<p>Развитие навыков бега, прыжков и метания</p> <p>6.3.3.1 - предлагать и демонстрировать упражнения с различной физической нагрузкой и их влияние на энергетическую систему организма по внешним признакам;</p> <p>6.1.2.1 - уметь составлять и выполнять комбинации движений и их последовательность в некоторых упражнениях.</p> <p>Командные спортивные игры</p> <p>6.1.2.1 - уметь составлять и выполнять комбинации движений и их последовательность в некоторых упражнениях;</p> <p>6.2.1.1 - определять и применять приобретенные знания, связанные с движением, для реагирования на изменяющиеся обстоятельства</p>		
Уровень мыслительных навыков	Знание и понимание		


Критерии оценивания	- пробежать челночный бег 3 x 10 м. Учащийся быстро и точно определяет, на какой части дистанции нужно тормозить, а на какой ускоряться; - демонстрирует правильную технику верхней передачи мяча двумя руками.
----------------------------	--

Время выполнения	20 минут
-------------------------	----------

Задание №1. Пробежать челночный бег 3 x 10 м.



Две фишки устанавливаются на расстоянии 10м друг от друга. (пробежать расстояние от одной фишки к другой, бежать по траектории в форме цифры 8



Задание 2. Парное упражнение. Два игрока стоят друг к другу лицом на расстоянии 3-5 метров и показывают верхнюю передачу мяча двумя руками (по 3 повторений). Один подкидывает, другой ученик принимает, затем меняются. Оценивается техника передачи мяча

Схема оценивания

Критерий оценивания	№ Задания	Дескриптор	Балл
		Учащийся	
- пробежать челночный бег 3 x 10 м. Учащийся быстро и точно определяет, на какой части дистанции нужно тормозить, а на какой ускоряться	1	Знает технику безопасности при выполнении метания мяча	1
		Имеет представление об элементах техники метания мяча	1
		Ученик трижды пробежал расстояние от одной фишки к другой	1
		Учащийся быстро и точно, оббегает фишку	1
		Бежать по траектории в форме цифры 8	1
		Знает, как нужно тормозить, и как ускоряться	1
- демонстрирует правильную технику верхней передачи мяча двумя руками	2	Перед приемом ученик показывает стойку волейболиста	1
		Во время приёма мяча кисти поворачиваются ладонями вверх, пальцами друг к другу	1
		Выталкивание мяча в нужном направлении происходит распрямлением коленных, локтевых и запястных суставов	1
		Приём мяча происходит на уровне лба	1
		Пальцы полностью расслаблены. Контакт с мячом производится со всеми десятью пальцами	1
		Согласованность движений руками и ногами	1
Всего :			12

Вариант № 3

Учитель принимает зачет по физической культуре путем приема контрольных нормативов.

Зачет позволяет определить уровень овладения учащимися двигательными умениями и навыками по гимнастике, спортивным играм (волейболу, баскетболу) и легкой атлетике.

Контрольные нормативы (тесты), характеризующие уровень физической подготовки учащихся состоящей из одного или двух упражнений, разработанные учителями физической культуры общеобразовательных школ. Прием контрольных нормативов принимается на уроке физической культуре не позднее, чем за неделю до конца учебной четверти.

Учащиеся, занимающиеся в детско-юношеских спортивных школах и имеющие спортивные разряды по видам спорта, от зачета не освобождаются.

Учащиеся школы, отнесенные по состоянию здоровья к специальной медицинской группе (подгруппа «А»), сдают зачеты на общих основаниях.

Учащиеся школы, отнесенные по состоянию здоровья к специальной медицинской группе (подгруппы «Б»), сдают теоретическую часть зачета (комплекс упражнений по заболеванию).

Время на выполнение суммативного оценивания за раздел определяется учителем с учетом включенных заданий и в среднем затрачиваемого времени на их выполнение. Суммативное оценивание за раздел/сквозную тему рекомендуется организовать так, чтобы оно занимало не более 15-20 минут. Ограничение в 15-20 минут – условное и было введено с целью демонстрации того, что речь идет о небольших оценочных работах, занимающих только часть урока [29].

Цели обучения, представленные в учебной программе, позволяют определять содержание суммативной работы. В содержание суммативной работы за раздел/тему рекомендуется включать те цели обучения, которые позволят продемонстрировать достигнутый уровень знаний и навыков по изученному разделу. Кроме этого, учителю предоставляется возможность самостоятельно разработать инструменты оценивания.

