

М. Т. ТҰРЫСКЕЛДИНА

# ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ

---

Жалпы білім беретін мектептің  
2-сыныбына арналған оқулық



Қазақстан Республикасы Білім, мәдениет  
және денсаулық сақтау министрлігі ұсынған



Алматы «Атамұра» 1998

Органы власти  
Иркутской области  
2010 год

**ББК 74.200.54я72**

**Т 89**

**Тұрыскелдина М. Т.**

**Т 89 Дене шынықтыру: Жалпы білім беретін мектептің 2-сыныбына арналған оқулық. – Алматы: Атамұра, 1998. – 112 бет, суретті. ISBN 5-7667-5888-X**

**Т  $\frac{4306010000-102}{418(05) - 98}$  Инф. письмо – 98**

**ББК 74.200.54я72**

**ISBN 5-7667-5888-X**

**© Тұрыскелдина М. Т., 1998  
© «Атамұра» баспасы, 1998**

## КІРІСПЕ.

Қадірлі оқушылар! Сендер 1-сыныпта дене шынықтыру пәнін оқыдыңдар, әрбір адам өз денесін жан-жақты жетілдіру үшін қажетті қимыл-қозғалыс жаттығуларын жасауға тиіс екенін аңғардыңдар. Оған дене шынықтыру әліппесі де өз пайдасын тигізді деп ойлаймыз.



Дене шынықтыру пәні арқылы қажетті қимыл-қозғалыс түрлерін жасау тәсілдерін үйреніп, оларды өз беттеріңмен орындай алатын болдыңдар. Әр түрлі спорт жаттығуларын топтасып немесе бүкіл сынып болып орындағанда, оның сапалы да қызықты өтетініне көз жеткіздіңдер.

2-сыныпта сендер гимнастика, жеңіл атлетика, жалпы дамыту, акробатика мен көркем гимнастика жаттығулары туралы түсінік аласыңдар. Сонымен бірге шаңғы, коньки, қазақша күрес сияқты спорт түрлерін біліп, олармен өздерің де шұғылдана бастайсыңдар.

Үзіліс кезінде және сабақтан тыс уақытта отырып ойнайтын ойындар мен қимыл-қозғалыс ойындарын үйреніп, ойнайтын боласыңдар.

Демалыс күндері және жазғы демалыс кезінде балық аулау, жүзу, атқа міну сияқты денсаулықты нығайтатын әрі адамды сергітіп, тынықтыратын спорт түрлерімен танысасындар.

Дене шынықтыру сабағына ерекше көңіл бөлген дұрыс. Себебі дене шынықтыру жаттығуларын жай ғана үйреніп қою жеткіліксіз. Олардың пайдалы екенін түсініп, спорттың өздерің қалаған түрлерімен жүйелі түрде айналысуды керек етеді. Өйткені спортпен үзбей шұғылданған бала күшті де батыл, икемді де төзімді, сымбатты да сұлу болып өседі. Болашақта еліміздің намысын қорғап, әлемге атын шығаратын атақты спортшылар да осындай балалардың арасынан шығады.

Денсаулығы күшті, шыныққан, шымыр, жақсы азамат болып өсіңдер. Спортқа қарай аттаған қадамдарың құтты болсын, жас достар!



І бөлім.

ГИМНАСТИКАЛЫҚ ЖАТТЫҒУЛАР.



## 1. Сапқа тұру.



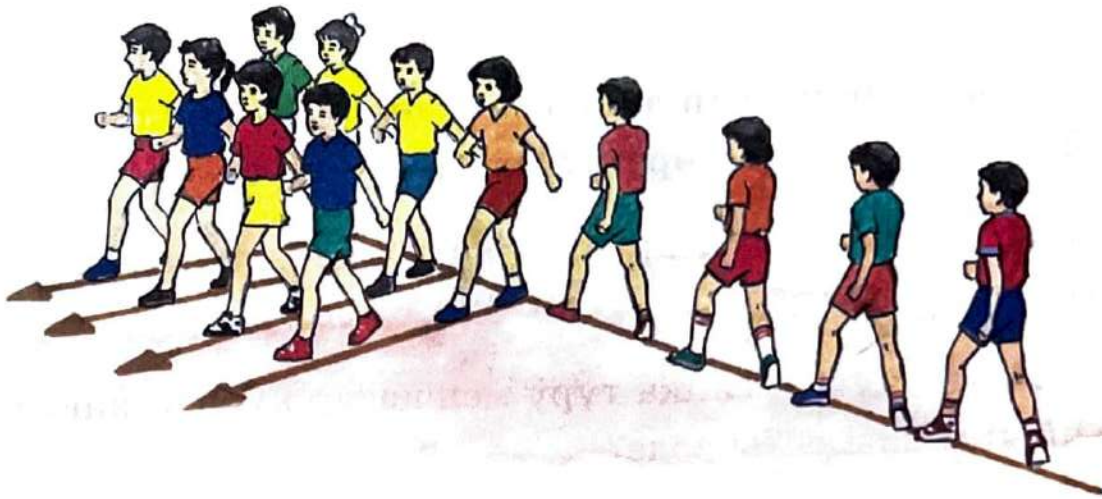
Гимнастикалық жаттығулардың ішіндегі жиі пайдаланылатын түрлерінің бірі – сапқа тұру.

Сапқа тұруды сендер 1-сыныпта үйренген болатынсыңдар. 2-сыныпта сапқа тұрудың «бір қатар», «бір тізбек», «бір шеңбер» құрып сапқа тұру сияқты түрлерін меңгеретін боласыңдар.

Сап құру мен сапта тұрып топқа бөліну тәсілдері.



1. Сапта жүріп келе жатып, екі-екіден сап құру.



2. Сапта жүріп келе жатып, төрт-төрттен сап кұру.



3. Сапта тұрып, санау арқылы екі топқа бөліну.

4. Сапта тұрып, санау арқылы үш топқа бөліну.

5. Сапта тұрып, санау арқылы төрт топқа бөліну.



## Сұрақтар.

1. Әскерлердің сап түзеп жүргендерін көрдің бе? Қай жерде, қай уақытта көрдің? Ол саған ұнады ма?
2. Сендердің сыныптарында сапты кім бастайды? Оны неге бастаушы деп атайды?
3. Тізбек құрып сапқа тұру мен қатар құрып сапқа тұрудың айырмашылығы неде?
4. Қай кезде сыныптағы бойы ең аласа бала сап бастаушы болады?

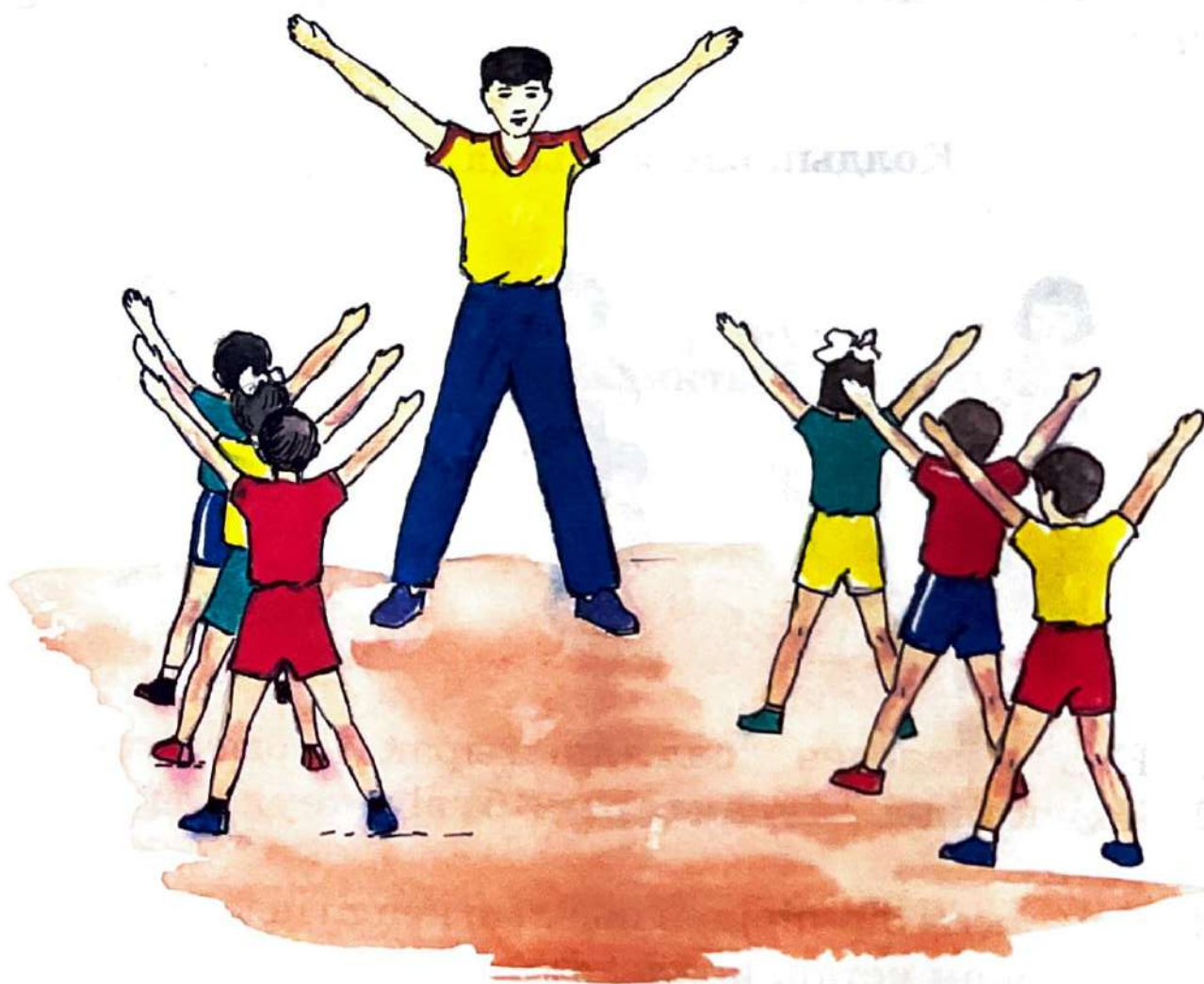
## Тапсырмалар.

1. Сапта келе жатқанда әскерлердің жүрісіне ұқсап жүруге талаптан: кеуденді тік ұста; иегінді көтере алға тура қарап, аяғыңды нық басып, қолыңды адымыңмен үйлестіре сермеп жүруге дағдылан.
2. Алдында келе жатқан оқушының өкшесін баспау керек екенін естен шығарма.
3. Мұғалімнің бұйрығы тек сапта бірінші болып тұрған бастаушыға ғана емес, барлығына бірдей беріледі. Бұйрықты барлық оқушы бір мезгілде орындауы қажет екенін есте сақта.
4. Сапта келе жатқанда бар зейініңді мұғалімнің айтқанына аударуға дағдылан. Қандай қимыл жасасаң да, ойланып жасау керек екенін есіңе берік сақта.

## 2. Жалпы дамыту жаттығулары.

Дене шынықтырудың барлық түрінде қолданылатын гимнастикалық жаттығулар жалпы дамыту жаттығулары деп аталады. Жалпы дамыту жаттығулары мойын, иық, қол, дене, аяқ бұлшық еттерін жетілдіретін жаттығуларға топтастырылып бөлінеді.

Жалпы дамыту жаттығула-



рын орындау кезінде сан алуан спорт құралдары пайдаланылады. Солардың ішінде жиі пайдаланылатындары мыналар: доп, таяқша, шығыршық, ағаш кесінділері, секіртпе, ауыр доптар, сырық, гантель т. б.

Кейбір жаттығулар гимнастикалық қабырғада, гимнастикалық орындықтардың үстінде жасалады. Бір, екі немесе үш оқушыдан топтарға бөлініп, ешбір құралсыз орындалатын жаттығулар да бар.

Жалпы дамыту жаттығуларын міндетті түрде белгілі бір бастапқы қалыптан бастап, сол қалыпқа келіп аяқтайды. Төмендегі суреттерде солардың ең жиі кездесетін бастапқы қалыптары көрсетілген.

### Қолдың бастапқы қалыптары.



1. Қолды денеден сәл алшағырақ созып ұстау.
2. Екі қолды саусақтарын бүгіп кеуде тұсында ұстау.
3. Екі аяқты бір-бірінен иықтың кеңдігіндей мөлшерде алшақ ұстап, қолды алға созу.



4. Қолды артқа ұстау (үш түрі).
5. Қолды артқа созып ұстау.

### Аяқтың бастапқы қалыптары.



1. Тік тұрып, қолды белге ұстау.
2. Тік тұрып, қолды желкеге ұстау.
3. Қолды белге қойып, сол аяқты бос ұстау.



4. Қолды белге қойып, бір тізені бүгіп, аяқты жоғары көтеру.
5. Қолды белге қойып, тізені бүгіп, аяқтың ұшын артқа көтеру.
6. Қолды белге қойып, тізені бір жақ жаңына бүгіп көтеру.

## Дененің бастапқы қалыптары.



1. Тізерлеп тұру.
2. Бір тіземен тұру.
3. Төрт тағандап тұру.



4. Қолдың ұшын жерге тигізе тізені бүгіп отыру.
5. Қолды белге қойып, тізені жартылай бүгіп отыру.
6. Қолды алға созып, тізені жартылай бүгіп тұру.

## Сұрақтар.

1. Жалпы дамыту жаттығулары қандай топтарға бөлінеді?
2. Жаттығуларды орындауға қандай спорт құралдары пайдаланылады?
3. Жалпы дамыту жаттығуларын қандай бастапқы қалыптардан бастап орындауға болады?
4. Қандай дене мүшелерінің бастапқы қалыптарын білесің?

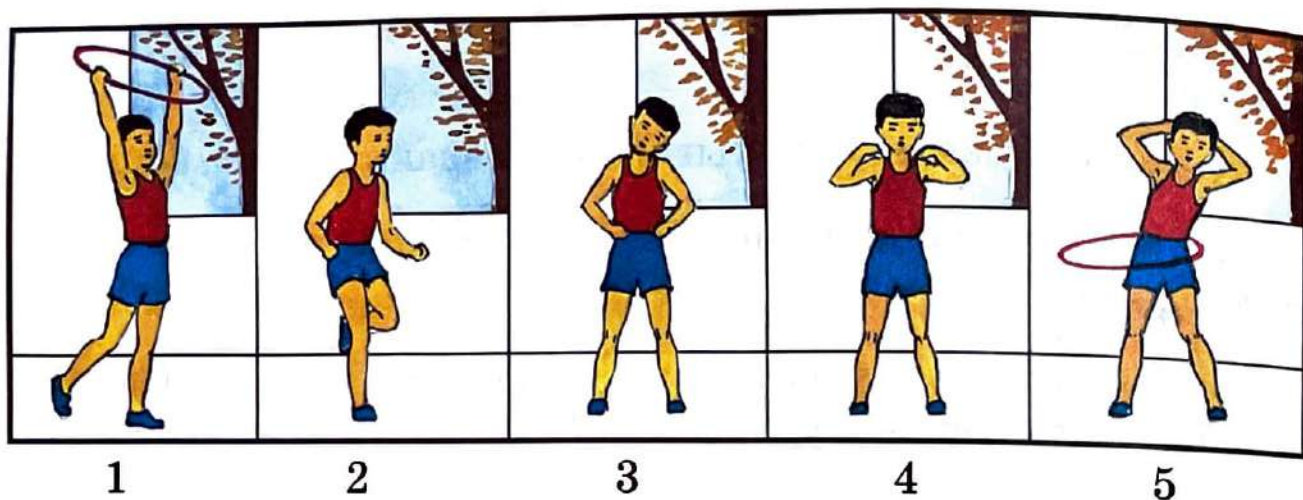
## Тапсырмалар.

1. Қолдың бастапқы қалыптарын көрсет.
2. Аяқтың бастапқы қалыптарын көрсет.
3. Гимнастикалық қабырғаның қасында тұрып, жалпы дамыту жаттығуларын орындап көрсет.
4. Дененің бастапқы қалыптарын көрсететін суретке қарап, олардың қайсыларын спортзалда, қайсыларын спорт алаңында орындауға болатынын айтып бер.

## 3. Бой жазу жаттығулары.

1-ж. Екі аяқты қатар қойып, шығыршықты екі жағынан ұстап жоғары көтеру (14-беттегі суретті қара). Осы қалыпта денені шалқайта бір аяқты артқа көтеру және қайтадан бастапқы қалыпқа келу (4–6 рет).





1

2

3

4

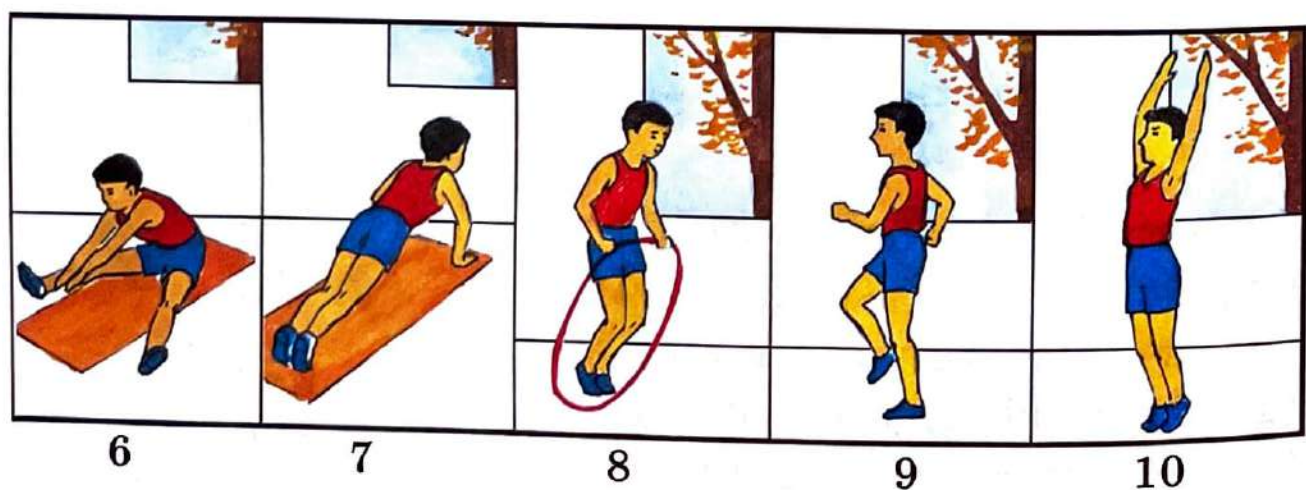
5

2-ж. Бір тізені бүгіп, аяқтың басын артқа қарай сермей жүгіру және жүру (2–3 минут).

3-ж. Екі аяқты иықтың кеңдігінен гөрі алшақтау қойып, қолды белге ұстап, басты жайлап қана оңға және солға айналдыру (әр жаққа 3 реттен).

4-ж. Екі аяқты иықтың кеңдігінен гөрі алшақ қойып, қолды иықтан екі жаққа күшпен созып, қайта бастапқы қалыпқа келу (6–8 рет).

5-ж. Қолды желкеге ұстап тұрып, белмен шығыршықты айналдыру (8–10 рет).



6

7

8

9

10

6-ж. Еденге аяқты соза бір-бірінен алшақ қойып отырып, екі қолды жоғары көтере шалқайып, содан соң еңкейіп, қолды аяқтың басына тигізу (6–8 рет).

7-ж. Етпетінен жатып, екі қолмен жерді тіреп көтерілу; шынтакты бүгу (шама жеткенше).

8-ж. Шығыршықты екі қолмен ұстап тұрып, оны бүкіл денені айналдыра секіру (20 рет).

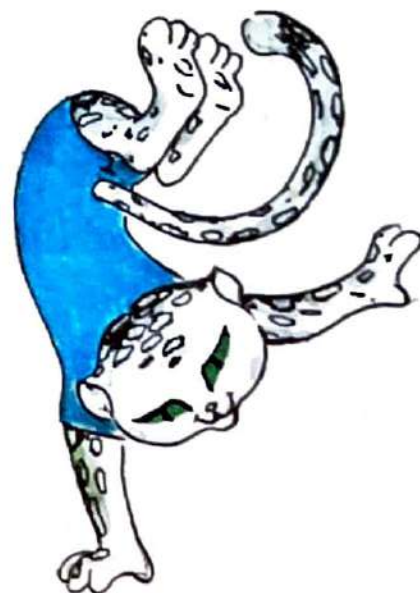
9-ж. Денені тік ұстап, қолды күшпен сермеп баяу жүгіру (1–2 минут).

10-ж. Екі аяқты қатар қойып тұрып, қолды, денені жоғары соза көтеріліп, терең дем алу, қолды төмен түсіріп, дем шығару (4–6 рет).

#### 4. Акробатикалық жаттығулар.

Қимыл-қозғалыстың үйлесімін арттыру үшін және дене дұрыс, сымбатты болып өсіп, қалыптасу үшін гимнастиканың бір түрі – акробатикалық жаттығулар пайдаланылады.

Акробатикалық жаттығуларды әркім жаратылыс ерекшеліктеріне қарай пайдаланады. Өйткені әр баланың буындары мен сіңірлерінің және бұлшық еттерінің бүгілгіштік, иілгіштік деңгейі әр түрлі болып келеді. Сондықтан акробатикалық жаттығуларды орындауда әркімнің өзіне тән ерекшеліктері ескеріледі. Акробатикалық жаттығуларды әркім өз еркімен, өз шама-шарқына қарай орындайды.





## Акробатикалық жаттығулардың түрлері.

1. Тізені екі қолмен құшақтай отырып, оңға және солға аунау.

2. Жүресінен отырып, екі қолды жерге тірей демеп, алға қарай домалау.

3. Жүресінен отырып, қолды жерге тірей демеп, артқа қарай домалау.



4. Екі баланың ұстасқан қолдарын белге сүйеніш етіп, үстінен шалқая иіліп «көпірше» жасау.

5. Екі қолды жерге тіреп, бір аяқты алға, екіншісін артқа «жіпше» созуға («шпагат» жасауға) тырысу.

### «Көпірше» жасау тәсілдері.

1. Жерге шалқадан жатып, аяқ-қолымен жерді тірей денемен «көпірше» жасау.

2. Қабырғаға арқаны жақын ұстап тұрып, екі қолды иықтан асыра қабырғаға тіреп, қол еденге тірелгенше шалқайған қалыпта біртіндеп төмен түсу.

3. Биік заттың, мысалы, орындықтың үстіне шалқайып барып, қолмен тіреп тоқтау.

4. Екі баланың ұстасқан қолдарының үстінен шалқая иіліп барып, жерге қолын тіреп тұру.

### Сұрақтар.

1. Сен екі аяғыңды кең ашып созып отырып, кеуденді жерге тигізе аласың ба?

2. Екі қолыңды жоғары соза қосып ұстап жатып, дөңгелей аласың ба? Ешкімнің көмегінсіз неше рет дөңгелей аласың?

3. Теледидардан акробатиканың қандай жаттығуларын көрдің? Олардың түрлерін, қалай жасалуын айтып бере аласың ба?

4. Акробатикалық жаттығулардың бір түрі неліктен «көпірше» деп аталған? Ол неге ұқсайды?

### Тапсырмалар.

1. Бірінші сыныпта үйренген акробатикалық жаттығуларды есіңе түсіріп, оларды үйде өз бетіңмен қайталап жаса.

2. Алға қарай домалағанда екі қолыңмен дененді дұрыс демеп, қаттырақ итеру қажет екенін есте сақта.

3. Алға қарай домалаудан қорықпа, тек мыналарды ескер: алдымен желкенді жерге тигіз, содан кейін барып арқаңа қарай аунап, дененді тез жинап, тұрып кет.

4. «Көпірше» жасауды үйрене бастағанда шалқаңнан жатып, аяқ-қолыңды жерге тірей кеуденді көтеруге дағдылану керек екенін естен шығарма. Өйткені, ең оңайы – осы тәсіл.

5. Етпетіңнен жатып, дененді жерге тигізбеу үшін екі қол, екі аяғыңмен дененді тірей көтеріп, шынтағыңды бүгіп-жазуға жаттық.

## 5. Би жаттығулары.



Адамның сәби кезінен бастап шын көңілімен ұнатып орындайтын қозғалыс әрекеттерінің бірі – би қимылдары. Би қимылдары негізінен күнделікті жасалып жүрген қимыл-қозғалыстардан тұратындықтан және олар неше түрлі ырғаққа құрылған сәнді қимылдардан құралғандықтан, би жаттығуларын адам тез үйреніп алады.

Балалар халық билерінің классикалық және әсем ырғаққа құрылған сәнді жаттығулары арқылы желпіне түсіп, өз қимылдарын музыка әуенімен үйлестіруге тырысады.

Би жаттығулары адамды жеңіл, жинақы қозғалуға, сәнді де әсем қимылдар жасауға жетелейді. Би қимылдары дененің дұрыс, сымбатты болып өсіп-қалыптасуына оң ықпалын тигізеді.

### Би жаттығуларын үйрену тәсілдері.

1. Музыка ырғағына сай өз еріктерімен билеу.
2. Бір-біріне қарап және басқалардың қимылын қайталап билеу.
3. Мұғалімнің көрсеткен би жаттығуларын үйреніп, билеу.