Необходимо помнить, что обучение — это процесс, который происходит в головах у учеников, которому бывает трудно интерпретировать и спрогнозировать, поэтому для правильного формулирования заключения (оценочного суждения) требуется очень надежное и валидное основание. Основанием могут служить наблюдения за формативным оцениванием и результаты ученика при суммативном оценивании за раздел. Кроме этого, в качестве дополнительного основания с целью повышения надежности при принятии решений об устранении пробелов учителю можно обсудить с учеником возникшие трудности и узнать его мнение о сложившейся ситуации, мерах, которые ему могут помочь.

В традиционной системе оценивания учителя, обучающиеся и родители в силу сложившихся стереотипов привыкли к определению и интерпретации пробелов с точки зрения количественных показателей.

Если учитель поставил «5» или «4» - это значит, что пробелов нет, или они незначительны; «3» - существуют пробелы, которые нужно и можно восполнить; «2» - серьезные пробелы, требующие серьезных дополнительных усилий. Такая

интерпретация возможно удобна и достаточна некоторым родителям, которые будут надеяться на самостоятельное восполнение пробелов со стороны своих детей и учителей школ, либо прибегнут к внешней помощи, например, репетиторов. Однако для обучающихся и учителей такой подход к оцениванию бесполезен.

Использование технологии критериального оценивания заключается в сравнении достижений обучающихся с четко определёнными, заранее известными критериями, которые позволяют определить, насколько успешно усвоен тот или иной учебный материал, сформирован тот или иной практический навык. При этом есть возможность фиксировать как изменения общего уровня подготовленности каждого обучающегося, так и динамику его успехов в сравнении с предыдущими его же достижениями [30].

Учителю рекомендуется использовать критериальное оценивание таким образом, чтобы более эффективно организовывать учебный процесс, оказывать своевременную поддержку обучающимся и обеспечивать их прогресс в обучении, предоставлять информацию о результатах обучения заинтересованным сторонам. Такая система оценивания направлена в первую очередь на мотивирование детей к успешному обучению, на выявление пробелов в знаниях и наглядную демонстрацию их роста.

Большое преимущество критериальной системы оценивания заключается в снижении стрессовой нагрузки на ученика. В совместном сотрудничестве фокус меняется с отметки как таковой на процесс приобретения навыков самостоятельной, парной, групповой работы, на развитие важных социальных компетенций.

Критериальное оценивание используется для развития у обучающихся интереса к обучению, создания гуманной, дружелюбной среды обучения, поддержки учеников в процессе обучения, укрепления дальнейшей мотивации обучающихся к учебе, к участию в исследовательской, творческой деятельности.

Новая система оценивания предполагает поддержку тесной связи учителя с родителями и ведение разъяснительной работы с родителями.

Родителям обучающихся объясняется цель и основные принципы новой системы оценивания, проводится практический тренинг или мастер-класс для родителей.

Родительское собрание учитель может проводить в форме урока, работая с родителями по группам или парам, раздавая задания с заранее известными критериями, предварительно обсуждая дескрипторы. На уроке родителям дается возможность так же, как их детям, проводить самооценивание, взаимооценивание, обсуждать результаты. В этом случае родители знакомятся с обучением по обновленным учебным программам, понимают механизм оценивания, делятся успехами своих детей, получают конкретную информацию с опорой на практику об обновленной программе. Этот опыт является одним из примеров обеспечения понимания и удовлетворенности родителей новым стандартом образования.

Важное значение имеет разъяснение родителям того факта, что новая система оценивания также способствует созданию комфортной образовательной среды, дружелюбной для обучающихся.

Учитель при проведении оценивания должен обязательно использовать комплекс методических материалов, которые разработаны не только в помощь учителям, но и родителям и обучающимся:

Примерный краткосрочный план с формативным оцениваем

Урок: культура	Физическая	Школа:	
Дата:	Имя учителя:		
Класс: 6	Количество присутствующих:		Количество отсутствующих:
Раздел: № 3	Укрепление организма через гимнастику		
Тема урока:	Выполнение акробатических упражнений и комбинаций		
Цели обучения, которые помогают достичь данный урок:	6.3.2.1 - объяснять влияние на организм ключевых компонентов разминки и техники восстановления и воспроизводить их; 6.1.2.1 - уметь составлять и выполнять комбинации движений и их последовательность в некоторых упражнениях		
Цели урока:	- научить учащихся объяснять влияние разминки и техники восстановления на организм и воспроизводить их; - научить учащихся составлять и выполнять комбинации движений и их последовательность в акробатических упражнениях		
Критерии оценивания:	- учащийся соблюдает технику безопасности; - учащийся составляет и демонстрирует технику выполнения акробатических комбинаций		
Привитие ценностей:	<p>(Обучение на протяжении всей жизни) Привитие любви к учебе через любознательность, творчество и критичность к изучаемому материалу, постоянное развитие ума, тела, отношений и характера. Включает в себя развитие таких умений и навыков, которые будут способствовать самостоятельному обучению учащихся.</p> <p>(Сотрудничество) Развитие теплых отношений, формирование навыков сотрудничества и развитие конструктивного подхода, умение критически мыслить при выстраивании взаимоотношений.</p> <p>(Уважение по отношению к себе и окружающим) Предполагает социальную адаптивность и ведение здорового образа жизни. Включает в себя как уважение к собственной культуре и языку, так и к другим культурам и языкам, правам, морали и разнообразию мнений</p>		
Языковая цель:	<p>Учащиеся умеют: демонстрировать и обсуждать знания элементов акробатики и ритмической гимнастики.</p> <p>Предметная лексика и терминология: перекаты, кувырки, стойки, страховка, помощь.</p> <p>Полезные фразы для диалога: вводные инструкции: во-первых, во-вторых, я считаю, по моему мнению, по словам ученых, таким образом и т.п.</p> <p>Вопросы для обсуждения: - почему мы должны следовать инструкции по технике безопасности при выполнении комбинации движений в гимнастике? - можете ли вы сказать, зачем вам надо планировать последовательность движений в гимнастике? С какими трудностями вам пришлось столкнуться при создании простых комбинации упражнений?</p>		
Межпредметные связи:	физика, биология		
Навыки использования	Ссылка на ТБ на уроках гимнастике		

ИКТ:	http://marisoft.ru/load/tb/tekhnika_bezopasnosti_pri_provedenii_zanjatij_po_gimnastike/14-1-0-188 Ссылка на кувырок https://ru.wikihow.com/%D1%81%D0%B4%D0%B5%D0%BB%D0%B0%D1%82%D1%8C-%D0%BA%D1%83%D0%B2%D1%8B%D1%80%D0%BE%D0%BA-%D0%B2%D0%BF%D0%B5%D1%80%D0%B5%D0%B4 Ссылка на ресурс кувырок вперед https://www.youtube.com/watch?v=t8g-cyPt-2Q Ссылка страховка и помощь http://www.rathermedics.ru/rameds-543-1.html	
Предыдущее обучение	Данный урок строится на развитии навыков и способностей, полученных в разделе «Командные спортивные игры». Учащиеся разрабатывали новые упражнения, развивали физические качества и двигательные способности, которые применимы в разделе «Укрепление организма через гимнастику»	
Ход урока		
Этапы	Деятельность учителя	Ресурсы
Начало урока-вызов 10 минут б.3.2.1 - объяснять влияние на организм ключевых компонентов разминки и техники восстановления и воспроизводить их;	Учитель приветствует учеников. Учитель говорит: «Мы будем продолжать интегрировать предметы, развивать двигательные навыки, физические качества и навыки взаимодействия через диалоговое обучение». Учитель, <i>задавая наводящие вопросы</i> учащимся, знакомит их с темой урока, с целями обучения, ожидаемым результатом и целями урока. Ожидаемый результат: - учащиеся будут демонстрировать ТБ на уроке; - учащиеся будут развивать навык взаимодействия и объяснять влияние разминки и техники восстановления на организм; - учащиеся будут уметь составлять и выполнять комбинации движений и их последовательность в гимнастических упражнениях. Учитель проводит инструктаж по технике безопасности (П, Ф) Учитель проводит стратегию «Только минута». Учащиеся в парах обсуждают основные причины травматизма и способы их предотвращения на уроках гимнастики. Дескрипторы: - объясняют роль разминки; - показывают два упражнения на восстановление; Проводится взаимооценивания учащихся. Ученики измеряют пульс. Учитель предлагает провести разминку. Учитель с учащимися выбирают лидера для проведения разминки на различные группы мышц для подготовки организма к предстоящей повышенной физической нагрузке.	Большое, свободное пространство для каждого задания. Свисток для учителя. Ссылка на ТБ на уроках гимнастике http://marisoft.ru/load/tb/tekhnika_bezopasnosti_pri_provedenii_zanjatij_po_gimnastike/14-1-0-188 измерить пульс (за 10 сек. количество раз и умножаем на 6)
Середина урока-осмысление 25 мин	Учитель предлагает учащимся задание по гимнастике Учитель проводит стратегию «Секрет успеха» Задание №1 Учитель делит класс на малые группы (пары). Кувырок – это вращательное движение тела с последующим касанием опоры и переворачиванием через голову. Перекат – движение тела с последующим касанием опоры без переворачивания через голову (К, Г, П, Ф) Исследовать понятия перекат и кувырок. Создать простые комбинации в гимнастике Дескрипторы:	 Большое свободное пространство. Свисток, гимнастические