## Сұрақтар.

1. Сен қандай биді жақсы билейсің? Саған ол бидің қандай қимылдары ұнайды?

2. Ұлдар билейтін билер мен қыздар билейтін билердің бір-бірінен айырмашылығы бар ма? Қандай айырмашылықтар байқадың?

3. Саған қандай билер ұнайды?

4. Бишілерден кімдерді білесің?

## Тапсырмалар.

1. Теледидар, радио және күйтабақтағы музыка ырғағына қимылыңды үйлестіріп билеп үйрен.

2. Жақсы билеу үшін мына қасиеттерді бойыңа сіңір:

1) ұялып-қысылма;

2) денеңді жинақы ұстап, дене мүшелеріңді барынша еркін ұстауға тырыс;

3) жасаған қимыл-қозғалыстарыңды музыка ырғағына сәйкестендіре біл.

3. Айнаның алдына келіп, би жаттығуларын дұрыс жасауға әрекеттен.

4. Достарыңмен кездескенде, үзіліс кездерінде топ болып билеп үйреніңдер.

5. Теледидардан өзің көрген әншілердің, бишілердің жасаған би қимылдарын есте сақта, оларды үйреніп алуға талаптан.

## 6. Секіртпемен секіру жаттығулары.



Көркем гимнастиканың негізгі бір түрі – секіртпемен секіру жаттығулары.

2-сыныптағы дене шынықтыру сабақтарында секіртпемен секірудің қарапайым түрлерін қыздар ғана емес, ұлдар да жақсы меңгеруі қажет. Өйткені боксшілер негізінен секіртпемен секіріп жаттыққанда ғана жақсы нәтижелерге жететін спортшы бола алады.



Секіртпемен секіру дененің барлық бұлшық еттерін жетілдіреді. Күшті, төзімді болуға машықтан-

дырады. Секіртпемен секіру жаттығулары адамның икемділігін арттырып, аяғын кез келген сәтте еркін меңгеруге пайдасын тигізеді.

### Секіртпемен секіруді үйрену тәсілдері.



1. Бір орында тұрып, екі қолмен қысқа секіртпенің екі ұшынан ұстап, арлы-берлі шайқалтып тұрып секіру.



2. Секіртпені басынан асыра асықпай айналдырып, қос аяқтап секіру.



3. Секіртпені тоқтаусыз айналдырып тұрып, қос аяқтап секіру.



4. Айналып тұрған ұзын секіртпенің айналу шеңберіне оны бұзбай жүгіріп кіріп, секіру жаттығуларын орындай білуге машықтану.

#### Сұрақтар.

1. Сен теледидардан немесе спортзалда секіртпемен секіріп жаттыққандарды көрдің бе? Олар қалай киінген, қайтіп секіреді екен?

2. Секіртпемен тоқтамай неше рет секіре аласың?

3. Сыныптарыңдағы ең жақсы секіретін балалардай болғың келе ме? Ол үшін не істеу керек деп ойлайсың?

4. Секіртпе болмаса, немен секіріп үйренуге болар еді?

#### Тапсырмалар.

1. Ауа райының жылы кездерінде мектепке секіртпенді ала келіп, үзілісте далаға шығып секіріп жаттық.

2. Арнаулы секіртпе болмаса, есілген жіптен де секіртпе жасап алуға болатынын есте сақта және оны өзін дайындап көр.

3. Суретте көрсетілген жаттығуларды жасап үйрен.

4. Серуенге шыққанда немесе аулада жолдастарыңмен бірге секіртпемен «Кім көп секіреді?» жарысын ұйымдастырып ойнаңдар.

## 7. Тепе-теңдікті сақтау жаттығулары.

Адам бір орында немесе қозғалыс үстінде белгілі бір уақыт бойы өз денесін бір қалыпта ұстай алуын тепе-теңдікті сақтау деп атайды. Тепе-теңдікті сақтау әдетте аяқ астындағы тіректің көлеміне, сезім мүшелерінің қалыпты жұмысына байланысты болады.



Тепе-теңдікті сақтау адам өмірінің әр кезеңінде әр түрлі болады. Алайда, ол қимыл-қозғалыс әрекеттерінің көбеюіне, күрделенуіне және жалпы денені дамыту, жетілдіру жұмыстарының сапалы жүргізілуіне байланысты болып келеді. Әр түрлі қимыл-қозғалыстар кезінде, әрқандай қалыпта тепе-теңдікті сақтауға арналған жаттығулар ең алдымен адамның зейінін, ойлау қабілетін жетілдіреді. Мұндай жаттығулар ептілікке, күрделі қимыл-қозғалыстарды өз еркімен батыл түрде жасауға дағдыландырады.

Тепе-теңдікті сақтау жаттығуларын үнемі орындау арқылы қабылдау, көру және қозғалыс түйсіктерінің өзара байланысы жетіледі.



## Тепе-теңдікті сақтау жаттығуларын үйрену тәсілдері.



1. Әрқандай қалыпта тұрып, денені дұрыс ұстай білуге үйрену (бір аяқпен тұру).

2. Әр түрлі қимыл-қозғалыстар жасау үстінде тепе-теңдікті сақтау (қолды екі жаққа созып айналу).





3. Жазық емес нәрсенің үстімен және жүк көтеріп жүргенде тепе-теңдікті сақтау (төбесіне кітап қойып, бөрененің үстімен жүру).

#### Сұрақтар.

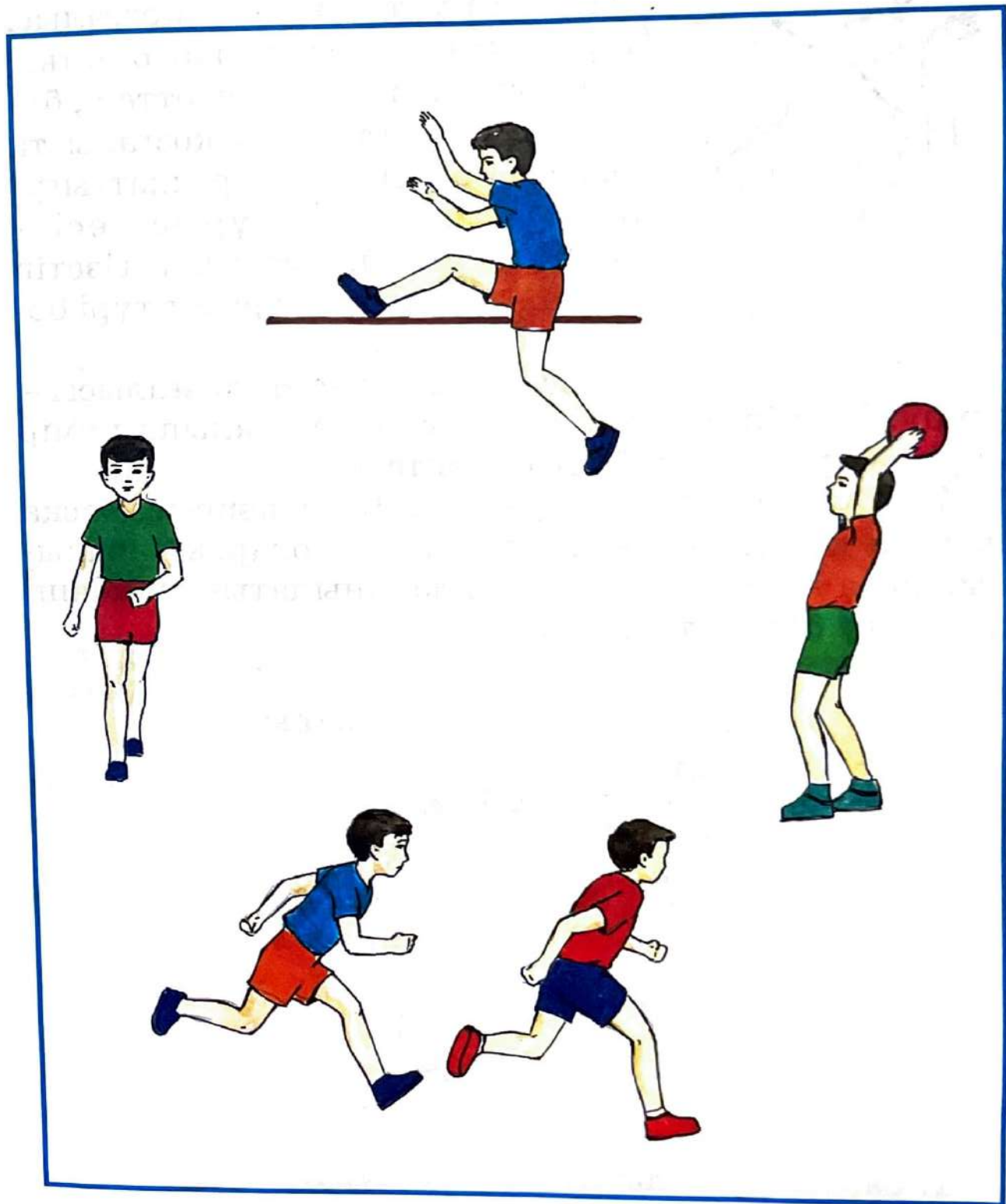
1. Екі қолыңды екі жаққа созып, бір аяғыңмен қанша уақыт тұра аласың?
2. Бір орында тұрып айналғанда басың айналмай ма?
3. Үйдің жоғарғы қабатынан немесе көпірдің үстінен төмен қарағанда басың айнала ма?
4. Жүгіріп келе жатып кілт тоқтай аласың ба?

## Тапсырмалар.

1. Жол шетіндегі жиекшенің (бордюрдің) үстімен жүріп көр.
2. Қолыңды алға созып, көзіңді жұмып, екі-үш қадам атта. Көзіңді ашып, өз бағытыңнан қаншалық ауытқығаныңды байқа.
3. Жерде жатқан жұмыр ағаштың, қатар-қатар жатқан үлкен тастардың, кірпіштердің үстімен неғұрлым ұзақ жүруге машықтан.
4. Бір орында тұрып, үш-төрт рет айналып, тура жүріп кетуге жаттық.
5. Турникте әр түрлі жаттығулар жасауға үйрен. Иегіңді турникке жеткізіп 3–4 рет тартылатын бол.

## II бөлім.

### ЖЕҢІЛ АТЛЕТИКА ЖАТТЫҒУЛАРЫ.



## 1. Жүру жаттығулары.



Денені тік ұстап жүру – тек адамға ғана тән қимыл-қозғалыс. Жүру кезінде адамның барлық дене мүшелері, бұлшық еттері, буындары – бүкіл ағзасы қозғалыста болады. Сондықтан жүру жаттығулары адамның дұрыс өсіп-жетілуіне зор пайдасын тигізетін аса қажетті қимыл-әрекет түрі болып табылады.

Адамның ең негізгі қозғалысы – жүру. Жүріп жүрген адам аман-сау, қалыпты өмір сүріп жүрген адам болып есептеледі.

Жүрудің сан алуан түрі бар. Жүру көбінесе басқа жаттығуларға кірісер алдында және олардың аралығында, аяқталу кезінде пайдаланылатын көмекші жаттығу болып табылады.

### Негізгі жүру жаттығулары.



1. Сапты бір қалыпта сақтап жүру.



2. Жүріп келе жатып дене жаттығуларын орындау.
3. Дұрыс тыныс (дем) алу үшін жүру.

### Сұрақтар.

1. Аяқтың ұшымен жүріп көрдің бе, оның қандай қиындығы бар?
2. Тізеңді биік көтере басып жүргенде, денеңді қалай ұстайсың? Жүріп көрсет.
3. Көзіңді жұмып жүріп көрдің бе? Көзді жұмып тура, дұрыс жүру мүмкін бе?
4. Жүргенде қолыңды қалай сермейсің? Жүріп көрсет.

### Тапсырмалар.

1. Дұрыс жүруге үйрену үшін өз жүрісіңді жиі-жиі бақыла. Жүргенде кеудеңді тік ұстауға дағдылан.

2. Жүргенде еңкейіп жерге қарай берме. Қолыңды қалай болса солай сермемей, жүріс ырғағымен үйлестіре біл.

3. Аяғыңды сүйретіп баспа және ішке, сыртқа қисайтпай, тура, нық басып жүр. Еркін, сәнді жүруге дағдылан.

4. Отырғанда да тік жүргендегідей дененді тік ұстауға дағдылан. Егер дененді қалай тік, дұрыс ұстауды біле алмай тұрсаң, үйдің қабырғасына өкшенді, арқанды, екі иығыңды, шүйденді тигізіп, көзіңді жұмып біраз уақыт тұр және осы қалпыңды есте сақтауға тырыс. Содан кейін алға қарай бір қадам жасап, қабырғаның қасында тұрған қалпыңа келіп, 1–2 минут тұр.

## 2. Жүгіру жаттығулары.

Денені дұрыс ұстап, екі аяқты (екі тізені) кезекпен жоғары сермей екіпіндеп жүгіруді жақсы меңгерген оқушы өзін жүйріктердің қатарына қосуына



болады. Жүгіргенді ұнататын және көп жүгіретін баланың денесі дұрыс жетіліп, қимыл-қозғалысы үйлесімді, ықшам, жинақы болып қалыптасады. Жүгіру арқылы адамның шапшандық пен төзімділік қабілеттері дамиды.

## Жүгіру жаттығуларының түрлері.

1. Қимыл-қозғалыс ойындары кезінде бұлтарып жүгіру.

2. Жүру мен жүгіруді кезекпен ауыстырып жүгіру.

3. Тұрудың әр түрлі бастапқы қалпынан жарыса жүгіру.



4. 30 және 40 метр қашықтыққа жарыса жүгіру.

5. 1–2 км қашықтыққа баяу жүгіру.

6. Әр түрлі жаттығулар жасай жүріп жүгіру.

### Сұрақтар.

1. Тізені жоғары сермей жүгіруді көрсете аласың ба?

2. Жүгірген қалпында 10 метр қашықтықты қанша қадам жасап өтіп шыға аласың?



3. Судың ішінде жүгіріп көрдің бе?

4. Жай жүріп келе жатып, тез жүгіріп кете аласың ба?

### Тапсырмалар.

1. Денеңді тік ұстап, шынтағыңнан бүгіліп алға қарай созылған екі қолыңның алақанына тізеңді тигізе жүгіріп үйрен.

2. Жарыса жүгіргенде денені сәл алға еңкейте ұстау керек екенін естен шығарма. Бұл қалып көп қиналмай жүгіруге жәрдемін тигізеді.

3. Тез жүгіру үшін денеңді бұлғақтатпай жинақы ұстап, тізені көтере әрі алға қарай соза жүгіріп үйрен.

4. Жарыса жүгіргенде қарсыласың сенен озып кетсе де, жарты жолда тоқтап қалмай, көрсетілген қашықтықтың ең соңына, яғни мәреге дейін бар күшіңді салып жүгіріп шығуға дағдылан.

## 3. Секіру жаттығулары.

Адамның негізгі қимыл-қозғалыстарына жататын **секіру жаттығулары** – оның жалпы қимыл-қозғалысы қаншалықты жетілгенін айқындайтын көрсеткіш. Секіру жаттығулары өте қызықты, жиі

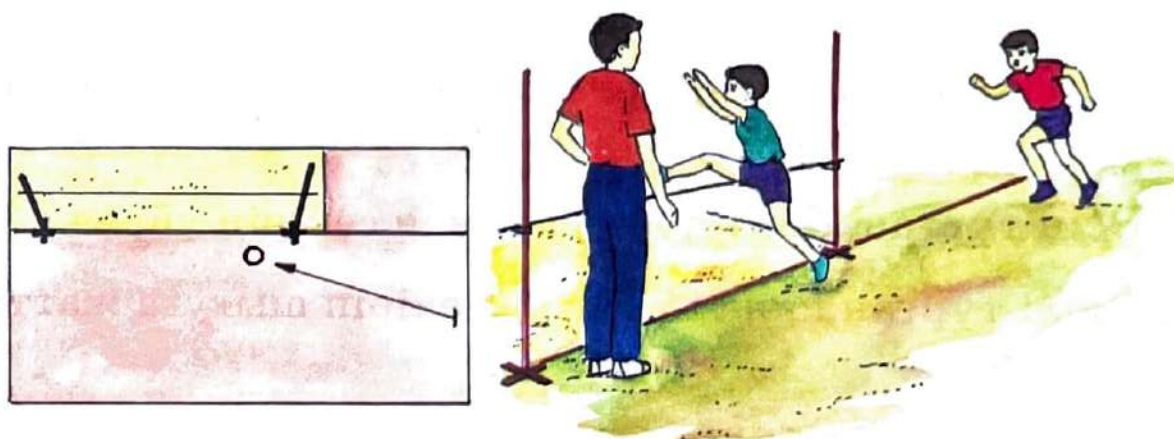


пайдаланылатын, дененің дамуына үлкен септігін тигізетін жаттығулар болып табылады. Сондықтан дене шынықтыру сабақтарында секіру жаттығуларын дұрыс әрі сапалы орындау тәсілдерін дер кезінде меңгеру қажет.

Секіру жаттығулары арқылы адам күшін молайтып, төзімділікке дағдыланады. Жалпы қимылдарын ықшамдай білуге, оларды бір-бірімен үйлестіріп, жеке жаттығу түрін орындауға өзін бағыттай білуге машықтанады.

### Секіру жаттығуларын үйрену тәсілдері.

1. Бір орында тұрып, қос аяқтап секіру.
2. Биіктен секіріп түсу немесе биікке секіріп шығу.
3. Бір орында тұрып немесе жүгіріп келіп биіктікке немесе ұзындыққа секіру.



### Секіру жаттығуларын орындау үстіндегі қимыл жасау кезеңдері.

1. Дайындық кезеңі (қолды артқа сермеп, тізені бүгу және жүгіру).
2. Жерден көтерілу кезеңі (аяқты жерге нық тіреу арқылы күш алып серпілу).
3. «Ұшу» кезеңі (секіру кезіндегі биіктікке немесе ұзындыққа бағыт ұстап ауада қалықтау).
4. Жерге түсу кезеңі (аяқтың ұшы жерге тиген сәт).

### Сұрақтар.

1. Қос аяқтап секіру саған ұнай ма? Неге?
2. Жүріп келе жатып, арықтан тоқтамай аттап өте аласың ба? Арықтан қос аяқтап секірген дұрыс па, әлде бір аяқты алға сілтей секірген дұрыс па? Неге?
3. Секіртпемен тоқталмай неше рет секіре аласың?
4. Судың ішінде тұрып секіріп көрдің бе? Судың ішінде тұрып секіру оңай ма, қиын ба?

### Тапсырмалар.

1. Тереңдігі тізеңнен келетін судың ішінде тұрып қос аяқтап секіруге жаттық.
2. Өсіп тұрған шөптердің басынан секіріп үйрен.
3. Үюлі тұрған шөптің үстіне секіріп шығуға жаттық.

### Ескертулер.

1. Биіктікке секірсең де, ұзындыққа секірсең де, жерге тізеңді бүккен қалпыңда түс. Себебі, мұндайда аяғыңа артықша күш түспейді, әрі кұлай қалсаң, денеңді жарақаттанудан сақтайды.
2. Егер сен қорықпайтын батыл болып өскің келсе, алдымен жұмсақ жерге, құмның, қардың үстіне секіргенде бір қырыңмен аяқ-қолыңды бауырыңа ала кұлау тәсілін үйрен.

## 4. Лақтыру және қағып алу жаттығулары.

Әрқандай заттарды лақтыру және оларды қағып алу жаттығулары адамның жан-жақты дамып-жетілуіне игі әсерін тигізеді. Мәселен, лақтыру, қағып алу қимылдары дене, қол және аяқ буындары мен бұлшық еттерін жетілдіреді. Қимылдар үйлесімін жақсартып, дәл көздей білуге машықтандырады.



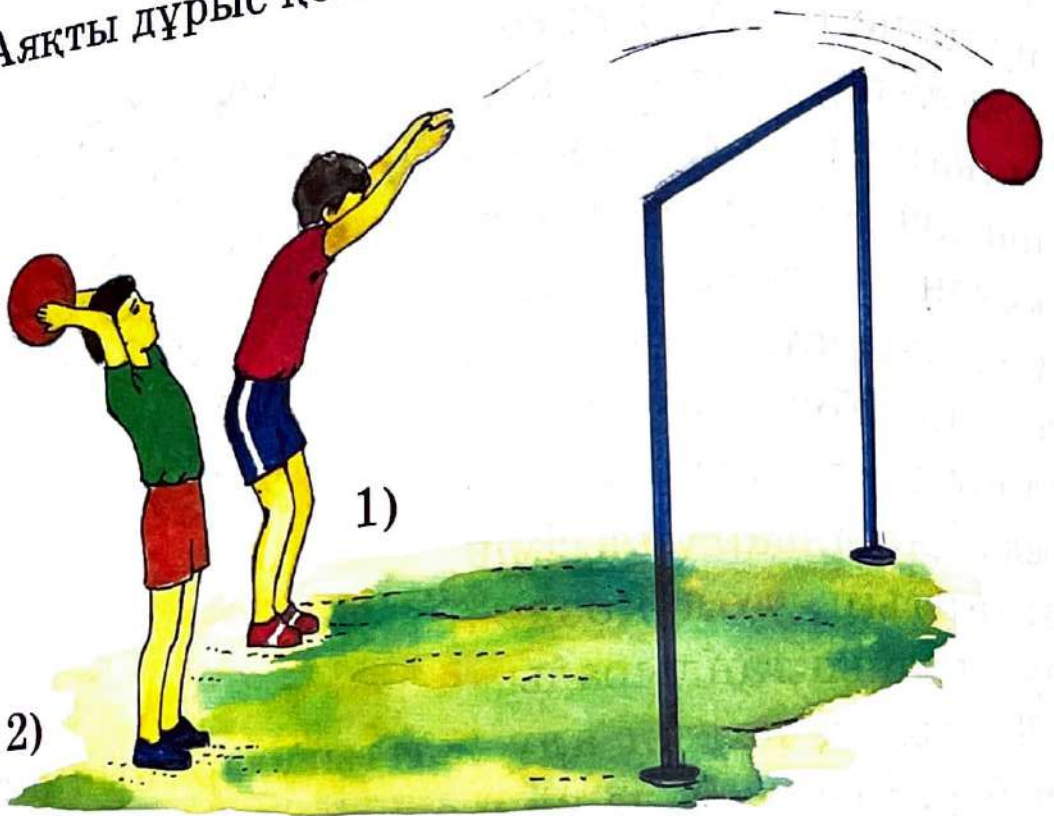
Лақтыру, қағып алу жаттығуларының бірнеше түрі бар. Әдетте бала кішкентай кезінен бастап алысқа лақтыруға құмар болып, соған көбірек жаттығады. Сондықтан лақтыру, қағып алу жаттығуларын меңгертуді бұрыннан жақсы таныс алысқа лақтыру жаттығуынан бастаған дұрыс.

### Лақтыру және қағып алу жаттығуларының түрлері.

1. Бір қолмен алысқа лақтыру.
2. Нысананы көздеп лақтыру.
3. Бір-біріне қос қолдап лақтырып, қағып алу.
4. Кедергіден асыра лақтыру.
5. Керегеге соғылған допты қағып алу.
6. Аспандата (өуелете) лақтыру.

# Лақтыру жаттығуларын орындау қалыптары.

## 1. Аяқты дұрыс қою қалыптары:

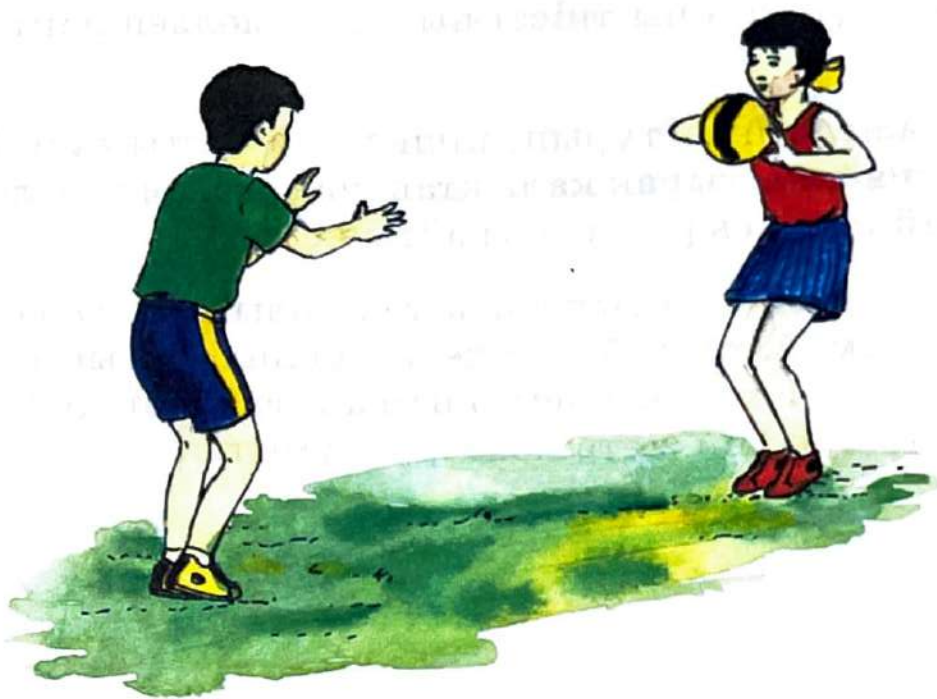


- 1) алысқа лақтырғанда;
- 2) бір-біріне лақтырғанда.

## 2. Қолды дұрыс ұстау қалыптары:



- 1) алысқа лақтырғанда;



2) бір-біріне лақтырғанда.

**Сұрақтар.**

1. Допты қалай алысырақ лақтыруға болады? Лақтырып көрсет.
2. Жүгіріп бара жатқан балаға тигізу үшін допты қалай бағыттап лақтыру керек деп ойлайсың?
3. Бір бет қағазды неғұрлым алысқа лақтыру үшін сен не істер едің? Көрсет.

**Тапсырмалар.**

1. Ұсақ заттарды лақтырып жаттық.
2. Лақтырған нәрсең өзіңнің не басқа біреудің басына

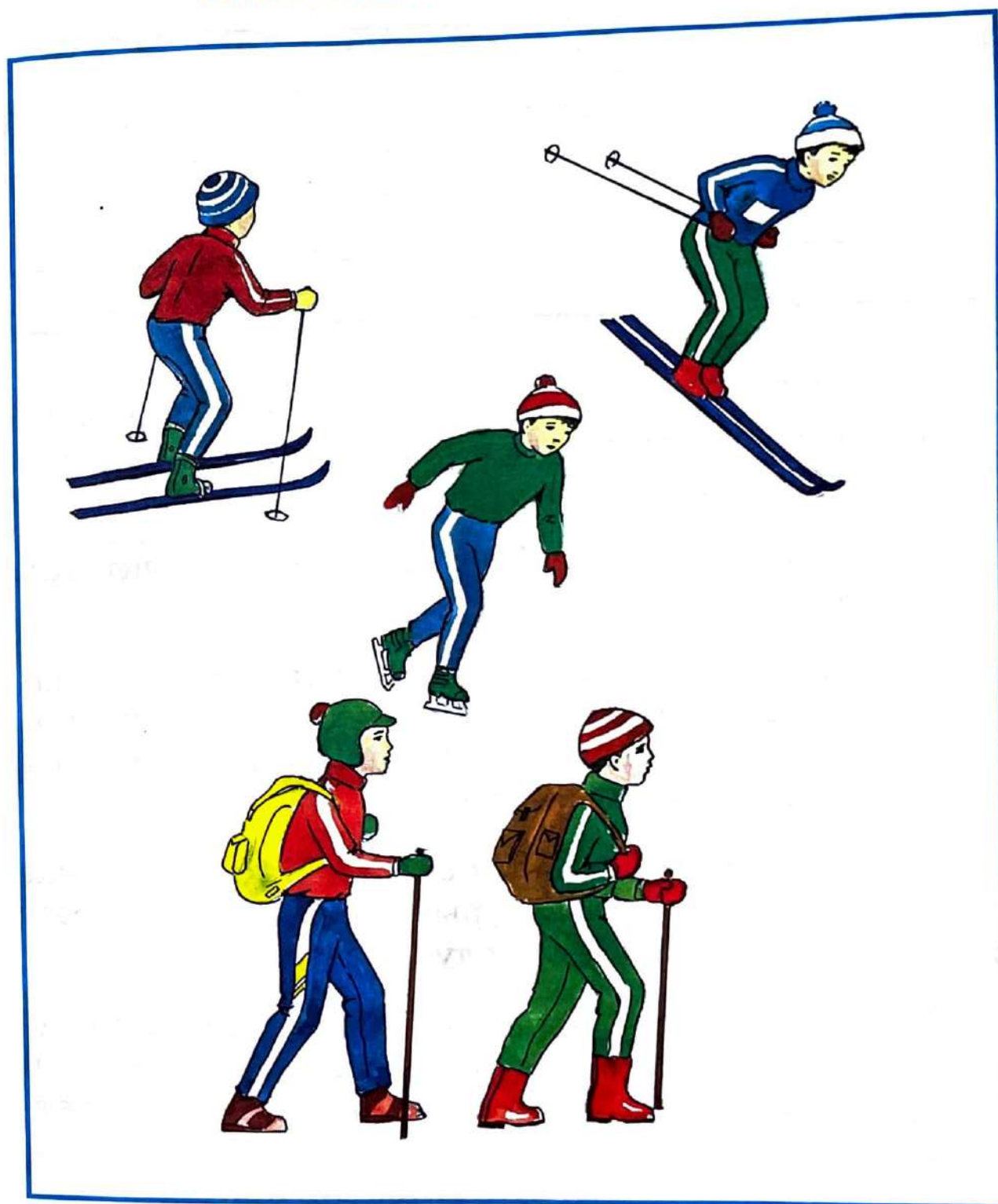
тиіп кетпеу үшін, оны тиісті нысанаға дәлдеп лақтыруды үйрен.

3. Су жағасында тұрып, кішкентай тасты суға бірден батып кетпей, ұзағырақ қалықтап ұшатындай етіп лақтыр. Оны қалай іске асырғаныңды айтып бер.

4. Бір нәрсені лақтырғанда тек қолыңның ғана күшін жұмсап қоймай, оған бүкіл дене күшінді қатыстыра біл. Сонда лақтырған затың неғұрлым алысқа жетеді. Ол үшін лақтыру тәсілдерін жете меңгеруді ұмытпа.

Ш бөлім.

СПОРТТЫҚ ЖАТТЫҒУЛАР.





चित्र 1.1 - वास्तुशास्त्र के पांच स्तंभ



1. इस चित्र में वास्तुशास्त्र के पांच स्तंभों को दर्शाया गया है। वास्तुशास्त्र का इतिहास प्राचीन काल से शुरू होता है। इसमें वास्तुशास्त्र के पांच स्तंभों का उल्लेख है।

2. वास्तुशास्त्र के पांच स्तंभों में से प्रत्येक स्तंभ का अपना अर्थ है। वास्तुशास्त्र के पांच स्तंभों का उल्लेख है।

3. वास्तुशास्त्र के पांच स्तंभों में से प्रत्येक स्तंभ का अपना अर्थ है। वास्तुशास्त्र के पांच स्तंभों का उल्लेख है।

4. वास्तुशास्त्र के पांच स्तंभों में से प्रत्येक स्तंभ का अपना अर्थ है। वास्तुशास्त्र के पांच स्तंभों का उल्लेख है।

5. वास्तुशास्त्र के पांच स्तंभों में से प्रत्येक स्तंभ का अपना अर्थ है। वास्तुशास्त्र के पांच स्तंभों का उल्लेख है।



1. The first illustration shows a person in a dynamic pose.

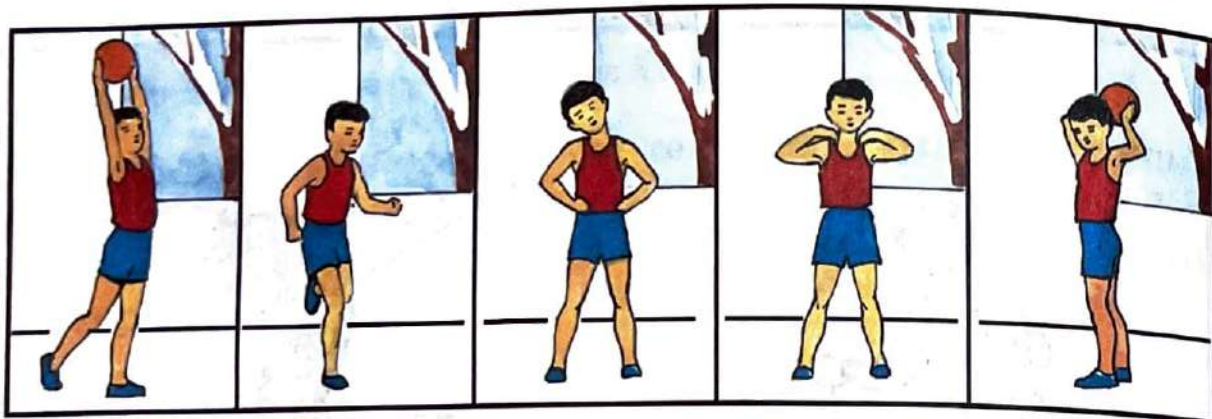
2. The second illustration shows a person in a dynamic pose.

3. The third illustration shows a person in a dynamic pose.

4. The fourth illustration shows a person in a dynamic pose.



## 1. Бой жазу жаттығулары.



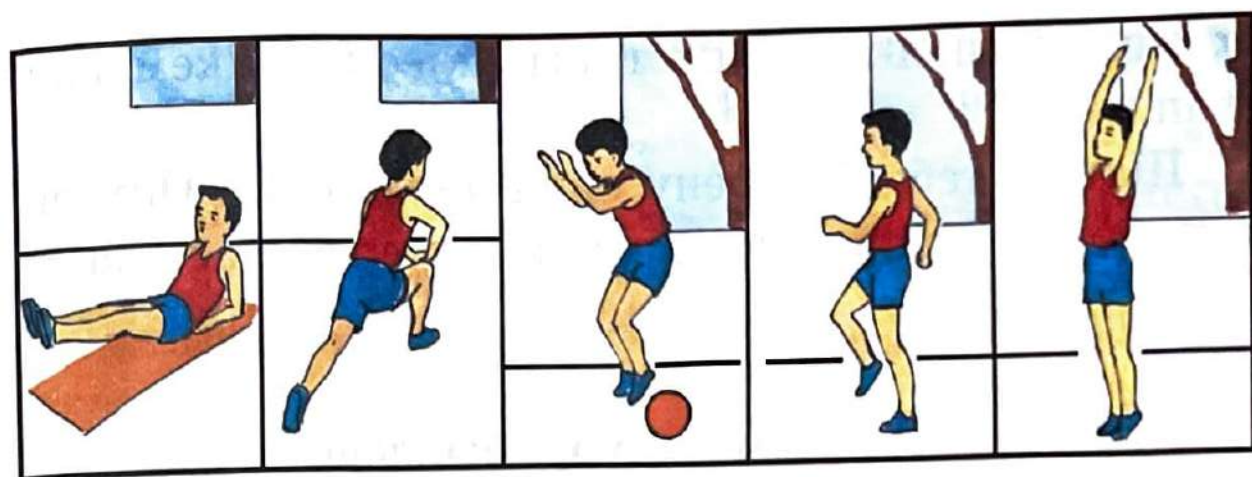
1-ж. Екі қолмен допты жоғары көтеріп, бір аяқты артқа соза шалқайып, қайтадан бастапқы қалыпқа келу (4–6 рет).

2-ж. Бір орында тұрып немесе шағын қашықтыққа жүру және жүгіру (2 минут).

3-ж. Екі аяқты алшақ қойып, қолды белге ұстап, басты оң иық пен сол иыққа кезек тигізу; еңкейіп, иекті кеудеге тигізу, шалқайып, шүйдені арқаға тигізуге әрекеттену (3–4 рет).

4-ж. Екі аяқты алшақ қойып, екі қолды иыққа ұстап, аяқтың ұшымен тұрып, қолды жоғары созу және бастапқы қалыпқа келу (6–8 рет).

5-ж. Екі аяқты иықтың кеңдігі мөлшерінде ұстап, допты екі қолмен желкеге қойып, кеудені оң және сол жаққа кезек бұру (әр жаққа 4–6 реттен).



**6-ж.** Шалқалап жатып, екі аяқты қосып ұстап жоғары көтеріп, оң және сол жаққа сермеп, қайтадан бастапқы қалыпқа келу (6–8 рет қайталау).

**7-ж.** Тік тұрып, бір аяқты алға қарай созып, тізені 2–3 рет бүгіп, жазу және қайтадан бастапқы қалыпқа келу (4–6 реттен).

**8-ж.** Тік тұрып, доптың үстінен қос аяқтап әрі-бері 10 рет тоқтамай секіру.

**9-ж.** Тік тұрып, тізені неғұрлым жоғары көтеріп жүру (1 минуттай).

**10-ж.** Екі өкшені бір-біріне тигізіп тұрып, екі қолды екі жақтан жоғары көтеріп, қайтадан бастапқы қалыпқа келу (4–6 рет).

## 2. Шаңғы спорты.

Шаңғы тебу, әсіресе шаңғымен жарысу – әрі ойын, әрі аса пайдалы спорт түрі.

Шаңғы тебуге жаттыққан бала төзімді әрі шыдамды болады. Оның қимыл қабілеті жетіліп,



жалпы қимыл-қозғалыстары үйлесімді, икемді болып келеді.

Шаңғы тебуді үйрену онша қиын емес. Өйткені оны үйрену жай, қарапайым жүрістерден басталады.

### Шаңғымен жүру тәсілдері.

1. Тегіс жерде жай адымдап жүріп келіп, баяу сырғанап жүруді қайта жалғастыру. Шаңғымен жүрудің бұл тәсілін омбы қармен жүргенде де, шаңғы ізімен сырғанағанда да пайдалануға болады.

2. Алға қарай тез адымдап жүру. Мұнда жүгірген сияқты адымды тез әрі кең ашып, таяқ ұстаған қол қимылын да жүріске сәйкес сілтеп отырады.

3. Қары әбден тапталған шаңғы жолымен немесе еңкейістеу жермен баяу жүре сырғанағанда, екі аяқты қатар қойып, екі таяқты бір мезгілде серпе итеріп жылжыған тиімді.

4. Конькише жүру. Шаңғымен жүрудің бұл түрінде коньки тепкендей екі аяқты екі бүйірге қарай кезек сілтеп, таяқты жерге тірей итеріп алға жылжиды.

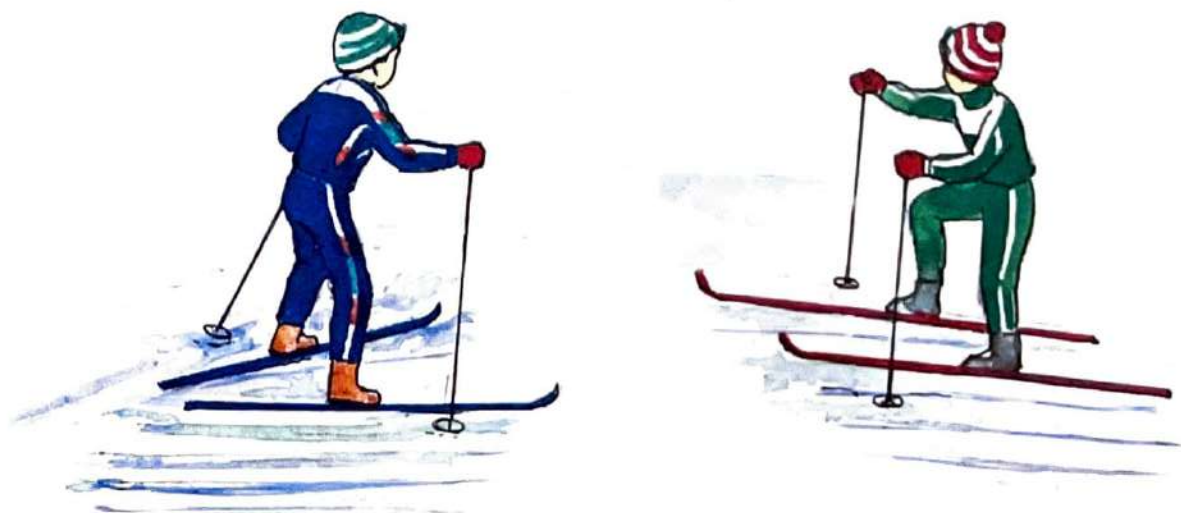
Шаңғымен жүретін және сырғанайтын жерлер көбінесе ойлы-қырлы болып келеді. Мәселен, биік төбеге шаңғымен тура жүріп шығу мүмкін емес. Көтерілетін биіктіктің тік немесе көлбеу болуына қарай жүріп шығудың әр түрлі тәсілдері болады.

## Шаңғымен биікке көтерілу тәсілдері.

1. Биікке жүріп шығу. Егер көтерілетін биіктік онша тік болмаса, оған шаңғы таяқтарының көмегімен, мына суреттегідей тіке жүріп шығуға болады.



2. Биікке саты жасап жүріп шығу. Егер көтерілетін биіктік аса тік болса, онда, төменгі суреттерде көрсетілгендей, бір қырындап саты жасап жүріп шығу тәсілі пайдаланылады.



## Ылдиға қарай шаңғымен сырғанау тәсілдері.

1. Екі аяқты қатар қойып, тізені сәл бүгіп, кеудені еңкейте, таяқты артқа соза ұстап сырғанау.



2. Екі аяқты қатар қойып, тізені көбірек бүгіп, алға сәл еңкейген қалыпта сырғанау.



3. Екі аяқты қатар ұстап, жүресінен отырып, қолды алға соза тепе-теңдікті сақтап сырғанау.



### Ескертулер.

1. Шаңғы тепкенде киетін киімдер жылы, ыңғайлы, аса көп су жұқпайтын болғаны жөн. Қолға міндетті түрде жылы қолғап кию қажет. Басқа спорттық жеңіл телпек немесе малақай киген жөн.



2. Шаңғы таяғын ұстағанда, оның бауын міндетті түрде білекке өткізу керек (суретке қара).

### Сұрақтар.

1. Шаңғының ұзын болғаны ыңғайлы ма, әлде қысқасы дұрыс па?
2. Сен шаңғы тепкенде таяқсыз жүре аласың ба?
3. Шаңғымен төбешікке шығып көрдің бе? Қандай тәсілмен шықтың?
4. Төбешіктен шаңғымен сырғанап түсе аласың ба?



## Тапсырмалар.

1. Шаңғы тебуді жақсы үйренгің келсе, жығылатын кезде тізенді бүгіп, бір жаныңа қарай жантая жығылуды меңгеріп ал.

2. Төбешікке көтерілгенде, таяққа емес, аяққа көбірек салмақ салуды ұмытпа.

3. Өрге шыққанда шаңғыны сүйретпей, көтере басып жүрген тиімді екенін есте сақта және соған дағдылан.

4. Ылдидан төмен сырғанағанда міндетті түрде тізенді бүгуді ұмытпа. Бұл тәсіл тепе-теңдікті сақтауға, яғни жығылмай сырғанап түсуге септігін тигізеді.

## 3. Коньки тебу.



Коньки тепкенде денені еңкіш, тізені аздап бүгіп ұстау керек. Конькимен жүргенде дененің салмағы екі аяққа кезекпен ауысып түсіп отырады. Екі қолды екі жаққа көлбеу соза ұстап, үнемі тепе-теңдікті сақтап қозғалу керек.



Коньки теуіп үйренудің сан алуан әдіс-тәсілдері бар. Ол көбінесе конькидің түріне байланысты болады.

Коньки тебуді алғаш үйренгенде мәнерлеп сырғанауға арналған коньки мен хоккей конькиін пайдаланған тиімді болады. Ал спорт үйірмелерінде жүгіруге арналған конькимен де үйрете береді.

Коньки тебуді үйрену үшін оның мына төмендегідей қарапайым тәсілдерін меңгеру қажет.

### Коньки тебуді үйренудің қарапайым тәсілдері.



1. Конькишінің негізгі тұрысы және жүруі (тізені сәл бүгіп, соған сәйкес кеудені еңкейте, екі қолды алға соза ұстап, екі аяқты іштен сыртқа қарай сілтей басып жүру).

2. Екі аяқты қатар, тек сәл алшақ қойып сырғанап келе жатып, екі тізені бірде біріктіріп, бірде ашып сырғанауды меңгеру.



3. Екі аяқты қатар қойып сырғанап келе жатып, жолдағы кедергілерден қос аяқтап секіріп өтіп, сырғанауды қайта жалғастыруға машықтану.



4. Екі аяқты қатар қойып, екі қолды екі жаққа соза ұстап, «жылан ирек» жасап сырғанауға жаттығу.



5. Тізені бүгіп, қолды алға созып екі аяқпен ұзақ сырғанау.

### Сұрақтар.

1. Теледидардан берілетін конькимен мәнерлеп сырғанаушылар сені қызықтыра ма?
2. Мәнерлеп сырғанаудың қандай түрлерін білесің?
3. Коньки спортшыларының киімі неліктен денеге жабысып тұрған сияқты тар болады деп ойлайсың?

## Тапсырмалар.

1. Үзіліс кезінде спорт алаңында коньки тебу тәсілдерін бір-бірлеріңе конькисіз көрсетіп жаттығыңдар.

2. Қыс айларында үлкендермен бірігіп өз аулаларыңда мұзайдын жасап, коньки теуіп үйреніңдер.

3. Жаз айларында доңғалақты конькимен жүріп, сырғанап үйреніңдер.

## 4. Қарапайым туризм.

Балалардың денсаулығын сақтау және нығайту мақсатымен әрі көңілді демалу үшін ұйымдасқан түрде табиғат аясына шығуды **қарапайым туризм** деп атайды.

Алдына қойған мақсат-міндетіне қарай туризмнің мынадай түрлері бар:



1) жаяу серуенге шығу – мұғалімнің басшылығымен жақын маңдағы өзен бойына, қыратқа, паркке қыдырып барып, ойнап, серуендеп қайту;

2) арнаулы жорықтар – қоршаған ортамен танысу үшін алға нақтылы бір мақсат қойып, соған тиісті уақыт бөліп, шаңғымен, шанамен, атпен, машинамен, қайықпен, кемемен барып қайту;

3) саяхаттар – демалыс кездерінде ата-анасымен басқа жер, басқа елге қыдырып барып, танысып қайту;

4) экскурсиялар – мұғалімнің алдын ала жасаған жоспары бойынша мәдени орындарға (мысалы, сурет галереясы, мұражай т. б.) бару.

уған өлкені аралау адамның жан-жақты дамып,  
луіне үлкен көмегін тигізеді. Ой-өрісін кеңейтеді,  
жігері мен табандылығын шыңдайды. Туған  
дің сұлу табиғатын тамашалау адамның туған  
те, онда өмір сүріп жатқан өз еліне деген  
пеншілігін арттырады.

арапайым туризм кезінде жүру, жүгіру, секіру,  
ыру және қағып алу сияқты неше түрлі қимыл-  
алыстар өзара үйлесіп өрекет етуге тиіс болады.  
ықтан туризмнің дене шынықтыруда үлкен ма-  
ы бар.

**яхатқа дайындалу және оны өткізу жолдары.**





1. Саяхаттың мақсатын белгілеу.
2. Жүретін жолды таңдап, нақтылау.
3. Оқушылардың шамасы мен мүмкіндігін ескеру.
4. Ауа райы мен жергілікті жердің ерекшеліктерін ескеру.
5. Өздерімен бірге алатын заттарды, киетін киім, тамақ пен сусындардың мөлшерін анықтау.

### Сұрақтар.

1. Туризмнің қандай түрлерін білесің, олардың бір-бірінен айырмашылығы неде?
2. Сендер серуенге неше рет шықтыңдар? Саған не ұнады?
3. Ауылыңның (қалаңның) маңында оқушылардың көп баратын жері қалай деп аталады? Ол жер несімен қызықтырады?

## Тапсырмалар.

1. Серуенге алдын ала дайындал. Өзіңмен бірге алатын заттарыңды, киетін киімдеріңді әзірлеп, қайта қарап тексеріп шық.

2. Саяхатқа шыққанда қандай да бір себеппен достарыңа өкпелеп текке шаршама. Бір-біріңе көмектесіп, көңілді жүруге тырыс.

3. Биікке көтерілгенде денеңді сәл алға еңкейте, асықпай бір қалыпты жүріп отыр. Сонда аса көп шаршамайтын бола-сың.

4. Ылдиға қарай жүгіргенде денеңді сәл шалқайта ұста.

5. Шаршасаң да шыда, сыз жерге қалай болса солай жата кетпе!

## 5. Қазақша күрес.

Ұлдардың бала кезінен жақсы көріп, шұғылдана-тын спорттық жаттығуларының бірі – күрес.

Қазақ халқының ежелден келе жатқан күш сынасу күресінің түрі қазақша күрес деп аталады. Спорттың бұл түрімен шұғылдану үшін арнаулы спорт құралда-ры мен күрделі ережелер аса көп қажет емес. Күресуге өзара келіскен екі бала тұра қалып, күш сынаса береді. Күрескенде ойланып қимыл жасайтын, айлакер, батыл, өз күшіне сенетін бала әрқашан жеңіске жетеді.