<p>6.1.2.1 - уметь составлять и выполнять комбинации движений и их последовательность в некоторых упражнениях</p> <p>Исследовательская беседа</p>	<p>- учащиеся соблюдают ТБ; - определяет различия переката от кувырка; - демонстрирует перекаты и кувырки; - создают одну комбинацию упражнений; <i>В парах (в малых группах) делятся на роли исполнитель и страхующий.</i> <i>Исполнитель, показывает технику кувырка в перед. Страхующий помогает исполнителю.</i> <i>Страховка и помощь. Страхующий, стоя сбоку на одном колене, одной рукой помогает исполнителю наклонить голову к груди, накладывая эту руку на затылок, а другой рукой помогает исполнителю в толчке ногами, удерживая рукой сзади за середину бедра. При такой страховке у учащихся вырабатывается навык удержания правильного положения головы. При слабом отталкивании страхующий осуществляет помощь, подталкивая под бедро снизу.</i> Дифференциация осуществляется: а) по физиологическим особенностям: - мальчики выполняют более высокую нагрузку; - девочки выполняют нагрузку поменьше; б) по физическим способностям: - более способным учащимся давать более сложные упражнения, чтобы расширить их двигательные навыки; - более способные учащиеся оказывают поддержку менее способным учащимся. Оценивание: после выполнения задание учитель предлагает учащимся провести взаимооценивание по стратегии «Две звезды одно пожелание» Учитель задает вопрос: - почему мы должны следовать инструкции по технике безопасности при выполнении комбинации движений в гимнастике? - можете ли вы сказать, зачем вам надо планировать последовательность движений в гимнастике? С какими трудностями вам пришлось столкнуться при создании простых комбинации упражнений? <i>Учащиеся в малых группах (в парах) предлагают уместную информацию. Идеи каждого расцениваются как полезные, но проходят тщательную оценку. Учащиеся задают друг другу вопросы, спрашивают и обосновывают то, что сказано. Таким образом, у учащихся обоснование «прослеживается» в беседе. Участники группы стремятся достичь согласия (хотя важен не факт достижения согласия, а стремление к нему).</i> После заданий учитель предлагает спортивные игры по выбору учащихся: флорбол, футбол, волейбол, баскетбол, н/теннис и другие подвижные игры.</p>	<p>маты</p> <p>Ссылка на ресурс кувырок вперед https://www.youtube.com/watch?v=t8g-cyPt-2Q</p> <p>Ссылка страховка и помощь. http://www.rathermedics.ru/rameds-543-1.html</p> <p>Ссылка на ресурс кувырки и перекаты https://www.youtube.com/watch?v=oktC12LJnZw</p> <p>Руководство для учителя, АОО «Назарбаев Интеллектуальные школы», 2012 год</p> <p>Спортивный инвентарь по выбору учащихся.</p>
<p>Конец урока-рефлексия (5 минут)</p>	<p>Рефлексия: учитель проводит рефлексию по стратегии «Лестница успеха» Упражнение на внимание и восстановление дыхания. Учащиеся делают то, что показывает учитель и то что говорит (общеразвивающие упражнения), тот, кто ошибается садится. Лилипуты – великаны (Лилипуты – сели, великаны – встали). Учитель задает домашнее задание: - выучить предметную терминологию; - утренняя гимнастика, отжимание, пресс, подтягивание. Ученики измеряют пульс</p>	<p>Рефлексивные карточки</p> 
<p>Дополнительная информация</p>		