## Қазақша күресті үйрену тәсілдері.

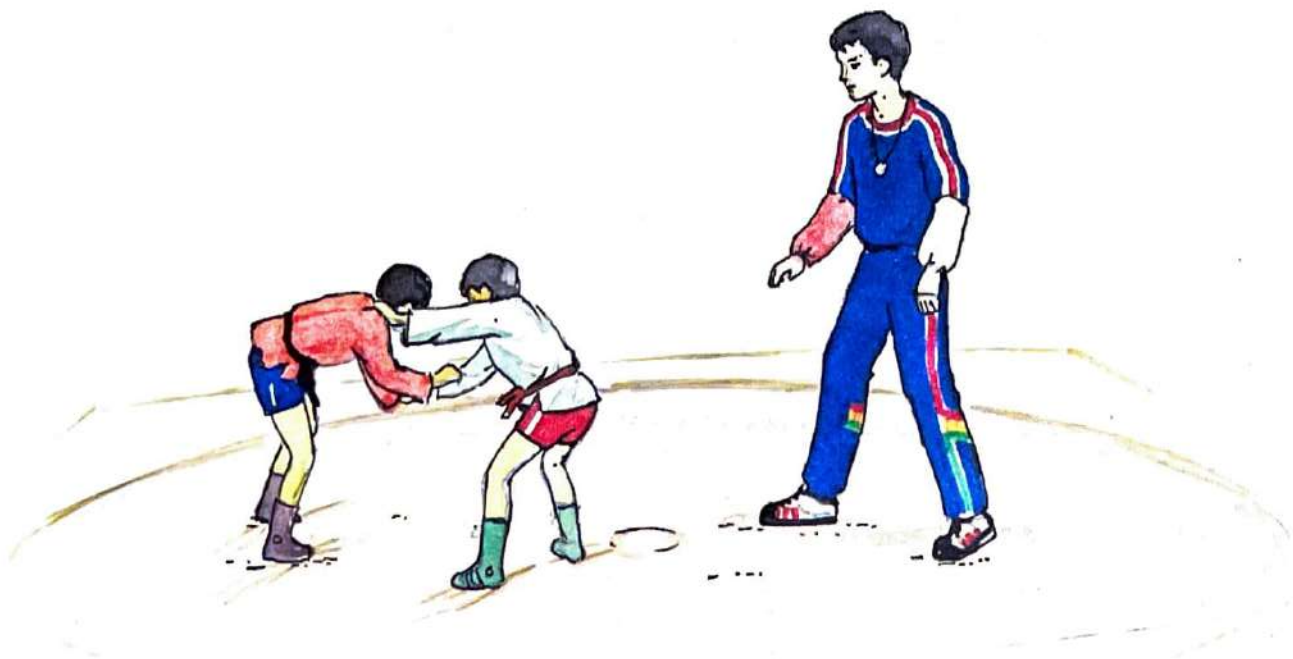


1. Қолдарымен бір-бірінің иығынан ұстап тұрып, кезекпен аяқтан шалу.



2. Қарама-қарсы тұрып, белдесу (қолдарымен бір-бірінің белінен қапсыра құшақтап ұстап, сілки лақтыру).





### 3. Бір-бірінің иығынан ұстап тұрып, жамбасқа алу.

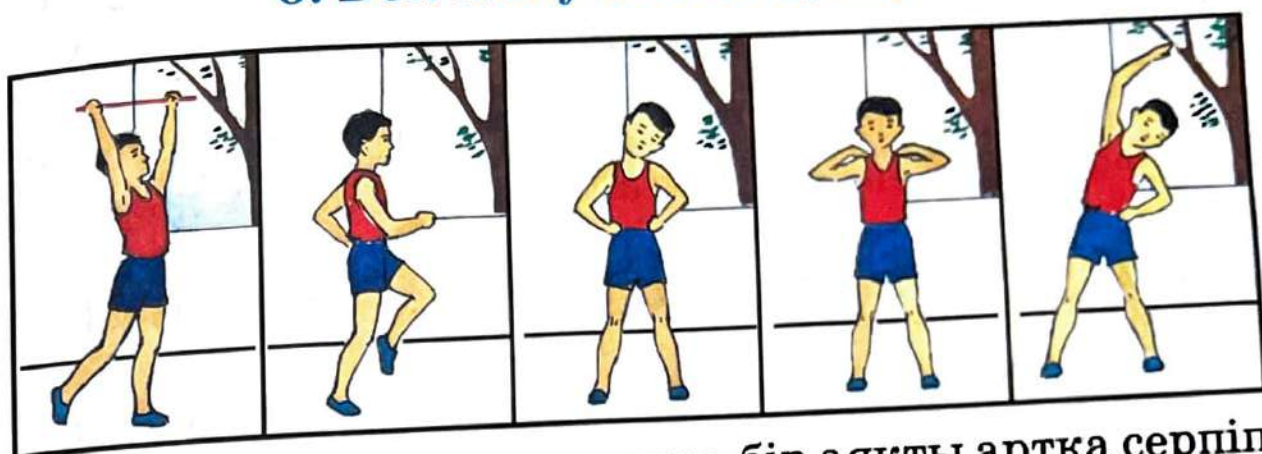
#### Сұрақтар.

1. Күресіп көрдің бе? Күрескенде өзіңмен жасты баланы жыға аласың ба?
2. Күрескенде саған қай аяғыңмен шалған ыңғайлы?
3. Күресуді саған кім үйретті?
4. Сен қандай атақты палуандарды білесің, аты-жөндерін айта аласың ба?

#### Тапсырмалар.

1. Сабақтан бос уақытта сыныптағы ұлдар тұтас жиналып, күресіп, кім-кімді жығатынын анықтап алыңдар. Бұл күреспен айналысу кезінде қажет болады: күштеріңнің қалай толысқанын, күрес әдіс-тәсілдерін қалай меңгергендеріңді білуге мүмкіндік береді.
2. Теледидардан күресті көрсетсе, міндетті түрде қарап, палуандардың аты-жөндерін біліп алыңдар. Ұмытып қалсаңдар, бір-біріңнен сұрап, олардың қалай күрескендері туралы үнемі пікір алысып отырыңдар.
3. Күрестің қандай түрлері болатынын біліп ал, күресу тәсілдерін (жекпе-жектерін) жолдастарыңмен бірігіп үйрене баста.

## 6. Бой жазу жаттығулары.



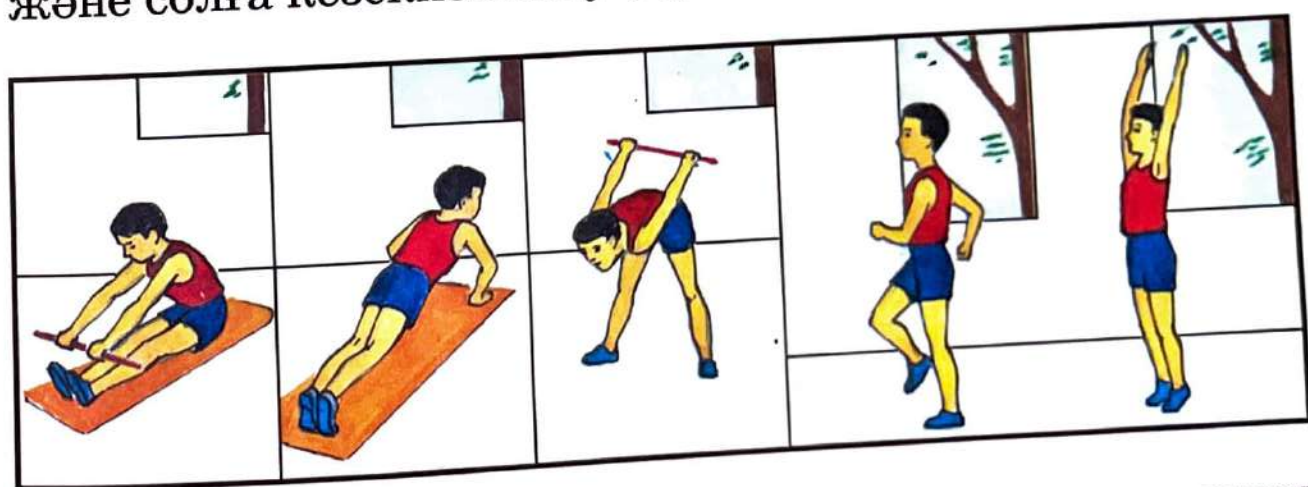
1-ж. Таяқты жоғары ұстап, бір аяқты артқа серпіп шалқаю (әр аяқпен 4–6 реттен).

2-ж. Қолды әскерше сермеп жүру және жүгіру (1–2 минут).

3-ж. Аяқты алшақ қойып, қолды белге ұстап, басты оң және сол иыққа жеткізу (әр жаққа 4–5 реттен).

4-ж. Аяқты алшақ қойып, қолды иыққа ұстап тұрып, шынтақты алға және артқа қарай күшпен айналдыру (әр жаққа 6–8 реттен).

5-ж. Екі аяқты иықтың деңгейінде алшақ қойып, бір қолды белге ұстап, екінші қолды жоғары көтеріп, оңға және солға кезекпен иілу (әр жаққа 4–6 реттен).



6-ж. Аяқты алға созып отырып, қолмен көлденен ұстаған таяқшаны жоғары көтере шалқайып, содан соң еңкейіп, таяқшаны аяқтың басына тигізу (6–8 рет).

**7-ж.** Екі қолды жерге тірей етпеттеп, денені еденге (жерге) тигізбей ұстап тұру; шынтакты бірнеше рет (3–4 рет) бүгіп, жазу.

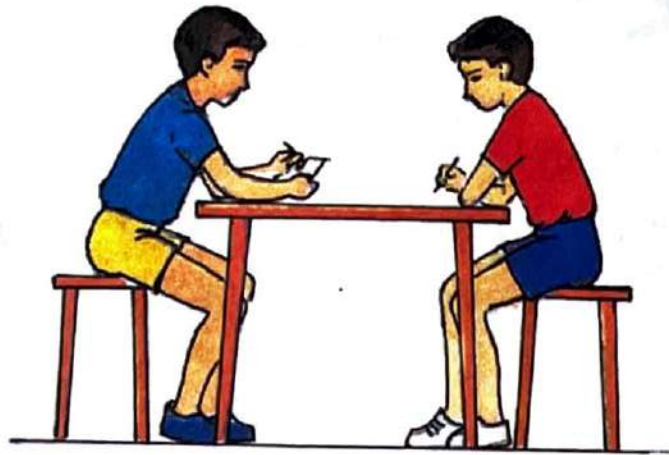
**8-ж.** Екі аяқты алшақ қойып, таяқты артқа ұстап, кеудені алға еңкейтіп, таяқты неғұрлым жоғары көтеріп, түсіру (6–8 рет).

**9-ж.** Бір орында тұрып жүгіру және жүру (1–2 минут).

**10-ж.** Екі өкшені қосып ұстап тұрып, қолды жоғары көтере созылып, дем алу, қолды төмен түсіріп, дем шығару (3–4 рет).

# IV бөлім.

## ОЙЫНДАР.



## 1. Бөлмеде ойнайтын ойындар.



Бос уақытта әр түрлі ойындар ойнаған да пайдалы. Ойын кезінде адам, біріншіден, көңілді болып, жақсы демалады. Екіншіден, дене қимылдап, бой сергиді, ми тынығады. Үшіншіден, ойынға қатысушылар ойын үстінде бір-бірін тез түсініп, ұйымшылдыққа үйренеді.

Ойынды үйде, далада (аулада), серуен кезінде де пайдасып ойнай беруге болады.

Үйде ойнайтын ойындар көп жүру, жүгіруді қажет етеді. Мұндай ойындардың пайдасы – адамның ой-қиялдау қабілетін жетілдіреді.

Үйде, яғни бөлмеде ойнайтын ойындардың түрі өте көп. Оларды балаларға арналған кітаптардан, газет, журналдардан табуға болады.

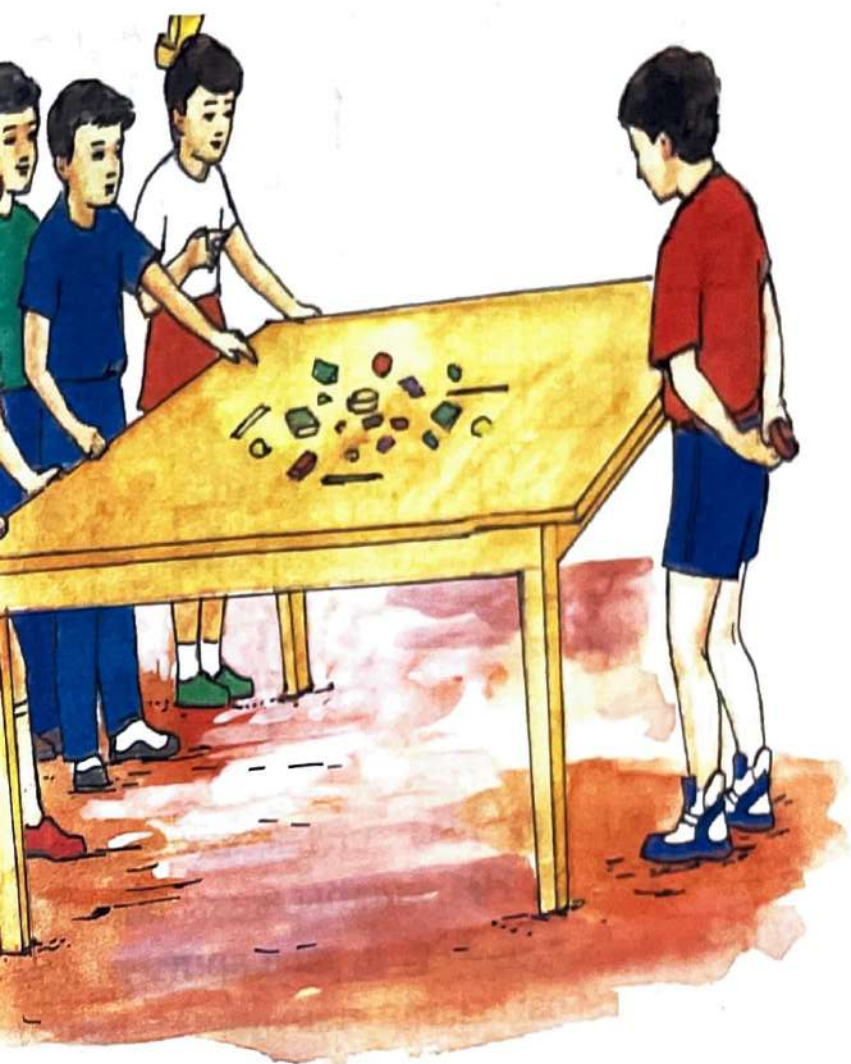
### 1. «НЕ ӨЗГЕРДІ?» ОЙЫНЫ.

Бір топ бала жиналып, қолдарына түскен әр түрлі ойындарды үстел үстіне жайып тастайды. Олардың арасында аса көп болмауы қажет. Ойын жүргізуші олардың аттарын атап шығады. Ал ойыншыларға ойындардың қайсысы ненің қасында және қандай жерде жатқанын, олардың түр-түстері қандай екенін көріп алуға 5–10 секунд уақыт беріледі. Осы уақыт ішінде ойыншылар бөлмеден шығарылады немесе қарап отырады.



Осы ойын  
тез-тез  
«Үстел  
сұраққа  
жүргізіл

Ойын  
сызық  
бетін  
теңіз»



кезде ойын жүргізуші бірнеше заттың орнын ауыстырып, кейбіреуін тығып қояды. «Сендердің үстінде қандай өзгерістер болды?» деген сұраққа кім дұрыс әрі толық жауап берсе, сол ойын жүргізуші болып, әрі қарай жалғастырады.

## 2. «ТЕНІЗДЕГІ ШАЙҚАС» ОЙЫНЫ.

Ойыншылар екі-екіден бөлінеді. Қолдарына торкөз және қалам бар бір бет қағаз бен қалам алады. Оның үстінде төменде көрсетілгендей «тік төртбұрышты» нобайын сызады.

## 1. Бөлмеде ойнайтын ойындар.



Бос уақытта әр түрлі ойындар ойнаған да пайдалы. Ойын кезінде адам, біріншіден, көңілді болып, жақсы демалады. Екіншіден, дене қимылдап, бой сергиді, ми тынығады. Үшіншіден, ойынға қатысушылар ойын үстінде бір-бірін тез түсініп, ұйымшылдыққа үйренеді.

Ойынды үйде, далада (аулада), серуен кезінде де ұйымдасып ойнай беруге болады.

Үйде ойнайтын ойындар көп жүру, жүгіруді қажет етпейді. Мұндай ойындардың пайдасы – адамның ойлау, қиялдау қабілетін жетілдіреді.

Үйде, яғни бөлмеде ойнайтын ойындардың түрі өте көп. Оларды балаларға арналған кітаптардан, газет, журналдардан табуға болады.

### 1. «НЕ ӨЗГЕРДІ?» ОЙЫНЫ.

Бір топ бала жиналып, қолдарына түскен әр түрлі заттарды үстел үстіне жайып тастайды. Олардың саны аса көп болмауы қажет. Ойын жүргізуші ол заттардың аттарын атап шығады. Ал ойыншыларға сол заттардың қайсысы ненің қасында және қандай қалыпта жатқанын, олардың түр-түстері қандай екенін көріп алуға 5–10 секунд уақыт беріледі. Осыдан кейін ойыншылар бөлмеден шығарылады немесе теріс қарап отырады.



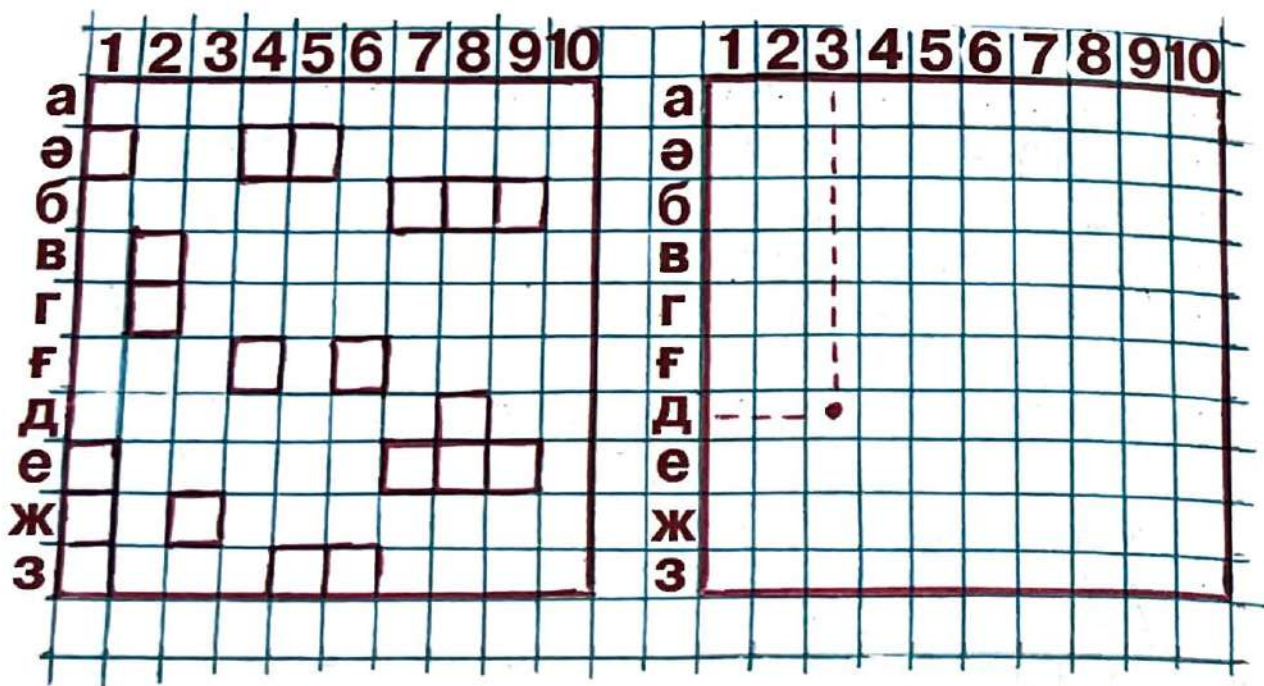
Осы кезде ойын жүргізуші бірнеше заттың орнын тез-тез ауыстырып, кейбіреуін тығып қояды.

«Үстелдің үстінде қандай өзгерістер болды?» деген сұраққа кім дұрыс әрі толық жауап берсе, сол ойын жүргізуші болып, әрі қарай жалғастырады.

## 2. «ТЕҢІЗДЕГІ ШАЙҚАС» ОЙЫНЫ.

Ойыншылар екі-екіден бөлінеді. Қолдарына торкөз сызығы бар бір бет қағаз бен қалам алады. Оның бетіне төменде көрсетілгендей «тік төртбұрышты теңіз» нобайын сызады.





«Теңіздің» жоғарғы жағындағы торкөздерге 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10 сандары жазылады. Сол жағына тігінен а, ә, б, в, г, ғ, е, д, ж, з әріптері қойылады.

Әр ойыншы өзі сызған «теңізінің» таңдаған жерінен:

- 1) 4 рет бір торкөзді қоршап, 4 қайық жасайды;
- 2) 3 рет іргелес екі торкөзді қоршап, 3 қайық жасайды;
- 3) 2 рет іргелес үш торкөзді қоршап, 2 кеме жасайды;
- 4) 1 рет іргелес төрт торкөзді қоршап, 1 кеме жасайды.

### Ойынның шарты мен мазмұны.

Алдын ала жасалған келісім бойынша ойыншылар бір-бірінен алыс отырып немесе қағаздарын бір-бірінен қалқалап отырып, ойынды бастайды.

Ойынның мақсаты: кім бұрын қарсыласының қайықтары мен кемелерінің орындарын дәл тауып,



«шайқастан шығарса», сол жеңіске жетеді. Ол үшін ойынды бастайтын бала бір цифр мен бір әріпті атайды. Екінші баланың «теңізінде» аталған цифр мен әріптің қиылысқан торкөзінде қайығы немесе кемесі орналасқан болса және оны құрайтын торкөздер түгел аталса, бұл қайық немесе кеме шайқастан шыққан болып есептеледі. Егер ол торкөз бос болса, ойын кезегін екінші бала алады. Ойын осылай жалғаса береді.

### Сұрақтар.

1. Сыныптарыңда отырып ойнайтын ойындардың жиынтығы бар ма?
2. Үйде отырғанда үлкендермен бірігіп қандай ойындар ойнайсың? Аттарын ата.
3. Бөлменің қабырғасына саусақтарыңмен неше түрлі жануарларға ұқсайтын көлеңке түсіріп ойнап көрдің бе?

## Тапсырмалар.

1. Кітаптан оқып білген, жолдастарыңнан үйренген ойындардың атын, ойнау шартын жазып, суретін салатын бір дәптер баста. Сол ойындарды алдымен үйде ойнап, содан кейін сыныптас балалармен ойнап үйреніңдер.
2. Үйдегі үлкендерден бір қызықты ойын үйрен де, оны сыныптағы достарыңа үйрет.
3. Еңбек сабақтарында осы ойындарға керекті құрал-жабдықтарды жасап ала біл. Сыныпта ойындар бұрышын ұйымдастырыңдар.
4. Ұзындығы 80 сантиметр жіңішке жіп алып, «Қол тұсауы» деген ойынның ойнау тәсілдерін үйреніп, ойнаңдар.

## 2. Қимыл-қозғалыс ойындары.

Аса күрделі емес, алдын ала арнайы жаттығуды қажет етпейтін қарапайым қимылдармен орындалатын ойындарды қимыл-қозғалыс ойындары деп атайды.

Екінші сыныпта жүгіру, секіру, тепе-теңдікті сақтау сияқты қимыл-қозғалыс ойындарының қатарына спорттық ойындардың элементтері бар ойындар мен эстафеталар қосылады.

Бұл ойындар шапшаңдық пен икемділікті арттырады, қимыл дағдыларының дұрыс орнығуына ықпалын тигізеді.

Ең қарапайым қимыл-қозғалыс ойындарына мына төмендегі ойын түрлері жатады.





1. «Иықпен қағу» ойыны. Екі бала да бір аяғымен қарама-қарсы тұрып, секіре жүріп келіп, бір-бірін иықпен қағып өтуге тырысады. Кім өзінің қарсыласын иықпен қағып, оның көтеріп жүрген аяғын түсіруге мәжбүр етсе, сол жеңген болып есептеледі.



2. «Қол күрестіру» ойыны. Үстелдің екі шетіне қарама-қарсы шынтақтарын тірей отырып, бірінің қолын бірі жығуға әрекеттенеді. Қай бала екіншісінің қолын басып үстелге тигізсе, сол жеңген болып табылады.



3. Екі бала бір-бірінің қолын ұстап қарама-қарсы тұрып, қарсыласының аяғын басу арқылы көп ұпай жинап ойнайды.



4. Екі бала бір орында тұрып, кезекпен бірнеше рет (мысалы, 5 рет) айналып, соңынан тура жүріп кетіп ойнайды. Ойын шартын кім көп рет дұрыс орындаса, сол жеңеді.

## Тапсырмалар.

1. Суреттерде көрсетілген ойындарды бос уақыттарыңда, үзіліс кездерінде достарыңмен ойнап жаттығындар. Араларыңдағы ең күшті, ең епті, ең шапшаң балаларды анықтаңдар.

2. Мейрамдарда, жиын-тойларда ойнап өнер көрсетіндер.

3. Басқа сынып оқушыларын жарысқа шақырып, күш сынасыңдар.

4. Көп ойын түрін жинауға қатысыңдар.

Спорт элементтері бар ойындарға футбол, баскетбол ойындарына тән жаттығулар кіреді.



1. Баскетбол добын гимнастикалық орындықтың үстімен неғұрлым ұзағырақ түсірмей ыршытып жүру.