<p>Дифференциация – как Вы планируете оказать больше поддержки? Какие задачи Вы планируете поставить перед более способными учащимися?</p>	<p>Оценивание – как Вы планируете проверить уровень усвоения материала учащимися?</p>	<p>Междисциплинарные связи Проверка здоровья и безопасности Связи с ценностями</p>
<ul style="list-style-type: none"> • Дифференциация осуществляется: а) по физиологическим особенностям: <ul style="list-style-type: none"> - мальчики выполняют более высокую нагрузку; - девочки выполняют нагрузку поменьше; б) по физическим способностям: <ul style="list-style-type: none"> - более способным учащимся давать более сложные упражнения, чтобы расширить их двигательные навыки; - более способные учащиеся оказывают поддержку менее способным учащимся • Стимулировать развитие потребностей и способностей к самопознанию и самовоспитанию. • Способствовать развитию познавательной активности, качеств ума и творческих проявлений в двигательной деятельности. • Умения объективно оценивать приобретаемый двигательный опыт, анализировать его и рационально пользоваться им. 	<ul style="list-style-type: none"> • Наблюдение за обучением • Через методы взаимооценивание • Через методы самооценивание • Через вопросы и ответы • Через рефлексию учащихся 	<ul style="list-style-type: none"> • Межпредметные связи с биологией, физика. • Формирование здорового образа жизни, улучшить общую физическую форму, улучшить осанку, убрать лишние объемы, тренировка сердца и значительное улучшение кровообращения. Страховка и помощь. При страховке у учащихся вырабатывается навык доверия и безопасности. • Работая в малых группах и в парах учащиеся уважительно относятся друг к другу, сотрудничают, выстраивают взаимоотношения, формируют навыки самостоятельного обучения
<p>Рефлексия</p> <p>Были ли цели урока/учебные цели реалистичными?</p> <p>Чему ученики научились сегодня?</p> <p>Какая была атмосфера урока?</p>	<p>Используйте данный раздел для рефлексии урока. Ответьте на вопросы о Вашем уроке из левой колонки.</p> <p>Цели урока и цели обучения на уроке были достигнуты.</p> <p>Оценивание велось через наблюдение за обучением, через взаимооценивание, самооценивание, вопросы и ответы, через рефлексию учащихся.</p> <ul style="list-style-type: none"> - учащиеся демонстрировали ТБ на уроке; - учащиеся развивали навык взаимодействия через командную работу, через развитие коммуникативных навыков и коллаборативную среду; - учащиеся объясняли влияние разминки и техники восстановления на организм; - учащиеся составляли и выполняли комбинации движений и их последовательность в акробатических упражнениях. - учащиеся развивали навык говорения через языковые цели урока и кумулятивную беседу; - проводилась рефлексия по стратегии «Лестница успеха» <p>Атмосфера в классе была дружелюбной, творческой, ученики были активны. Командная работа была слаженной.</p> <p>Дифференцированный подход на уроке сработал отлично,</p> <p>а) по физиологическим особенностям:</p> <ul style="list-style-type: none"> - мальчики выполняют более высокую нагрузку; - девочки выполняют нагрузку поменьше; 	

<p>Хорошо сработал ли мой дифференцированный подход к работе?</p> <p>Уложился ли я в график?</p> <p>Какие изменения я хотел бы внести в свой план и почему?</p>	<p>б) по физическим способностям:</p> <ul style="list-style-type: none"> - более способным учащимся давать более сложные упражнения, чтобы расширить их двигательные навыки; - более способные учащиеся оказывают поддержку менее способным учащимся. <p>Тайм-менеджмент соблюдался, так как дисциплина на уроке была на хорошем уровне, и ученики с любопытством и азартом выполняли все задания.</p> <p>Изменений по плану нет, так как в плане учтены все рекомендации по учебным знаниям и навыкам учащихся.</p>
<p>Общая оценка</p> <p>Какие два аспекта урока прошли хорошо (подумайте, как о преподавании, так и об обучении)?</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Навык слушание, говорения и навык наглядной демонстрации учащихся прошло отлично. 2. Оценивание прошло на хорошем уровне. На уроке применялось оценивание: взаимооценивание и самооценивание. Я наблюдал за тем как учащиеся используют ценности школы на уроке физкультуры. <p>Какие две вещи могли бы улучшить урок (подумайте, как о преподавании, так и об обучении)?</p> <p>По рефлексии прошлого урока ученики хотели больше игр. Я взял это на заметку и после заданий предложил спортивные игры на выбор учащихся.</p> <p>Что я узнал(а) о классе или отдельных учениках такого, что поможет мне подготовиться к следующему уроку?</p> <p>Класс дружный, помогают друг другу, используют ценности школы, спортивный класс, хотят больше узнать о физической культуре и как применять полученные знания в жизни</p>	

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Обновление содержания образования – это, прежде всего, пересмотр самой модели среднего образования, его структуры, содержания, подходов и методов обучения и воспитания, внедрение принципиально новой системы оценивания достижений учащихся. Мероприятия, проводимые в рамках обновления содержания образования направлены на создание образовательного пространства, благоприятного для гармоничного становления и развития личности.

Методические рекомендации по изучению учебного предмета «Физическая культура» основного среднего образования являются практическим пособием, разработанным в рамках обновления содержания образования. Представленные методические материалы основаны на учебной программе, учебных планах, модели оценивания и предназначены для использования в общеобразовательных организациях Республики Казахстан.

В первом разделе методического пособия раскрыты особенности учебной программы предмета «Физическая культура» (5-9 классы) в рамках обновления содержания образования. Разделы и подразделы, темы, раскрывающие содержание учебного предмета «Физическая культура», представлены в виде схем и таблиц с пояснениями.

Во втором разделе рассматриваются формы и методы организации обучения учебного предмета «Физическая культура». В методические рекомендации включены тематическое планирование, краткосрочные планы уроков, расписан порядок проведения занятий по физической культуре, также даны рекомендации по использованию в учебном процессе ресурсов кабинета по физической культуре и спортивной площадки школы, также правила в спортивных играх и жесты судей (баскетбол, волейбол, футбол, флорбол).

В третьем разделе методических рекомендаций представлены критерии оценивания продуктивной деятельности учащихся, успеваемости по основам знаний, технике владения двигательными действиями (умениями и навыками).

Этот материал способствует оказанию помощи учителям в планировании и проведении уроков по предмету «Физическая культура».

Некоторые виды работ для критериального оценивания по физкультуре

Критерий

Виды работ

А (Знание и понимание)	В (Композиция движений)	С (Представление)	D (Социальные навыки и личная вовлеченность)
Тест, опрос, эссе, сочинение, исследование	Составление собственной комбинации из ранее изученных движений; составление комплекса общеразвивающих упражнений; составление комплекса утренней гигиенической гимнастики; составление комплекса аэробики; создание индивидуального или группового танца; составление тренировочной программы для себя или для одного из своих родственников	Техническое выполнение двигательных действий; демонстрация своей физической подготовленности; технической и тактической подготовки	Качественное и своевременное выполнение домашних заданий; умение работать в коллективе с целью решения поставленных задач (оценивается в групповых упражнениях и в играх); прогресс личных результатов

Стандартизация оценивания

Важным условием критериального оценивания является и то, чтобы в процедуре оценки участвовал ни один учитель. Если в школе работает не один учитель физкультуры, а два или больше, то все они должны участвовать в оценивании и составлении заданий, что позволяет избежать субъективизма при выставлении отметки. Процесс совместного оценивания учителями учащихся называется стандартизацией. В процессе стандартизации могут участвовать и другие учителя и сотрудники школы, а также родители и ученики.

Примеры рубрик

Составляя тест или опросник для учащихся, лучше включить в него 8 вопросов для удобства проверки и оценивания учащихся.

Рубрика для оценивания по критерию А – Знание и понимание (максимум – 8 баллов)

Уровень	Дескриптор
0	Ученик не достиг ни одного из уровней, описанных ниже
1	Ученик правильно ответил на 1 вопрос
2	Ученик правильно ответил на 2 вопроса
3	Ученик правильно ответил на 3 вопроса
4	Ученик правильно ответил на 4 вопроса
5	Ученик правильно ответил на 5 вопросов
6	Ученик правильно ответил на 6 вопросов
7	Ученик правильно ответил на 7 вопросов
8	Ученик правильно ответил на все вопросы

Рубрика оценивания по критерию А может быть использована в разных темах (основы знаний, легкая атлетика, лыжные гонки, спортивные игры).

В процессе стандартизации могут принимать участие другие учителя физкультуры и даже сами учащиеся.

Примеры тестов по критерию А для учащихся 5–6-х классов

Тест по теме: Легкая атлетика

Из перечисленных ниже вариантов ответа подчеркните правильный.

2. Что из ниже перечисленного не входит в легкую атлетику?

- метание;
- бег;
- бег с барьерами;
- бег с препятствиями;
- ходьба;
- эстафета;
- прыжки в воду;
- прыжки в длину;
- прыжки в высоту.

3. Куда приземляется спортсмен, выполняющий прыжок в длину?

- на пол;
- на асфальт;
- в яму с песком;
- в яму с водой.

4. Какой по своей протяженности является дистанция 800 метров?

- короткой;
- средней;
- длинной.

5. На каких дистанциях спортсмены применяют низкий старт?

- на коротких;
- на средних;
- на длинных.

6. Чем отличается техника бега на короткие дистанции от других?

- отталкивание осуществляется только носком ноги;
- отталкивание осуществляется только пяткой ноги;
- отталкивание плавное, перекатом с пятки на носок.

7. Как еще называют бег на короткие дистанции?

- спринт;
- марафон;
- стипль-чез.

8. Какое физическое качество развивает бег на длинные дистанции?

- скорость;
- силу;
- выносливость;
- гибкость;
- ловкость.

9. Что такое фальстарт?

- начало бега до команды судьи;
- способ метания мяча;
- стартовый разгон.

7-й класс

Сравнительный тест по правилам основных спортивных игр

В предложенном тесте попытайтесь сравнить правила мини-футбола, гандбола, баскетбола, волейбола и флорбола между собой. Помните, что может быть несколько правильных вариантов ответа.

Отметьте крестиком или галочкой ту игру, которой соответствует правильный вариант ответа.