2. Футбол добын тебу (соғу) тәсілдері:



- 1) аяқтың басымен тебу;
- 2) тіземен соғу;



- 3) кеудемен немесе иықпен соғу;
- 4) баспен соғу.

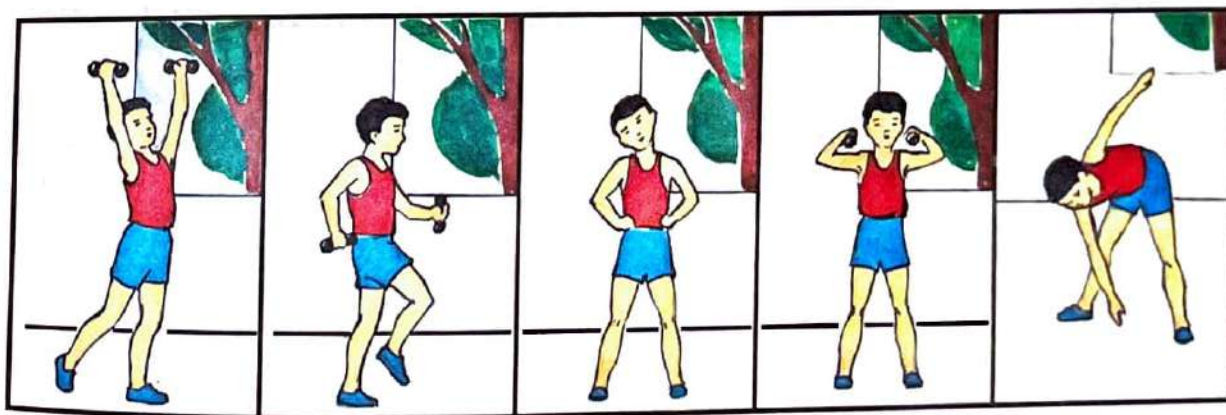
### Сұрақтар.

1. Допты жерге ұрып ыршытып жүру оңай ма, гимнастикалық орындықтың үстімен ыршытып жүру оңай ма?
2. Футбол добын кеудемен, баспен соғып үйрену не үшін қажет деп ойлайсың?
3. Сыныптағы қыздар футбол ойнай ма?

### Тапсырмалар.

1. Көлемі әр түрлі доптарды екі қолыңмен жерге соғып үйренгеннен кейін, заттың үстімен, заттардың арасымен ыршытып алып жүруді үйрен.
2. Допты аяқпен, баспен кезек соғып, біразға дейін жерге түсірмеуге жаттық.
3. Командаға бөлініп ойнағанда, допты аяқпен, баспен, кеудемен соғу тәсілдерін пайдалана біл.

### 3. Бой жазу жаттығулары.



1-ж. Бір аяқты артқа қойып, гантель ұстаған қолды жоғары көтеріп шалқаю, қайтадан бастапқы қалыпқа келу (10 рет қайталау).

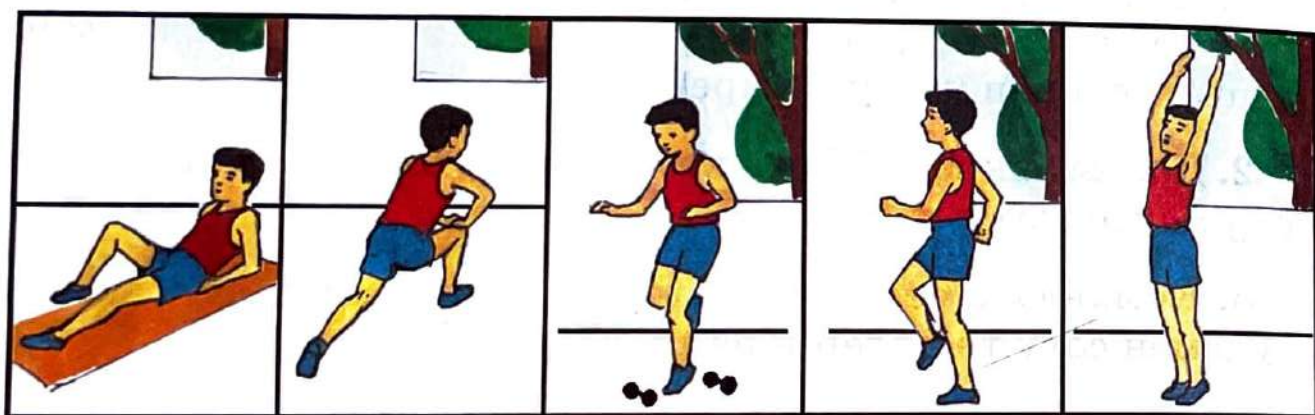
2-ж. Гантельді қолда ұстап тұрып, тізені жоғары көтеріп жүру (1–2 минут).



**3-ж.** Аяқты иықтың кеңдігінен алшақтау қойып, қолды белге ұстап, басты жайлап айналдыру (әр жаққа 2–3 реттен).

**4-ж.** Аяқты иықтың кеңдігінен алшақтау қойып, гантель ұстаған қолды екі жаққа күшпен созып, қайта бүгу (6–8 рет).

**5-ж.** Аяқты иықтың кеңдігінен алшақтау қойып, екі қолды екі жаққа созып ұстаған қалыпта оң қолды сол аяққа, сол қолды оң аяққа кезекпен тигізу (6–8 рет).



**6-ж.** Шалқадан шынтақты тірей жатып, екі тізені кезекпен көтеру және қайтадан бастапқы қалыпқа келу (әр аяқпен 3–4 рет).

**7-ж.** Тік тұрып, бір аяқпен алға қарай бір қадам жасап, тізені бүгіп, екі қолды тізенің үстіне қойып, төмен басылып, қайтадан бастапқы қалыпқа келу (әр аяқпен 3–4 рет қайталау).

**8-ж.** Екі гантельді екі жерге қойып, бір аяқпен гантельдердің үстінен секіру (әр аяқпен 3–4 реттен).

**9-ж.** Бір орында тұрып жүру немесе адымдап жүру (20–30 секундтай).

**10-ж.** Екі аяқты бірге ұстап тұрып, қолды жоғары көтере созып, терең дем алып, қолды төмен түсіріп, дем шығару (4–6 рет).

## 4. Спорттық ойындар.

### 1. «ҚАЗАНШҰҢҚЫР» ОЙЫНЫ.

«Қазаншұңқыр» ойыны – ағаштан домалақтап жонылған шар мен қақпа-таяқты пайдаланып, бірнеше бала қатысып ойнайтын қазақтың ежелгі ұлттық спорт ойыны.

Бұл ойын қырағылыққа, ептілікке үйретеді. Ойыншылар ойын барысында сан алуан әдіс-айланы қолдануға дағдыланады және өздерінің қимыл-қозғалыстарын басқалармен үйлестіре білуге жаттығады.



## Ойынның мазмұны.

Балалар араларынан бір ойыншыны ойын жүргізушісі етіп сайлайды. Ол қолына таяғын алып, шарды шеңбердің сыртынан ортаға қарай ұруға дайындап тұрады.

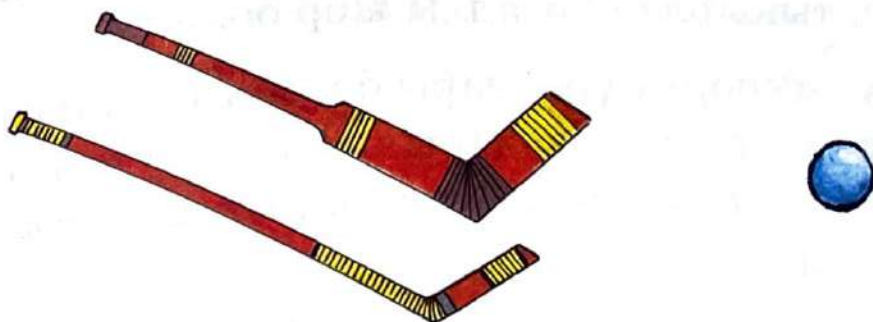
Ойыншылардың әрқайсысы өз қалауы бойынша бір-бір шұңқыр ұяшаның қасына келіп, қолындағы таяғының ұшын ұяшаға түсіріп тұрады.

Мұғалімнің ойынды бастау жөнінде берген белгісі бойынша ойын бастаушы шарды ойыншылардың арасындағы ашық жер арқылы шеңбердің ортасындағы «қазаншұңқырға» немесе ойыншылардың алдындағы ұяшаларға түсіруге тырысады. Ал шеңберді бойлай тұрған ойыншылар ойын бастаушының өздеріне қарай бағыттап ұрған шарын таяқтарымен қағып, өз ұяшасына да, «қазаншұңқырға» да түсірмеулері керек.

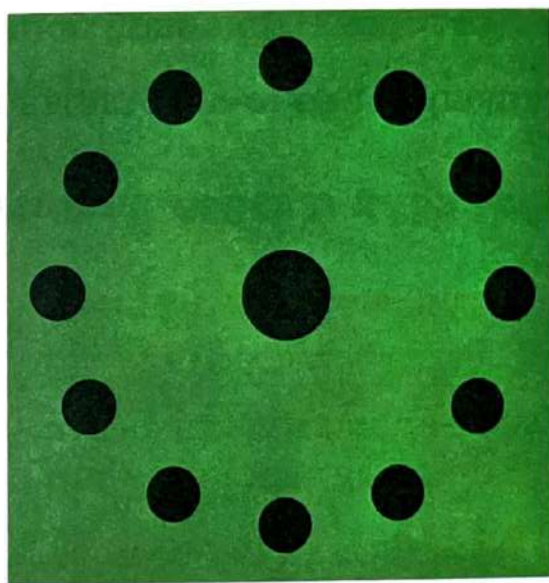
Осындай қимыл, жүгіріс кезінде ойын бастаушы бос қалып қойған бір ойыншының ұяшасын иемденіп ала қоюға тырысады. Ұяшасынан айырылып қалған бала ойын бастаушы болып, әрі қарай жалғастырып кетеді.

Егер ойын жүргізуші шарды ортадағы «қазаншұңқырға» түсірсе, онда барлық ойыншы міндетті түрде тез орындарын ауыстырулары керек. Кімге орын жетпей қалса, сол ойын басқарушы болады.

## «Қазаншұңқыр» ойынына керекті құрал-жабдықтар.



1. Басы имек қақпа-таяқтар.
2. Ағаштан жоңылған шар (пластмассадаң жа-  
салған допты немесе резенке допты да пайдалануға  
болады).



3. Шеңбер бойымен бір-бірінен ара қашықтығы 1 метр етіп жерден қазылған, шар еркін сыятындай 12 ұяша.
4. Шеңбердің дәл ортасынан қазылған «қазан-шұңқыр» (басқаларынан екі есе үлкен).

## Ескертулер.

1. «Қазаншұңқыр» ойынын ойнайтын алаң тақыр немесе шөбі тықырлау көгалды жер болады.

2. Арнаулы спорт құралдары болмаған жағдайда, хоккей, крокет спорт ойындарының немесе тағы басқа балалар ойындарының құралдарын пайдаланып ойнауға болады.

3. Шарды тек таяқпен ғана соғу керек.

## Сұрақтар.

1. Үйіңде басы қайқы таяқ бар ма?

2. Ұяшалардың тереңдігі қандай болады деп ойлайсың?

3. «Қазаншұңқыр» ойыны сен білетін қандай спорт ойынына ұқсайды?

## Тапсырмалар.

1. Үйде ойынның мазмұнын оқып, түсініп ал. Есіңде жақсы қалуы үшін ойынның көрінісін сал.

2. Үйіңде басы қайқы таяқ болмаса, сатып ал не қолдан жасап ал. Еңбек сабағында ағаштан жонып шар жаса.

3. Достарыңмен бірігіп көгалды жерден бос кездерінде ойнайтын «Қазаншұңқыр» ойынының алаңын жасап қойындар.

4. Ойынды жақсы меңгергеннен кейін басқа көшенің балаларын жарысқа шақырып ойнаңдар.

## 2. БАДМИНТОН.

Бадминтон добын (воланды) ракеткамен өз алаңына түсірмей қағып, қарсыласының алаңына түсіруге әрекеттеніп ойнайтын спорт ойыны бадминтон деп аталады.

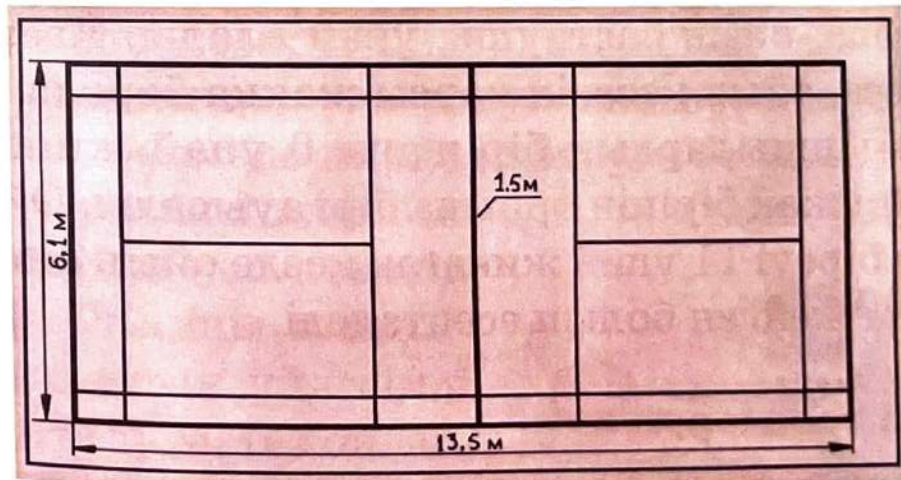
Бадминтон ойынының ережесі өте қарапайым. Ойынды кез келген тегіс алаңда, көгалда немесе жағажайда ойнай беруге болады.

Бадминтон ойыны адамның шапшаңдығы мен ептілігін дамытады, төзімін шыңдап, күшін толықтыруға оң ықпалын тигізеді.


Бадминтонды екі адам немесе төрт адам екі командаға бөлініп ойнайды.



### Бадминтон ойынына керекті құрал-жабдықтар.



1. Ойын алаңының аумағы: 13,5 x 6,1 метр.
2. Ортадағы тордың биіктігі – 1,5 метр.

- 
3. Шашақты доп (волан).
  4. Ракетка.

### Ойынның ережесі.

1. Ойынды кім бастайтыны мен кім қай алаңда ойнайтыны жеребе арқылы анықталады. Бір ойын бітіп, екінші ойын басталғанда, оны ұтқан жақ бастайды.
2. Ойынды бастаушы алаңның оң жақ кез келген жерінен допты жоғары қалқытып немесе төмен тастай беріп ракеткамен қарсы бағытқа қарай ұрып ұшырады.
3. Ойын барысында допты жоғары көтере де, төмен құлдилата да ұруға болады.
4. Ойынды бастаушының қарсыласы допты ала алмай қалса, ойын бастаушы ұпай алады. Егер ол өзі қателесе, ойын кезегін қарсы жаққа береді.
5. Ойыншылардың бір жағы 6 ұпай жинағаннан кейін, екі жақ бірінің орнына бірі ауысады. Ойыншылардың біреуі 11 ұпай жинаған кезде ойын аяқталып, сол адам жеңген болып есептеледі.

### Ескертулер.

1. Бадминтон ойынын үйрене бастау кезінде ойыншылар өзара келісіп, кез келген алаңда ойнай беруге ерікті.

2. Бадминтон добы (волан) жыртылып калса, оны  
рыстарда тек қана құстың қауырсынынан жасалған  
воландармен ойнайды.)

### Сұрақтар.

1. Бадминтон, теннис ойындарын ойнап көрдің бе?
2. Бадминтон ракеткасының теннис ракеткасынан айыр-  
машылығы бар ма?

### Тапсырма.

Желсіз күндері аулаға шығып, бадминтон ойнап жат-  
тығыңдар.

## 3. ҮСТЕЛ ТЕННИСІ.

Екі не төрт ойыншы ракеткамен кішкентай пласт-  
масса допты арнаулы үстелдің үстіне көлденең тар-  
тылған аласа тордан асырып ойнайтын спорттық ой-  
ынды **үстел теннисі** деп атайды.

Бұл – спорттық ойындардың ең көп тараған түрі.  
Үстел теннисін арнаулы спорт алаңдарында ғана емес,  
аулада да, бөлмеде де ойнай беруге болады.

Үстел теннисі адамның епті, жылдам, байқампаз  
болып өсуіне көп көмегін  
тигізеді. Жалпы қимыл-  
қозғалыстарын үйлесімді  
қолдана білуге, тез ойлап,  
жылдам шешім қабыл-  
дауға, нысанаға дәл ба-  
ғыттауға төселдіреді.





## Үстел теннисін ойнау ережесі.



1. Үстел теннисін 2 не 4 ойыншы ойнайды.

2. Ойынды бастаушы көлденең тор керілген үстелдің өз жақ бөлігіне допты ракеткамен қиғаштай ұрып тигізгенде, ыршыған доп торға тимей асып, үстелдің екінші бөлігіне түсуі керек.

3. Қарсы жақта тұрған ойыншы үстелден серпіле көтерілген допты жерге түсірмей, тордан асырып, үстел бетіне түсіруге тиіс.

4. Олардың допты алма-кезек тордан асырып отыруы біреуі мүлт кетіп, допты асыра алмай қалған немесе үстелдің қарсы жақ бөлігіне тигізіп түсіре алмаған сәтке дейін жалғасады.

5. Бір ойыншы допты қатарынан 5 рет ойынға қосқаннан кейін, кезекті қарсыласына береді.

6. Ойынның ұзақтығы әрқайсысы 15 ұпаймен аяқталатын 3 партиямен бітеді немесе оны алдын ала келісу арқылы белгілеуге болады.

### Сұрақтар.

1. Сен үстел теннисін ойнап көрдің бе?
2. Ойынды бір орында қозғалмай тұрып ойнауға бола ма? Неге болмайды?
3. Достарың ойнағанда сен төрешілік ете аласың ба?

### Тапсырмалар.

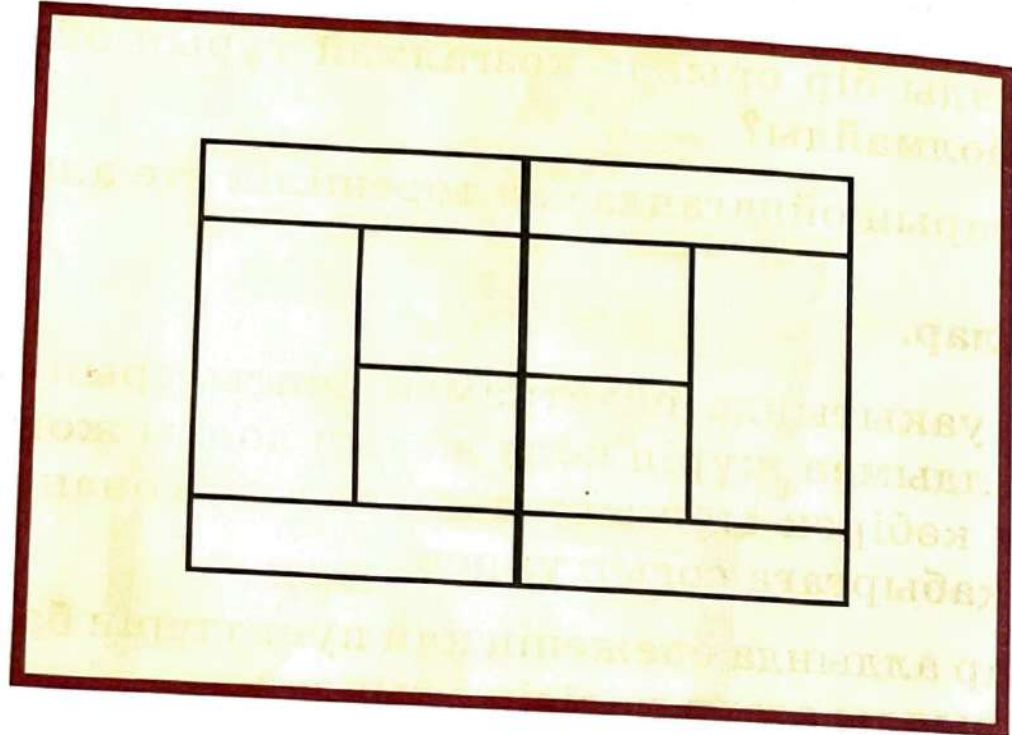
1. Бос уақытыңда ракеткамен допты ұрып ыршытуға жаттық: алдымен жүріп келе жатып допты жоғары қарай неғұрлым көбірек ыршытуға дағдылан, сонан соң жерге түсірмей қабырғаға соғып үйрен.
2. Ойнар алдында ереженің қай пункттерін басшылыққа алатындарыңды өзара келісіп алыңдар.
3. Тақтайдан ракетка жасап көр.
4. Үйінде үстел теннисінің жабдықтары болса, ауладағы достарыңмен, үлкендермен ойнап жаттық.

## 4. ТЕННИС.

Арнаулы алаңда (кортта) ракеткамен ойнайтын, ел арасында көп тараған спорт ойындарының бір түрі – теннис ойыны. Мұнда екі ойыншы ракеткамен допты бір-бірінің алаңына ортаға керілген тордың үстінен асыра ұрып ұпай жинайды.

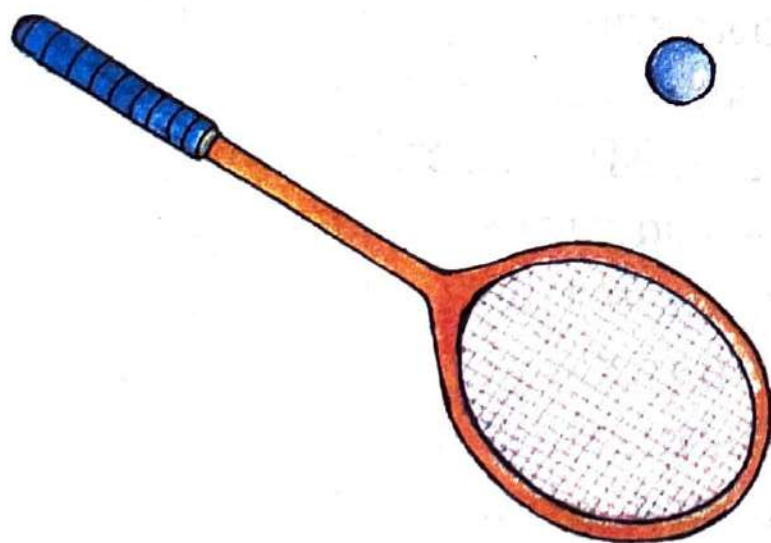
Теннис ойынымен әуестенушілердің күш-қайраты жақсы толысып, олар епті әрі өте төзімді болады. Денсаулығы нығайып, денесі сымбатты болып қалыптасады.





1. Арнаулы алаң (корт). Алаң – көгалды не топырағы тегістеліп тапталған жер немесе асфальт (кейде асфальттың үстіне синтетикадан жасалған төсеніш төселеді).

2. Биіктігі 91 см тор.



3. Ракетка (ағаштан, пластмассадан немесе жеңіл металдан жасалады).

4. Түкті матамен қапталған резеңке доп.

арнайым ережелері.

1. Ойыншы допты ракеткамен қарсыласына қарай ол қайтара алмайтындай етіп қатты соғуы керек.
2. Ойыншы допты ойынға қосқанда, оны қарсыласының алаңындағы бір нүктені дәлдеп соғуға тырысуы қажет.

3. Ойынды бастағанда бірінші доп дұрыс соғылмаса, оны екінші рет соғуына болады.

4. Ұпай саны мен ойынның ұзақтығын алдын ала келісіп алу керек. Өйткені теннис ойынының үлкендерге арналған ұпай жинау ережесі өте күрделі.

5. Арнаулы алаң (корт) жоқ жерде, теннис ойынын тегіс жерде ойнай беруге де болады.

### Сұрақтар.

1. Теннис ойынын тамашалап көрдің бе? Теннис ойынының ракеткасы неліктен ауыр болады деп ойлайсың?

2. Жерге соққан доп алысқа ұша ма, асфальтқа соққан доп алысқа ұша ма? Себебін айта аласың ба?

3. Сен допты қай қолыңмен соқсаң, алысқа ұшады?

4. «Солақай» деп қандай адамды айтады?

### Тапсырмалар.

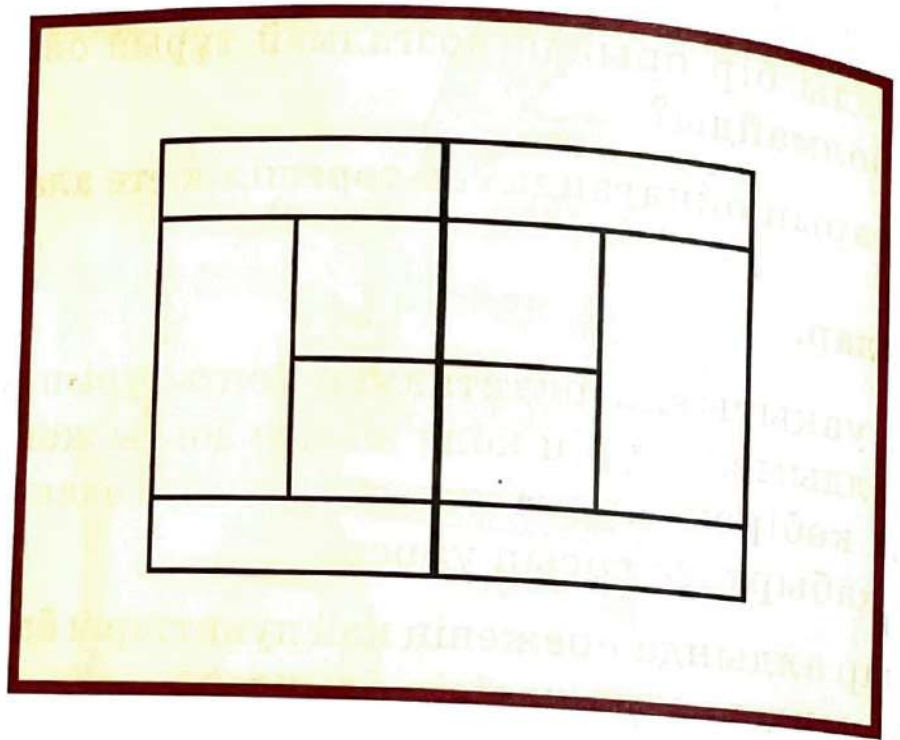
1. Өзің білетін тәсілдерді қолданып, допты соғып үйрен.

2. Әр түрлі тәсіл бойынша допты қабырғаға соғып жаттық.

3. Мүмкіндік болса, теннис ойынын арнаулы алаңға барып жаттық.

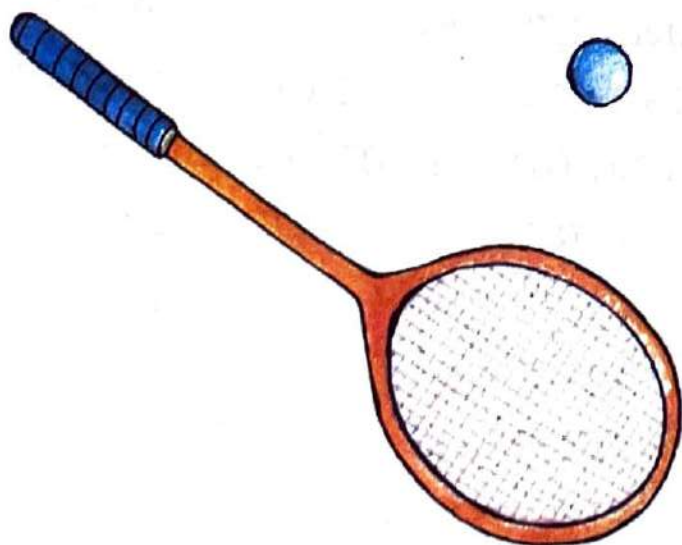
4. Теледидардан теннис ойынын көрсеткенде, доп соғу тәсілдерін есте сақтауға тырыс.

## Теннис ойынына керекті құрал-жабдықтар.



1. Арнаулы алаң (корт). Алаң – көгалды не топырағы тегістеліп тапталған жер немесе асфальт (кейде асфальттың үстіне синтетикадан жасалған төсеніш төселеді).

2. Биіктігі 91 см тор.



3. Ракетка (ағаштан, пластмассадаң немесе жеңіл металдан жасалады).

4. Түкті матамен қапталған резеңке доп.

## Ойынның қарапайым ережелері.

1. Ойыншы допты ракеткамен қарсыласына қарай ол қайтара алмайтындай етіп қатты соғуы керек.
2. Ойыншы допты ойынға қосқанда, оны қарсыласының алаңындағы бір нүктені дәлдеп соғуға тырысуы қажет.
3. Ойынды бастағанда бірінші доп дұрыс соғылма-са, оны екінші рет соғуына болады.
4. Ұпай саны мен ойынның ұзақтығын алдын ала келісіп алу керек. Өйткені теннис ойынының үлкендерге арналған ұпай жинау ережесі өте күрделі.
5. Арнаулы алаң (корт) жоқ жерде, теннис ойы-нын тегіс жерде ойнай беруге де болады.

### Сұрақтар.

1. Теннис ойынын тамашалап көрдің бе? Теннис ойыны-ның ракеткасы неліктен ауыр болады деп ойлайсың?
2. Жерге соққан доп алысқа ұша ма, асфальтқа соққан доп алысқа ұша ма? Себебін айта аласың ба?
3. Сен допты қай қолыңмен соқсаң, алысқа ұшады?
4. «Солақай» деп қандай адамды айтады?

### Тапсырмалар.

1. Өзің білетін тәсілдерді қолданып, допты соғып үйрен.
2. Әр түрлі тәсіл бойынша допты қабырғаға соғып жаттық.
3. Мүмкіндік болса, теннис ойынын арнаулы алаңға барып жаттық.
4. Теледидардан теннис ойынын көрсеткенде, доп соғу тәсілдерін есте сақтауға тырыс.

## 5. ХОККЕЙ.



Екі командаға бөлінген ойыншылар мұзайдында немесе көгалда шайбаны (допты) қарсыласының қақпасына енгізіп ойнайтын спорт ойынын хоккей деп атайды. Хоккей ойынын кез

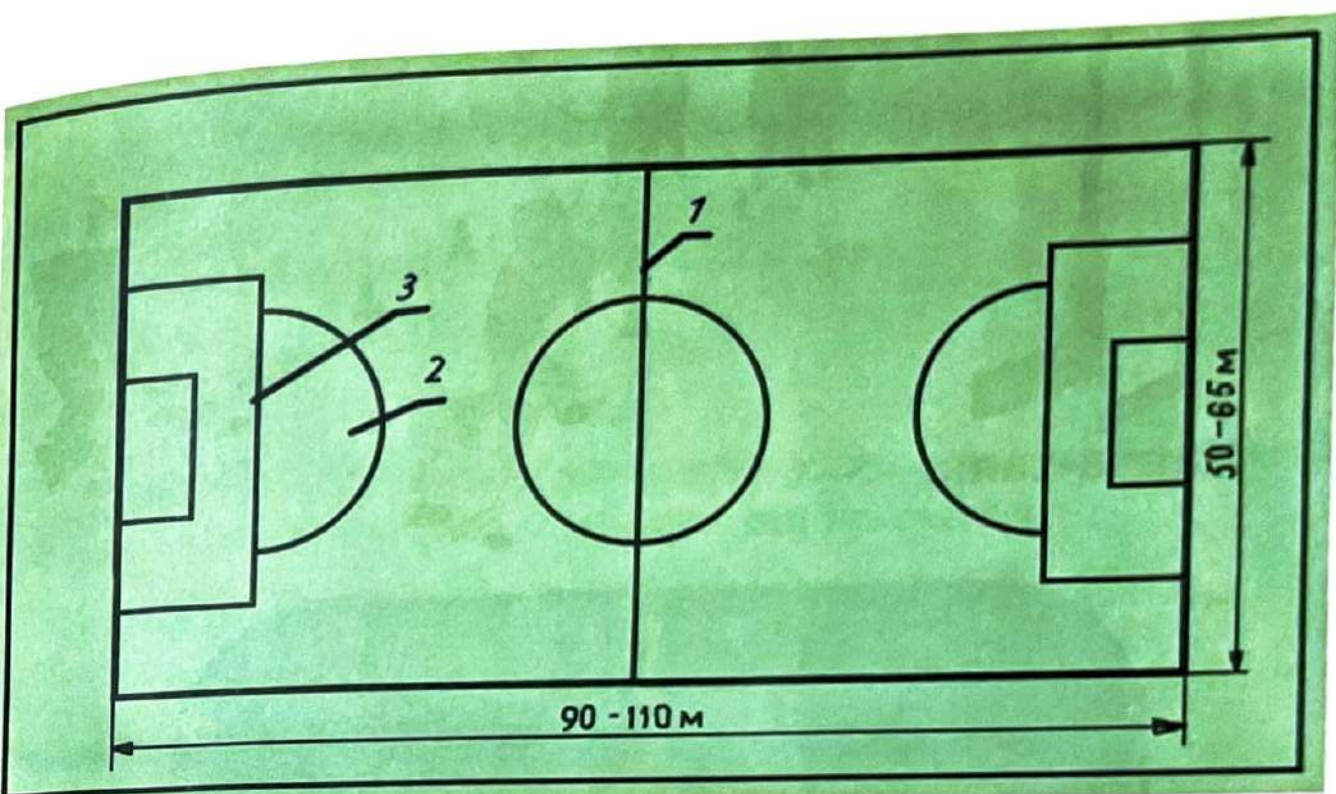
келген алаңда ойнай беруге болады. Хоккей ойнаушылар батыл, жігерлі, тапқыр болып өседі.

### Хоккей ойынының түрлері.

#### 1. ДОПТЫ ХОККЕЙ.



## Допты хоккейдің ойын алаңы.



1. Алаңның ұзындығы 90–110 м, ені 50–65 м.

2. Алаң көлденеңінен орталық сызықпен (суретте: 1) бөлінеді.

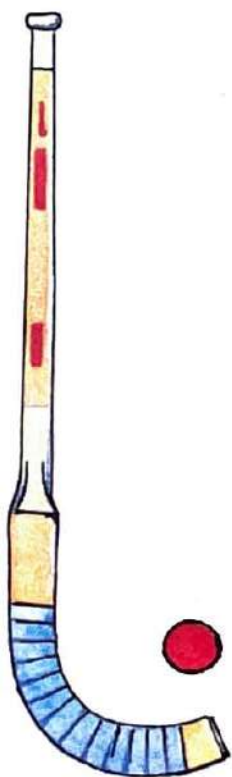
3. Айып алаңы 17-метрде (суретте: 2) жартылай шеңбермен көрсетіледі.

4. Айып алаңында 11 метрлік айып добы соғылатын орын (суретте: 3) көрсетіледі.

5. Хоккей ойынының негізгі құрал-жабдықтары – доп пен қақпа-таяқ.

Доп.

Қақпа-таяқ.





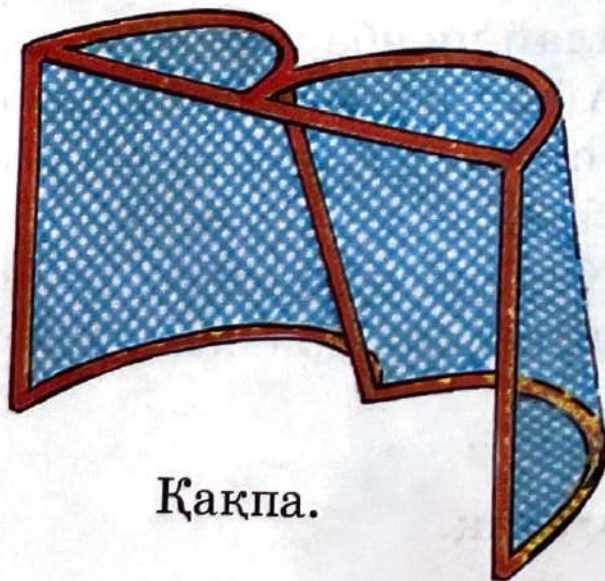
## 2. ШАЙБАЛЫ ХОККЕЙ.



Қақпа-таяқ.



Ойын алаңы.



Қақпа.

Шайба.



## Сұрақтар.

1. Суреттегі қақпа-таяқтардың айырмашылығы неде?
2. Шайбалы хоккейдің қақпасы неліктен кішкентай болады деп ойлайсың?
3. Хоккей ойынын қыздар ойнай ма?

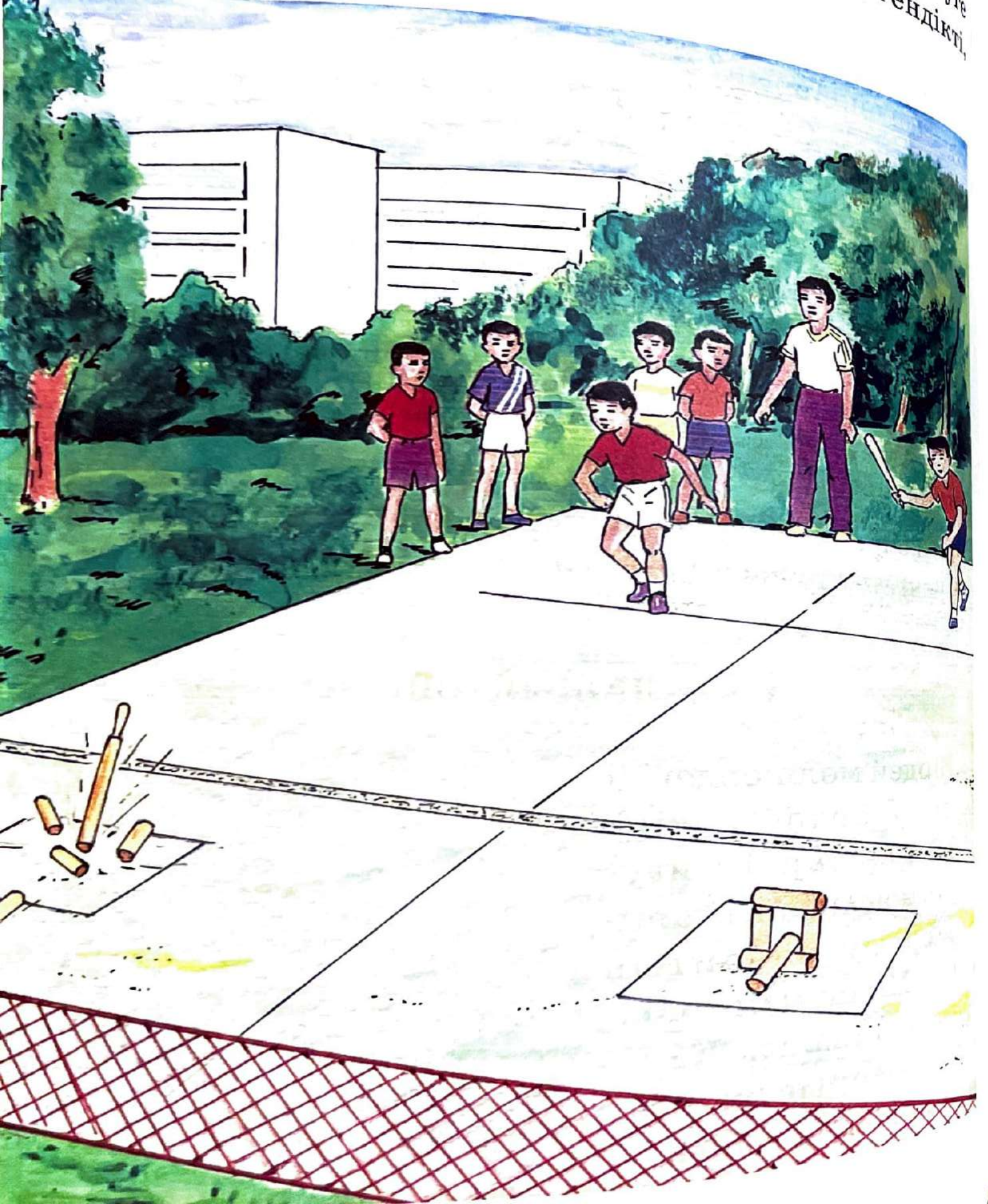
## Тапсырмалар.

1. Үйінде хоккейдің арнаулы қақпа-таяғы болмаса, үлкендердің көмегімен оны ағаштан жасап ал.
2. Кішкентай допты қақпа-таяқпен соғуға жаттық.
3. Аулада достарыңмен хоккей ойынын ойнап үйреніңдер.
4. Теледидардан берілген хоккей ойындарына көңіл бөліп, ойын ережесін біліп ал.

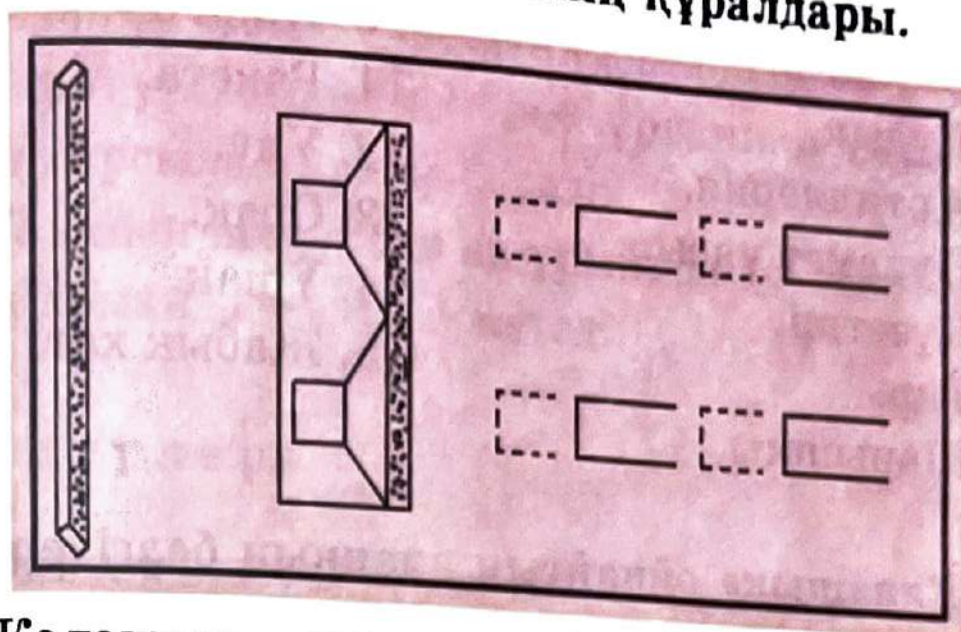
## 6. «ҚАЛАШЫҚ» ОЙЫНЫ.

Бірдей мөлшердегі 5 жұмыр ағаш кесіндісінен әр түрлі фигуралар жасап, оны таяқпен соғып ойнайтын ойын «Қалашық» ойыны деп аталады. «Қалашық» – орыс халқының ұлттық ойыны.





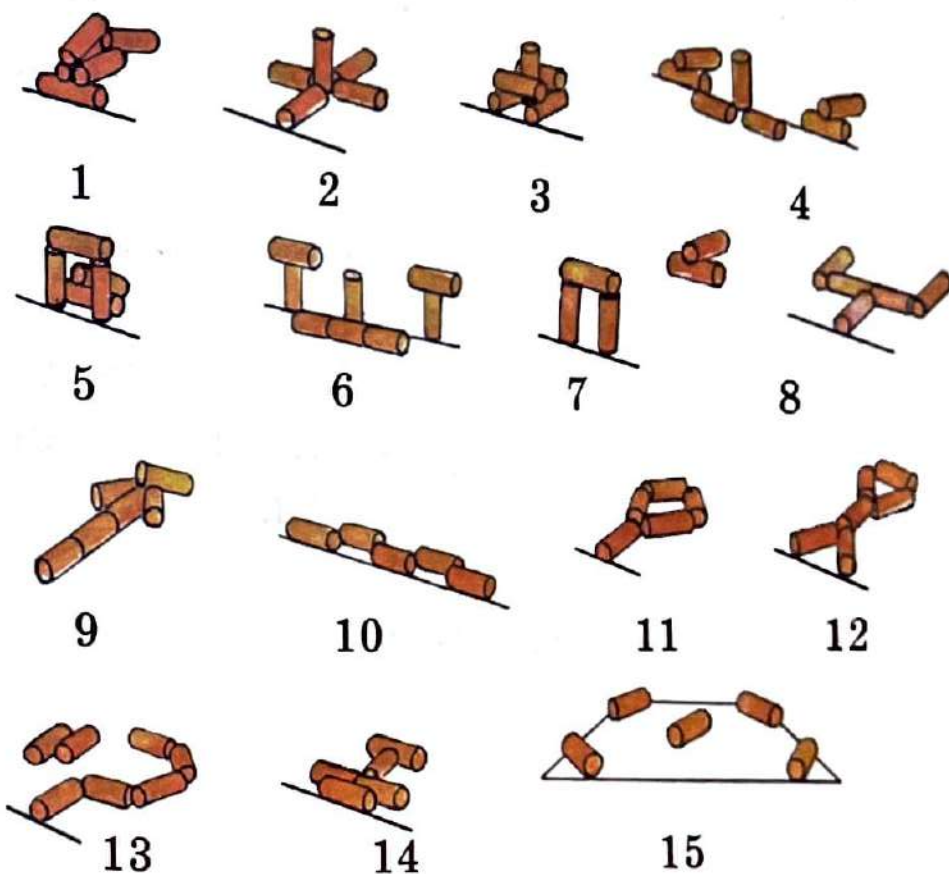
## «Қалашық» ойынының құралдары.

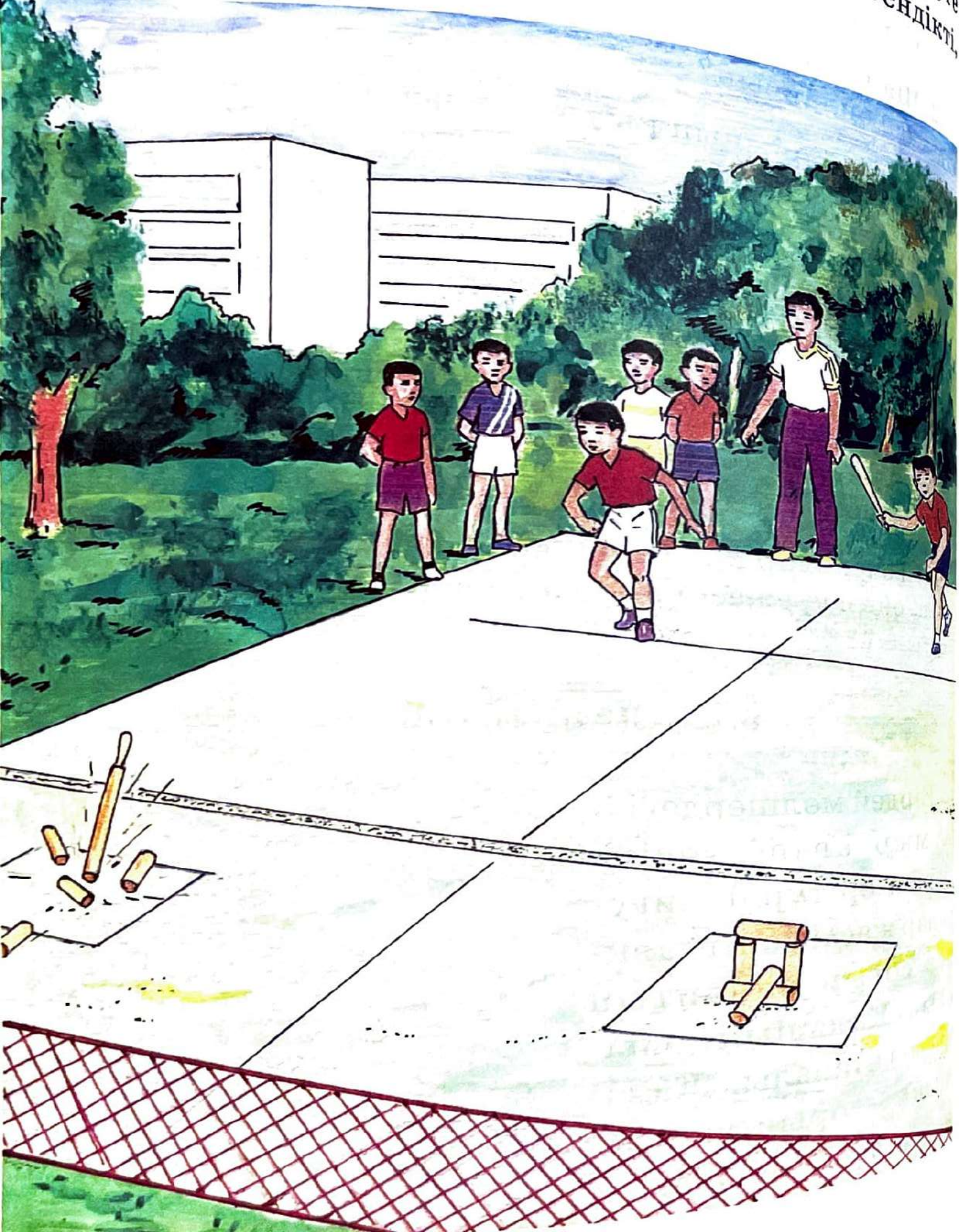


1. Қалашық – ұзындығы 20 см, диаметрі 4–5 см болатын 5 ағаш кесіндісі.