Баскетбол
Мини-футбол
Волейбол
Гандбол
Флорбол

Вопрос

1. В какой из этих игр есть вратарь?
2. В какой из этих игр действует правило трех секунд?
3. В какой игре игроку может быть зафиксирована «пробежка»?
4. Продолжительность какой игры ограничена временем?
5. В какой из этих игр разрешается ведение мяча?
6. В какой игре существует правило 8 секунд?
7. В какой игре право начало игры одной из команд определяется жребием?
8. В какой из этих игр применяется правило розыгрыша «спорного мяча»?

Тема: Контрольное тестирование (Президентские тесты)

Учащиеся выполняют шесть Президентских тестов: бег на короткую дистанцию; подтягивание на высокой перекладине (мальчики) и отжимание в упоре лежа (девочки); поднятие туловища из положения лежа за 30 сек.; наклон вперед из положения сидя; прыжок в длину с места и кросс на 1000 м. Оценивается техника их выполнения и прогресс результатов ученика по сравнению с результатами предыдущего тестирования.

Критерий С Представление (максимум – 10 баллов)

Уровень	Дескриптор
0	Ученик не достиг ни одного из уровней, описанных ниже
1–2	Ученик допускает грубые ошибки в технике, которые не позволяют показать высокий результат
3–4	Ученик допускает ошибки и не показывает максимальных возможностей
5–6	Ученик показывает хорошие результаты, но совершает технические ошибки
7–8	Ученик демонстрирует хорошую технику выполнения упражнения, но не проявляет свои максимальные возможности
9–10	Ученик демонстрирует отличную технику и показывает свои максимальные возможности

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

- 1 Указ Президента Республики Казахстан от 1 марта 2016 года № 205 «Об утверждении Государственной программы развития образования и науки Республики Казахстан на 2016 - 2019 годы».
- 2 План нации - 100 конкретных шагов. Программа Президента Республики Казахстан от 20 мая 2015 года. 100 шагов по 5 институциональным реформам (87. Разработка и реализация национального проекта укрепления гражданской идентичности «МЕНИҢ ЕЛІМ»).
- 3 Закон «О физической культуре и спорта РК» от 03.07.2014г. №228-V ЗРК. 2014г.
- 3 Типовая учебная программа по учебному предмету «Физическая культура» для 5-9 классов уровня основного среднего образования по обновленному содержанию и утверждена приказом Министра образования и науки Республики Казахстан от 25 октября 2017 года № 545 «О внесении изменений в приказ Министра образования и науки Республики Казахстан от 3 апреля 2013 года № 115».
- 4 Закон «О физической культуре и спорта РК» от 03.07.2014г. №228-V ЗРК. 2014г.
- 5 Государственный общеобязательный стандарт среднего образования (начального, основного среднего, общего среднего образования), утвержденный постановлением Правительства РК от 23 августа 2012 года № 1080.
- 6 Типовая учебная программа по учебному предмету «Физическая культура» для 5-9 классов уровня основного среднего образования по обновленному содержанию. Приказ и.о. Министра образования и науки Республики Казахстан от 25 октября 2017 года № 545.
- 7 Из опыта работы учителей по апробации учебников и УМК. Методическое пособие. НАО им.Ы. Алтынсарина. – Астана, 2011. – 40 с. 3 п.л. С.К.Куптилеуова, Е.И.Копкина, Л.Н.Девяткина.
- 8 Методическое руководство. Физическая культура 8 класс. Алматы: «Мектеп», 2010.–120с. 7,5п.л. С.Қ.Куптилеуова, Е.И.Копкина, Л.Н.Девяткина.
- 9 Заграничная возможности для оценивания учебных достижений школьников//12-летнее образование.-2006.- № 6.
- 10 Л.С.Выготский. Умственное развитие детей в процессе обучения. Сборник статей. Москва-Ленинград: Государственное учебно-педагогическое издательство,1935.136с.
- 11 Джером Брунер. Ссылки Bereiter С., Scardamalia, М. (1987). *The psychology of written composition*. Hillsdale, NJ: L. Erlbaum.
Vygotsky, L. (1978). *Mind in society: The development of higher psychological processes*. Cambridge, MA: Harvard University Press.
- 12 Международная система оценивания знаний /on 28 September 2011 //Электронный ресурс. – Режим доступа: <http://ru.wikipedia.org/w/>.
Примерный краткосрочный план. Из опыта работ учителя физической культуры Е.Тлеулова. ФМН Назарбаев интеллектуальной школы г. Шымкент.
- 13 Ссылка на восстановления организма <http://sosudinfo.ru/zdorovie-i-profilaktika/fizkultura-dlya-sosudov/>, <http://siellon.com/vosstanovlenie-energii-organizma-prostyimi-sposobami/>
- 14 Ссылка на развитие выносливости <http://www.mir-la.com/277-kak-povysit-specialnyu-vynoslivost.html>