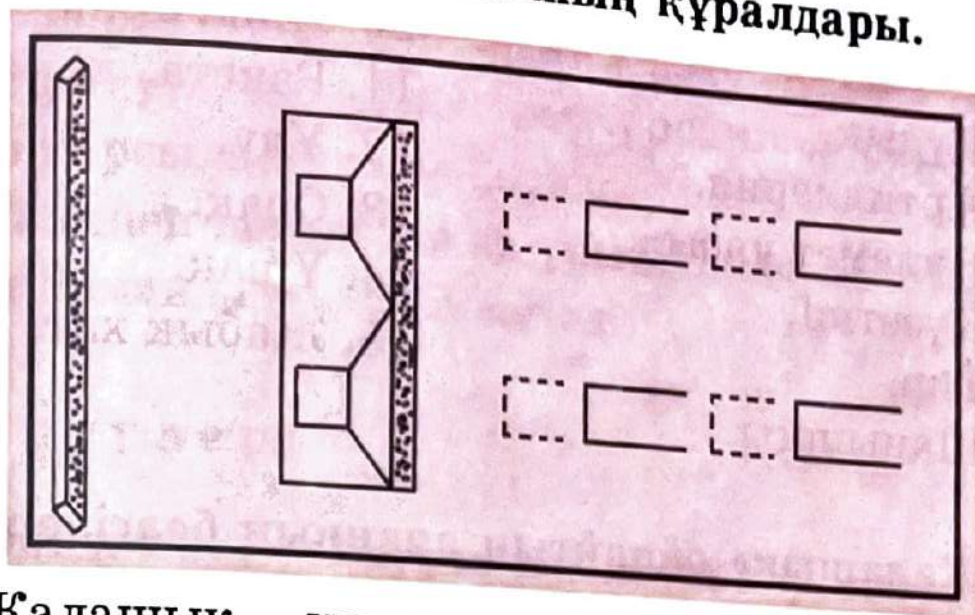
2. Таяқ әдетте үйеңкі ағашынан жасалады. Оның ұшы тез мұқалып немесе жарылып кетпеу үшін темір шығыршық (сақина) кигізіледі. Таяқтың ұзындығы 1 метр, салмағы 1,5–2 кг болады.

## «Қалашық» ойынының фигуралары:





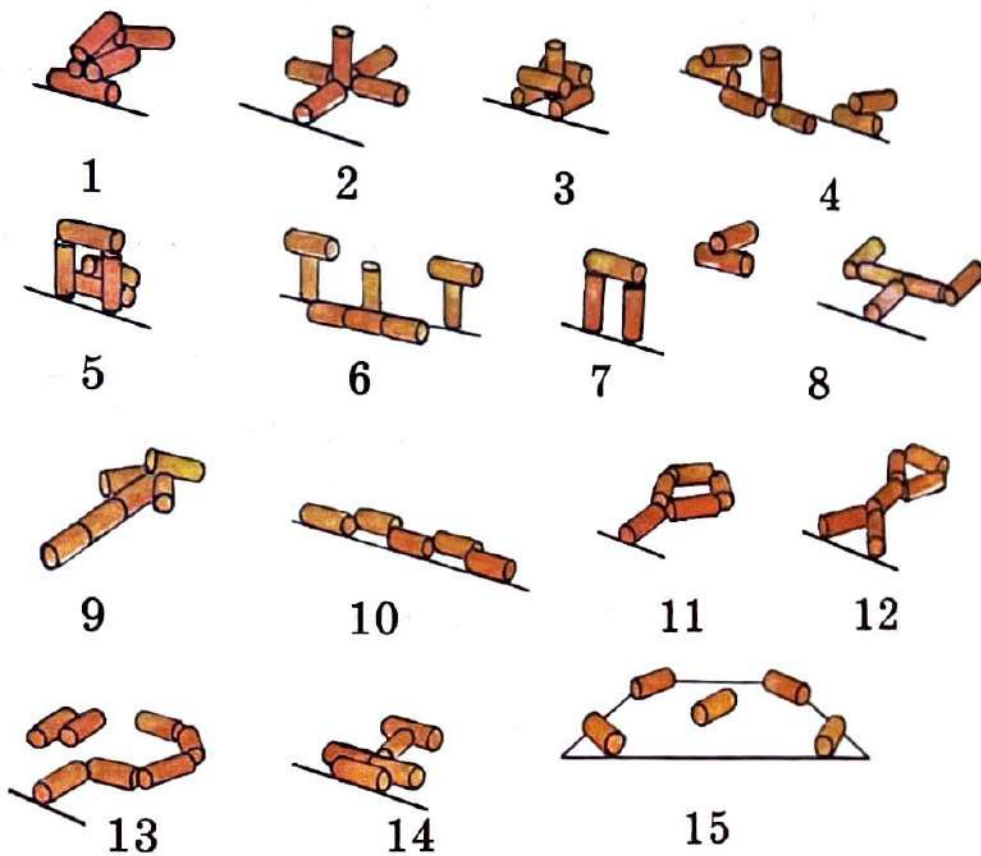
# «Қалашық» ойынының құралдары.



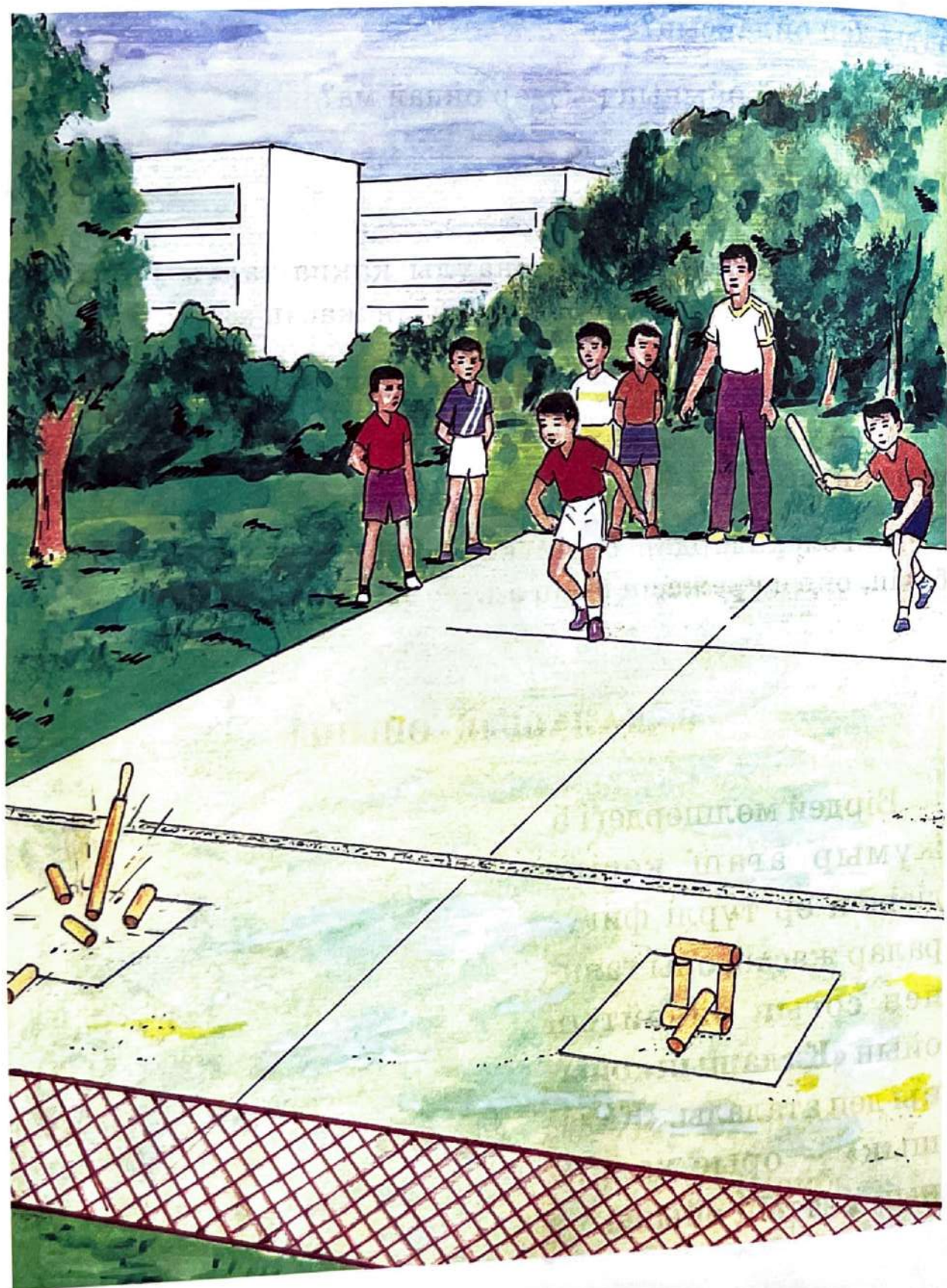
1. Қалашық – ұзындығы 20 см, диаметрі 4–5 см болатын 5 ағаш кесіндісі.

2. Таяқ әдетте үйеңкі ағашынан жасалады. Оның ұшы тез мұқалып немесе жарылып кетпеу үшін темір шығыршық (сақина) кигізіледі. Таяқтың ұзындығы 1 метр, салмағы 1,5–2 кг болады.

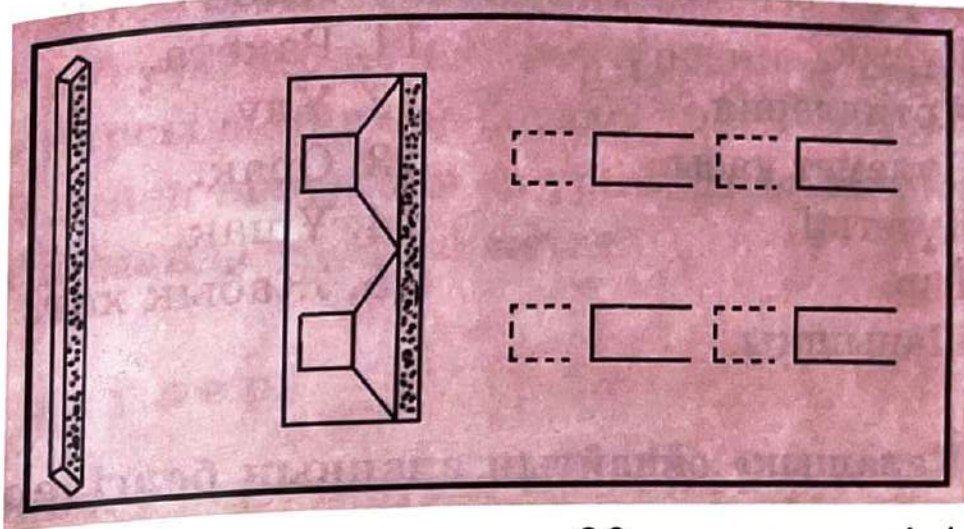
## «Қалашық» ойынының фигуралары:



Бұл ойынды кез келген тегіс жерде ойнай беруге болады. «Қалашық» ойыны ептілікті, мергендікті, төзімділікті жетілдіреді.



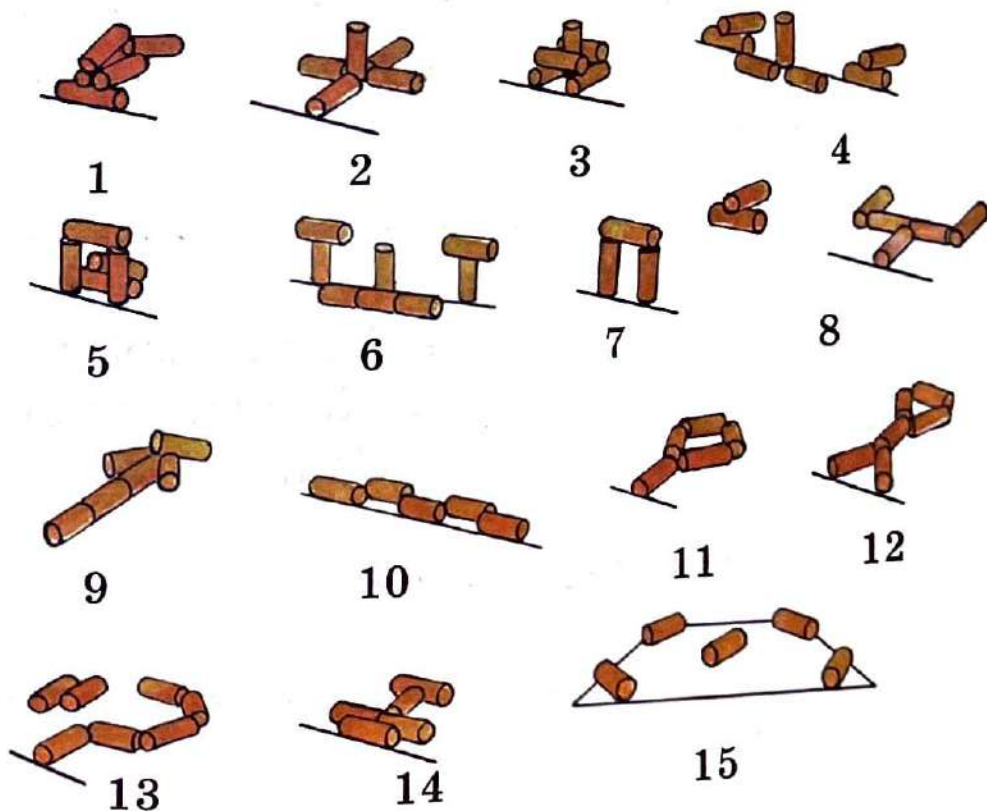
## «Қалашық» ойынының құралдары.



1. Қалашық – ұзындығы 20 см, диаметрі 4–5 см болатын 5 ағаш кесіндісі.

2. Таяқ әдетте үйеңкі ағашынан жасалады. Оның ұшы тез мұқалып немесе жарылып кетпеу үшін темір шығыршық (сақина) кигізіледі. Таяқтың ұзындығы 1 метр, салмағы 1,5–2 кг болады.

## «Қалашық» ойынының фигуралары:

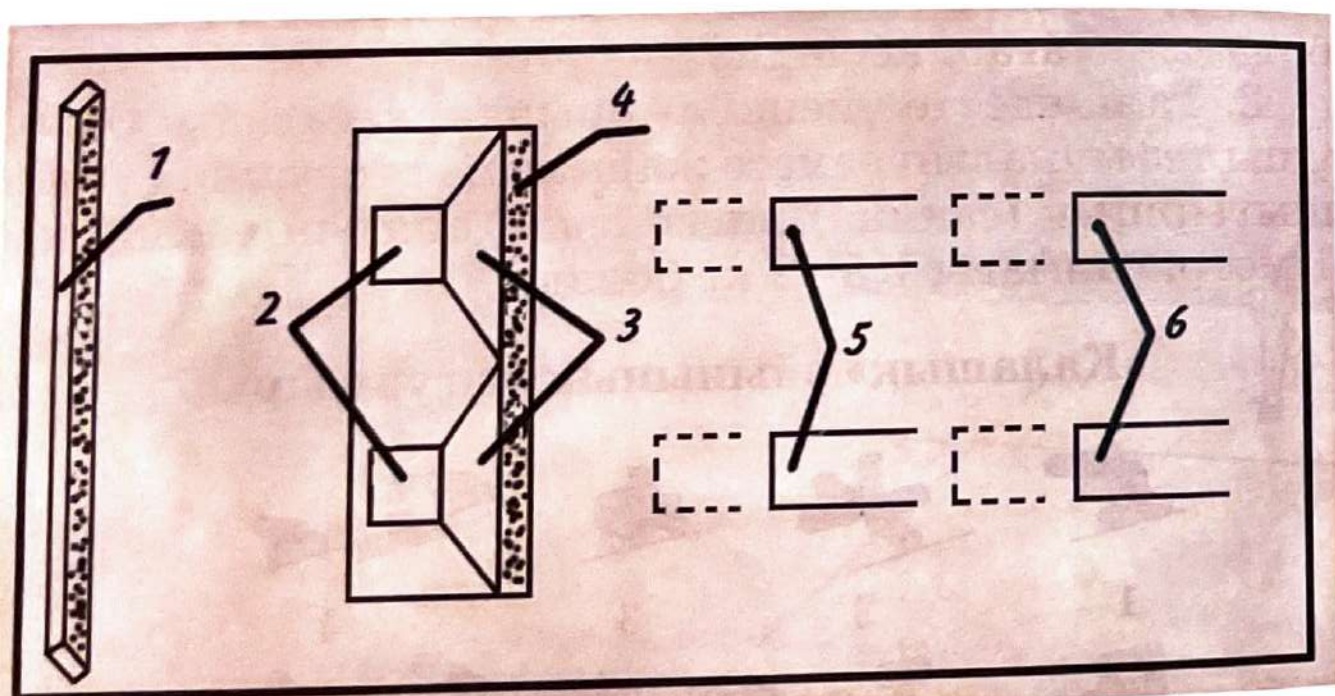




1. Зеңбірек.
2. Жұлдыз.
3. Құдық.
4. Артиллерия.
5. Пулемет ұясы.
6. Күзетші.
7. Тир.
8. Шанышқы.

9. Жебе.
10. Иінді білік.
11. Ракета.
12. Ұлу.
13. Орақ.
14. Ұшак.
15. Жабық хат.

### «Қалашық» ойнайтын алаңның белгілері.



1. Қалқан.
2. Қала.
3. Қала маңы.

4. Айып сызығы.
5. Жартылай кон.
6. Кон.

### Ойынның ережесі.

1. Ойынды екі адам немесе екі команда болып ойнайды.

2. Ойын жеребе салу бойынша басталады.
3. Ойынды бірінші бастаған команданың әр ойыншысы фигураларды екі рет ұрғаннан соң, ойын тегін қарсыластарына береді.
4. Таяқпен неғұрлым аз ұрып, фигураны көп құтқан команда жеңіске жетеді.

### **Ескертулер.**

1. Ойын міндетті түрде тірелетін кереге-қалқаны ар жағында өткізілуі қажет.
2. Ойын тәртібі қатал сақталуы керек. Ойыншылар таяқ тиіп кетуден үнемі сақтанып жүруге тиіс.

### **Ұрақтар.**

1. Фигуралардың аттары неге әскери қару-жараққа ұқсасты деп ойлайсың?
2. Сендер ойнағанда қандай фигураларды пайдаландыңдар?
3. Сенің ойыңша осы фигуралардың қайсыларын ұрып құлату қиын? Неліктен?

### **Тапсырмалар.**

1. Сыныптағы достарыңмен өзара келісіп, «Қалашық» ойынының құралдарын жасаңдар.
2. Өз ойларыңнан басқа да фигуралар ойлап табыңдар және ойнаңдар.

## **Ескертулер.**

1. Ойын құралдарын жасағанда таяқтың басы ауырлау және жұмыр әрі уысыңа еркін сиятындай болсын.

2. Мектепте өтетін ойын міндетті түрде мұғалімнің басшылығымен өтуі тиіс.

3. Ойын алаңы таза әрі тегіс болсын.

САБАҚТАН ТЫС КЕЗДЕРІ АЙНАЛЫСУҒА  
АРНАЛҒАН ЖАТТЫҒУЛАР.



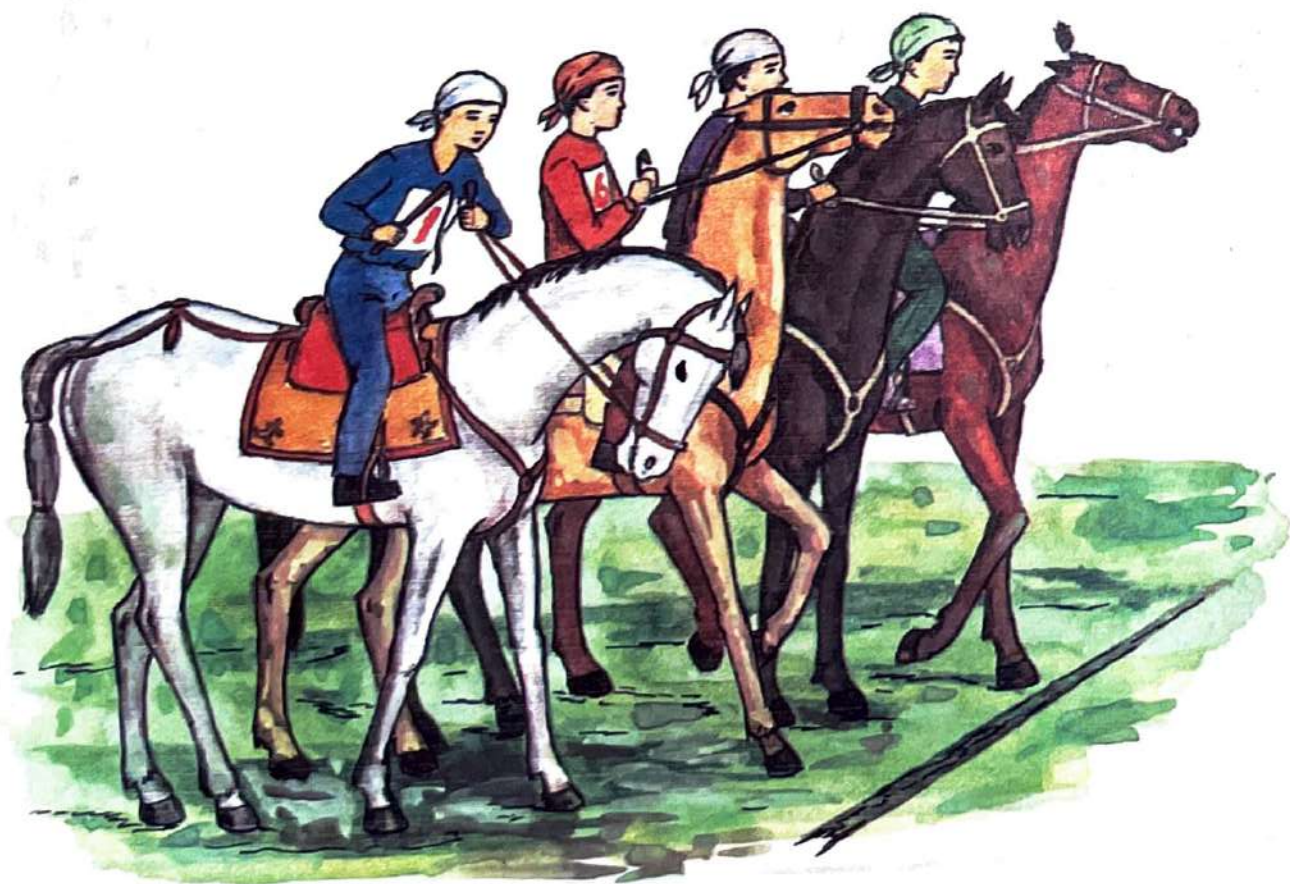
## 1. Ат спорты.

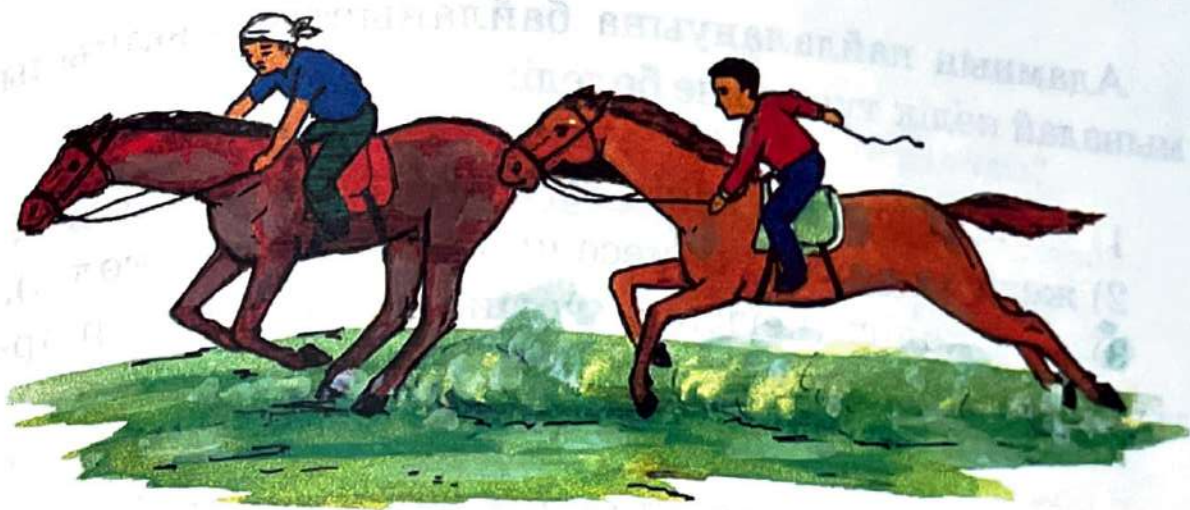
Қазақ халқының тарихи өмірі, оның ішінде спортпен шұғылдануы жылқы малымен тікелей байланысты.

Қазіргі заманда көптеген елдерде ат спорты кеңінен тараған. Ат спортымен шұғылдану адамнан батылдылықты, күш-қайратты, сонымен бірге жылқы малына де-

ген шынайы сүйіспеншілікті керек етеді.

Қазақта бәйге жарысы мен қыз қуу өте кең тараған.





**Бөйге** (атпен әр түрлі қашықтыққа жарысу).



**Қыз қуу** (атқа мініп қашқан қызды қуып жету).

Жылқыны бір жасқа толғанда – тай жарысына, екі жасқа толғанда құнан жарысына қосады. Ал бес жастан бастап бөйгеге, спорттың басқа да түрлеріне қосуға болады.