- 15 Ссылка на аэробные и анаэробные упражнения <http://health4ever.org/vse-ob-uprazhnenijah/anajerobnye-i-ajerobnye-uprazhnenija>
- 16 Ссылка на Эйлера-Венна <https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9A%D1%80%D1%83%D0%B3%D0%B8%D0%AD%D0%B9%D0%BB%D0%B5%D1%80%D0%B0> [13,14,15,16].
- 17 Дуга Лемова. «Мастерство учителя. Проверенные методики выдающихся преподавателей»
- 18 Дене тәрбиесі сабағындағы қозғалмалы және спорттық ойындар (әдістемелік нұсқау). С.Көптілеуова. Астана: «Оқулық» РҒПО, 2009. – 48 с. 3 п.л..
- 19 Методическое пособие. 9 класс. Подвижные игры, игровые упражнения и подводные игры. Көкшетау: «Келешек-2030»-170с. 10,6п.л. С.К.Куптилеуова, Е.И.Копкина, Л.Н.Девяткина.
- 20 Флорбол правила игры и толкования. М. Спорт Академ Пресс 2001г.
- 21 Флорбол правила игры М. 2005г.
- 22 Флорбол в школе. Нижний Новгород 2003г.
- 23 Программы для внешкольных учреждений спортивные кружки и секции.- М. Просвещение 1986г.
- 24 Организация и методика занятий школьников в секции ОПФ по месту жительства. Спб.-Кафедра теории и методики физической культуры ГУФК им П.Ф. ЛЕСГАФТА. 1999г.
Красноборова А. А. Критериальное оценивание как технология формирования учебно-познавательной компетентности учащихся // Автореф. ... канд. дисс Нижний Новгород – 2010. – 140 с.
- 23 Актуальность введения новой системы оценивания.
([http://www. goroо. /forum/viewtopic. php? f=6&t=8](http://www.goroо. /forum/viewtopic. php? f=6&t=8)) таксономия Б. Блума (1956) [25].
- 26 Заграничная возможности для оценивания учебных достижений школьников // 12-летнее образование.-2006.№6.
- 27 Система критериального оценивания учебных достижений учащихся. Методическое пособие. – Астана: Национальная академия образования им. И. Алтынсарина, 2013. – 80 с.
- 28 Заграничная оценки учебных достижений учащихся // Справочник руководителя образовательного учреждения. – 2008.- №10 (22). (Образцы заданий для проведения суммативного оценивания за раздел/сквозную тему, рубрики для информирования родителей)
- 29 Назарбаев Интеллектуальные школы «Новые подходы к оцениванию учебных достижений»//Электронный ресурс. – Режим доступа: obuchenie.sadu-kz.com/?news=153.
- 30 Об особенностях организации образовательного процесса в общеобразовательных школах Республики Казахстан в 2017-2018 учебном году: Инструктивно-методическое письмо. – Астана: Национальная академия образования им. И. Алтынсарина, 2017. – 395 с. (протокол № 5 от 21 апреля 2017 года).
- 31 Методические руководства, сборники. сайты nao.kz, ncentr-fk.kz, smk.edu.kz. Примерный краткосрочный план с формативным оцениваем.

Содержание

Введение	90
1 Особенности учебной программы «Физическая культура» (5-9 классы) в рамках обновления содержания образования	92
2 Методические рекомендации по изучению учебного предмета «Физическая культура» в рамках обновления содержания образования	97
3 Требования к оценке учебных достижений обучающихся (зачет/незачет) по учебному предмету «Физическая культура»	150
Заключение	171
Список использованной литературы	175

**БІЛІМ МАЗМҰНЫН ЖАҢАРТУ АЯСЫНДА (5-9-СЫНЫПТАРДА)
«ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ» ПӘНІН ОҚЫТУ БОЙЫНША
ӘДІСТЕМЕЛІК ҰСЫНЫМДАР**

**МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ
ПО ИЗУЧЕНИЮ ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»
(5-9 КЛАССЫ) В РАМКАХ ОБНОВЛЕНИЯ СОДЕРЖАНИЯ
ОБРАЗОВАНИЯ**

Подписано в печать 24.04.2018 г. Формат 60×84 1/16.
Бумага офсетная. Печать офсетная.
Шрифт TimesNewRoman. Усл. п.л. 10,8

Подписано в печать 24.04.2018 г. Формат 60×84 1/16.
Бумага офсетная. Печать офсетная.
Шрифт Times New Roman. Усл. п.л. 10,8