Адамның пайдалануына байланысты жылқыны мынадай көлік түрлеріне бөледі:

- 1) мініс ат (ерттеп мініп жүруге арналған көлік);
- 2) жегіс ат (арбаға немесе шанаға жегетін көлік);
- 3) жүк көлігі (негізінен үстіне ауыр жүктер артып таситын жылқы).

### Қазақтың ұлттық ат спортының түрлері.

1. Бәйге (әрқандай қашықтықтарға атпен жарысу).
2. Көкпар (бауыздалған ешкіні тартысу).
3. Аударыспақ (атқа мінген екі адамның бірін-бірі аттан аударып жерге түсіруі).
4. Жамбы ату (атпен тоқтамай шауып келе жатып найзаны жоғарыда ілулі тұрған нысанаға көздей лақтырып шаншу).
5. Қыз қуу (атқа мініп қашқан қызды қуып жету).

### Ат спортына тән классикалық үш сайыс.

Қазіргі заманда бүкіл дүние жүзінде ат спортынан сан алуан жарыстар өткізіледі. Соның ішіндегі көп тараған түрі – классикалық үш сайыс.

Олар:

- 1) ат жарысы;
- 2) атпен түрлі кедергілерден секіру;
- 3) атпен сәндік жүрістер салғастыру.

## Сұрақтар.

1. Жылқының жаңа туған төлін қалай атайды?
2. Атқа мініп көрдің бе? Атқа қай жағынан мінеді?
3. Атқа жайдақ міну дегенді қалай түсінесің?
4. Ат бөйгесін көрдің бе? Ол саған ұнады ма?

## Тапсырмалар.

1. Қазақтың ұлттық ат спортының түрлерін жатқа біл. Олардың бір-бірінен айырмашылығын біліп ал.

2. Бес жасқа дейінгі жылқы малын көргенде, оның құлын, тай, құнан немесе дөнен екенін айыра алатын бол.

3. Ат спорты туралы кітаптар оқып, киноларды көріп, жылқы түсіне қарай қалай аталатынын және ол қатысқан спорт ойыны қалай аталатынын біліп алуға тырыс.

4. Ат спорты туралы көрген-білгеніңді әңгімелеп айтып бер. Жылқының суретін сал.

## 2. Жүзу.

Суда жүзу дененің бұлшық еттерін, буын қимылдарын, қозғалыс үйлесімділігін жетілдіреді. Жүйке жүйесін нығайтады. Тыныс алу мен қан айналымын жақсартады.

Суда жүзумен көп шұғылдану денені шынықтырып, адамның төзімділігін арттырады, күшін молайтады. Суда жасалатын сан алуан қимыл-қозғалыстар







дененің дұрыс, сымбатты болып өсіп-жетілуіне көмегін тигізеді. Суда жүзіп үйренген бала суға батып кетем деп қорықпайтын батыл болып шығады.

### Жүзудің түрлері.



1. Денсаулықты сауықтыруға арналған жүзудің түрі.



2. Спорттық жүзудің түрі.



3. Суда жүріп істелінетін жұмыс мамандарын дайындауға арналған жүзудің түрі.

## Сұрақтар.

1. Жүзуге арналған құрал-жабдықтардың қандай түрлерін білесің? Оларды жүзуге пайдаланып көрдің бе?
2. Тақтайды пайдаланып жүзіп көрдің бе?
3. Неше метр жерге жүзе аласың?
4. Хауыз (бассейн) деп нені айтамыз?

## Тапсырмалар.

1. Мүмкіндік болса хауызға барып, спорттық жүзуге қатыс.
2. Жаз айларында ауыл маңындағы суға үлкендермен бірге барып, жүзуге үйрен.
3. Шомылғанда суға сүңгіп, су астында көзіңді ашуға жаттық.

## 3. Балық аулау.

Жылдың жылы маусымдарында су жағасына барып балық аулау – демалу мен шынығудың, денсаулықты жақсартудың аса тиімді жолы.

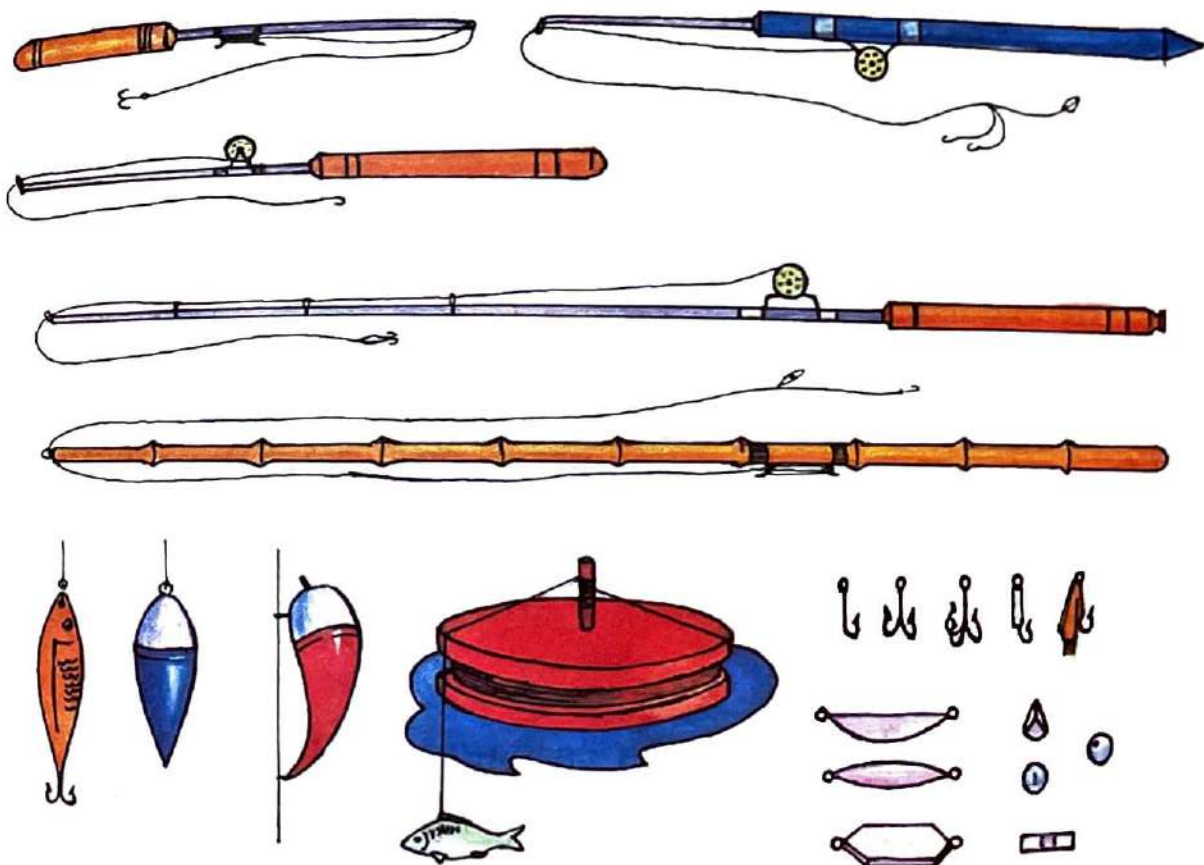


Таза ауада болу адамның жүйкесін тынықтырады. Тыныс алу органдары мен қан тамырларының жұмысын жақсарта түсуге мүмкіндік туғызады.

Балық аулауға үлкендермен бірге барған дұрыс. Үлкендердің білетіні көп болғандықтан, олардан балық аулау тәсілдерін де үйренуге болады.

### Балық аулауға керекті құралдар:

қармақтың барлық түрлері;  
спинингтер;  
қармақ ілмектері.



### Балық аулаушыға қойылатын талаптар.

1. Балықшы суда жақсы жүзе алатын, қайықта ескек есе алатын болуы керек.

2. Судың аса терең жеріне баруға болмайды.
3. Балық аулайтын жаға аса тік болмағаны жөн.
4. Киетін киімі жыл мезгіліне сай болуы қажет.
5. Балыққа шығарда ыстық тамақ ішіп, өзімен бірге тамақ алғаны жөн.
6. Балықшы арнаулы құралдардан басқа пышақ, фонарь, дәрі-дәрмектер, тұз, сіріңке т. б. заттар ала шыққаны дұрыс.

### Сұрақтар.

1. Тұрған жеріңде балық аулайтын су бар ма?
2. Сен балық аулауға барып көрдің бе?
3. Өз үйіңде балық аулаумен әуестенушілер бар ма?
4. Қармақ деген не екенін, қандай болатынын білесің бе?

### Тапсырмалар.

1. Ересек балықшылардан балықты қандай құралдармен аулайтынын сұра. Олармен бірге барып, балықты қалай аулайтынын көр.
2. Ауыл маңындағы суда жиі кездесетін балықтардың атын біліп, суретін сал.
3. Жазғы демалысқа шыққанда, үлкендерден балық

## 4. Тері және оны күту.

Далада ұзақ ойнау және сыртта сан алуан жаттығулар жасау денеге, әсіресе адамның терісіне үлкен әсерін тигізеді. Сондықтан әрбір оқушы өз терісінің қандай екенін, оны қалай күтіп, таза ұстау жолдарын жақсы білуі қажет.



Адамның терісі ағзаның ең сыртқы мүшесі (сыртқы қабығы) болғандықтан, ол ішкі дене мүшелерін ыстық, суықтан қорғап тұрады. Және сырттан болатын түрлі әсерлерді ішкі дене мүшелеріне жеткізеді.

Адамның терісі тыныс алу, жылу шығару, денедегі зат алмасу жағдайларына да қатысады.

Терінің реңі (көрінуі) адам денсаулығының жалпы көрсеткіші болып саналады. Дені сау адам мен ауруға шалдыққан адамның терілерінің реңі бір-біріне ұқсамайды.

Тері аурулары (терінің жарақаттануы, жара шығу т. б.) адамның өмір сүру жағдайына әсер етеді.

Теріге тән қасиеттердің бірі – ол адамның жасына қарай өзгеріп отыруы. Жас баланың терісі жұмсақ, әрлі болса, қартайған кісінің терісі әжім басқан, әрсіз болады. Егер адам жас кезінен бастап өз терісін жарақаттанудан, түрлі жаралар

шығудан, қатты күюден, аязда үсуден сақтап, күте білсе, тері өзінің қызметі мен сапасын ұзақ сақтайды.

Теріні күтудің денсаулыққа да пайдасы зор. Адамның таза, жақсы күтілген терісі оны әдемі етіп көрсетеді.

Адамның жасына, ағзаның жай-күйіне, қоршаған ортаның әрқандай әсеріне байланысты тері де әр түрлі болады. Сондықтан әр адамның терісі әр түрлі күтімді қажет етеді.

Майлылығына қарай тері негізінен үш түрге бөлінеді: майлы, құрғақ, жұмсақ.

### **Е с к е р т у л е р .**

1. Теріні таза әрі күтіп ұстау керек.
2. Теріні қоршаған ортаның және ауа райының қолайсыз әсерлерінен алдын ала қорғау қажет.
3. Теріні дер кезінде майлап, нәрлендіріп отыру керек.

### **Теріні дұрыс сақтау жолдары.**

1. Таңертең бетті, қолды суық сумен жуу керек. Бұл бүкіл ағзаны сергітіп, денені ширатады.

2. Моншаға, хауызға шомылғанда алдымен ыстық (жылы) суға түсу керек. Соңынан суық сумен

шайынған пайдалы. Жуынып болған соң бүкіл денені маймен майлаған жөн.

3. Желге, күн сәулесіне шектен тыс қақталуға болмайды.

4. Жылдың жылы кездерінде жалаңаяқ жүрген пайдалы. Күнде жатар алдында аяқты тазалап жуып, соңынан құрғатып, майлаған дұрыс.

5. Беттің, аяқ-қолдың жарылған жерлеріне дер кезінде май жағып, күтім көрсету керек. Қолды суықтан сақтау үшін қолғап киіп, аязда малдың іш майымен майлап жүрген дұрыс. Ерінді балмен, бетті маймен сылау керек.

6. Терідегі бөрткендерді, жараларды уақытында дәрігерге көрсетіп, емдету қажет.

7. Терлегіш қолды бір литр суға 1 шай қасық мүсәтір спиртіні қосып, жуу керек.

8. Ойнаған кезде, жаттығу кездерінде аяқты ерекше күту керек. Спорт аяқ киімдерін кигенде жылдың қай мезгілінде де ішінен жүн шұлық киген дұрыс.

#### Сұрақтар.

1. Сен жазда күнге күйесің бе? Күйген кезде терің қандай болады?

2. Аяқты күтудің жолдарын білесің бе?



## Гапсырмалар.

1. Қолға, аяққа жағу үшін тиісті сұйық майларды пайдалана біл.
2. Табан жарылғанда бірнеше күн түнге қарай аяғыңды жақсылап жуып, майлағаннан кейін целлофанмен орап, шұлық киіп жат.
3. Ернім жарылмасын десең, оны тіліңмен жалай берме. Жарылған болса, тамақ ішкеннен кейін ерніңді майлап жүр.
4. Денең күнге қатты күйіп кетсе, айран не қаймақ жақ.

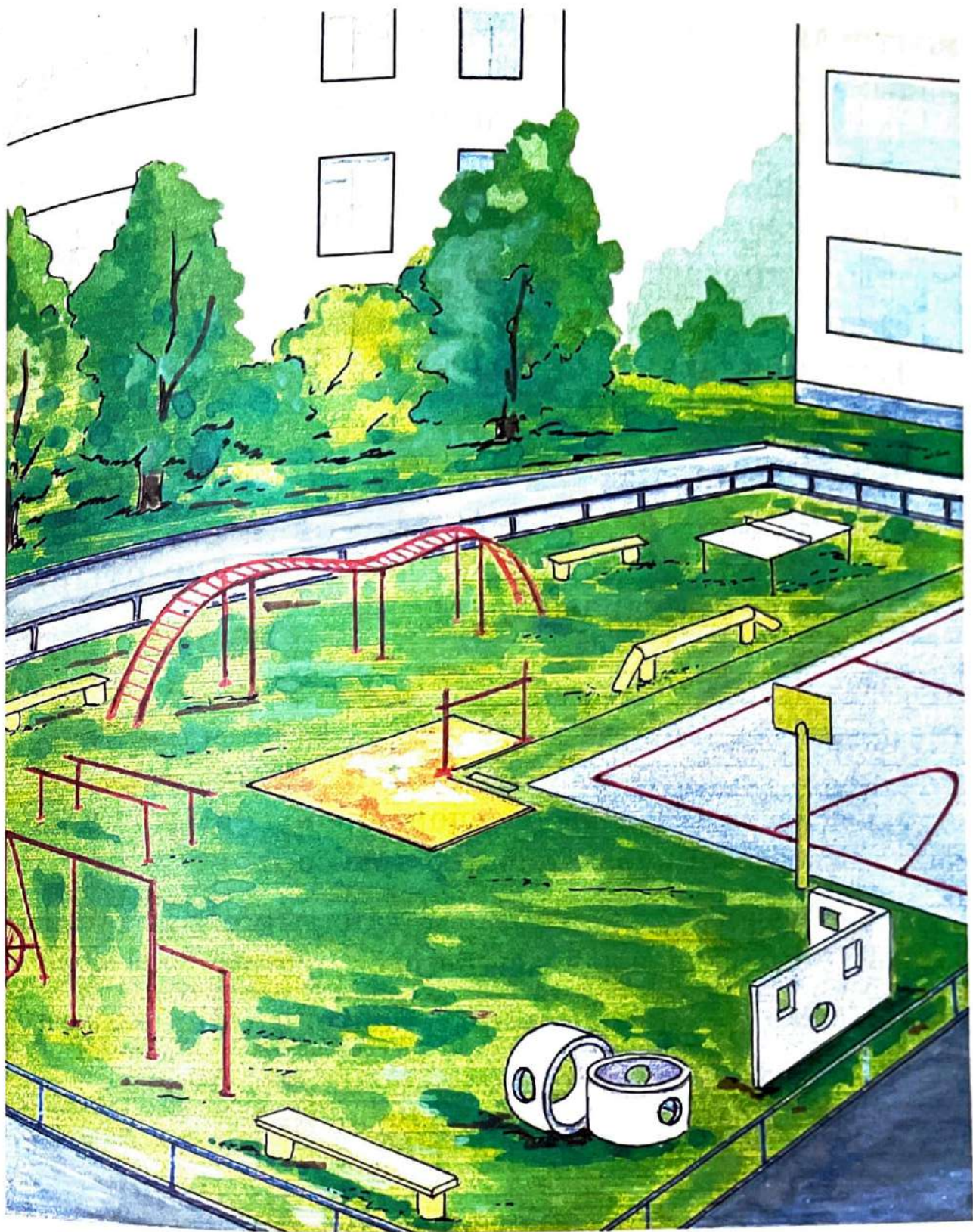
## 5. Ауладағы спорт алаңы.

Үлкендердің көмегімен немесе балалардың өз қолымен жасалған ауладағы қарапайым спорт алаңы әрбір баланың жан-жақты өсіп-жетілуіне, денсаулығын сақтап, нығайтуына, жалпы балалық шағының қызықты өтуіне көп пайдасын тигізеді.

Ауладағы спорт алаңы балалардың өз еріктерімен ұйымдасып, неше түрлі ойындар ойнауына, қарапайым ережелер бойынша спорттың өздеріне ұнаған түрлерімен шұғылдануына мүмкіндік береді.

Ауладағы шағын спорт алаңы аса көп орын да алмайды. Ондағы спорт құрал-жабдықтары негізінен қолда бар заттардан жасалады.

Мұндай спорт алаңы әрқандай жағдайға байланысты әр түрлі болады. Суретте солардың біреуі



ғана көрсетілген. Алаңның жалпы ауданы әдетте 42x26 м болады.

Спорт ойындарын өткізуге болатын ауладағы

шағын алаңдарда мынадай спорт жабдықтары болады:

1) баскетбол, футбол, пионербол, хоккей, бадминтон т. б.;

2) өрмелеуге, доп лақтырып ойнауға және түрлі жаттығулар жасауға арналған құралдар;

3) қолмен жүріп жаттығуға арналған сатылар;

4) қолмен тартылып, теңселіп ойнайтын гимнастикалық жабдықтар;

5) секіріп, тепе-теңдікті сақтап жаттығатын орындар;

6) үстел теннисі мен басқа да үстелде отырып ойнайтын ойын жабдықтары.

### Сұрақтар.

1. Сендердің аулаларыңда спорт алаңы бар ма? Болса, онда қандай спорт құрал-жабдықтары бар?

2. Сенің ең жақсы көріп шұғылданатын спорт ойының қандай? Оның қандай пайдасы бар деп ойлайсың?

3. Кешке жақын қай жерде көбірек ойнайсыңдар? Неліктен?

4. Қыста мұзайдын жасап көрдіңдер ме?

### Тапсырмалар.

1. Ойнайтын алаңдарыңды тазалап, жабдықтарды бүлдірмей ұстаңдар. Қыста мұзайдын жасап, коньки теуіп, хоккей ойнап үйреніңдер.

2. Қалада үлкендермен бірігіп спорт аландарын жасауға қатысыңдар.

3. Ауыл сыртынан спорт алаңын жасауға қатысыңдар.

4. Сенің күшінді ауладағы қай гимнастикалық құрал молайтады деп ойласаң, сонымен көбірек шұғылдан.

5. Ауладағы мектеп жасына дейінгі балалармен өзін жақсы көретін қимыл-қозғалыс ойындарын ұйымдастыр.

## 6. Шахмат.

Арнаулы шаршы тақтаның үстінде екі король (ақ және қара король) мен олардың әскерлерін екі ойыншы ойланып отырып сайыстыруын шахмат ойыны деп атайды. Ойындағы мақсат – қарсыластың короліне мат қою, яғни корольге қорғана алмайтындай етіп шабуыл жасау. Шахмат ойыны 64 ақ және қара шаршысы бар тақтада 32 фигурамен ойналады.

Шахмат ойыны баланың ойлау мен зейінділік қабілеттерін дамытады. Сан алуан жүрістер кезінде тез және дәл есептеуге үйретеді. Жеңіске жетуге талпындырып, адамның ерік-жігерін арттырады.

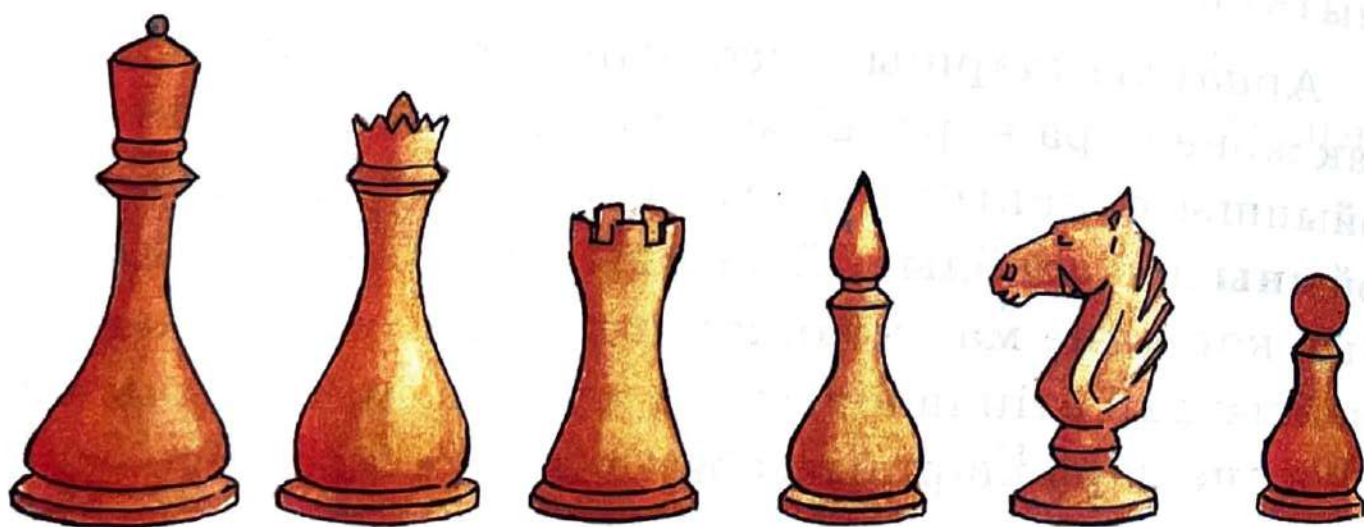
Шахмат ойынының бір рет ойналуын «партия» деп атайды. Әр



партия 3 кезеңнен тұрады: бастапқы кезең (дебют); ортаңғы кезең (миттельшпиль); соңғы кезең (эндшпиль).

### Ойын ережесі.

1. Әр ойыншыда 16 фигура: 1 король, 1 ферзь, 2 ладья, 2 піл, 2 ат және 8 пешкадан болу қажет.



Король Ферзь Ладья Піл Ат Пешка

2. Ойыншылар кезектесіп жүреді.

3. Фигураны алу міндетті шарт емес. Тек корольге шабуыл жасаған фигура ғана міндетті түрде алынады.

4. Егер шабуыл жолында фигура немесе пешка тұрса, ол алынып, орнына өз фигурасы немесе пешкасы қойылады.

5. Пешкамен алғанда қиғаш (диагональ) шаршы



бойымен бір жүріс жасайды. Жай жүрісте пешка тік (вертикаль) шаршы бойымен жүреді.

6. Тақтаның келесі шетіндегі соңғы жолға жеткен пешка ойыншының қалауы бойынша корольден басқа кез келген фигураға айналады.

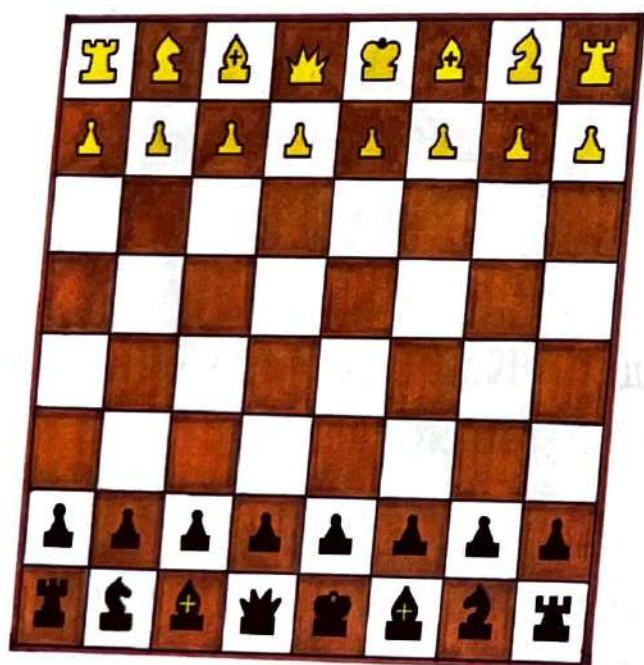
7. Король мен ладья әлі жүрмеген кезде, олардың арасындағы шаршылары бос болғанда және корольге «шах» жарияланбай тұрғанда король мен ладья бір партияда бір рет орын ауыстыруы мүмкін (рокировка). Мұнда король ладья жаққа бір шаршы аттап түседі де, ладья корольден асып барып жанына тұрады.

8. Мынадай жағдайларда:

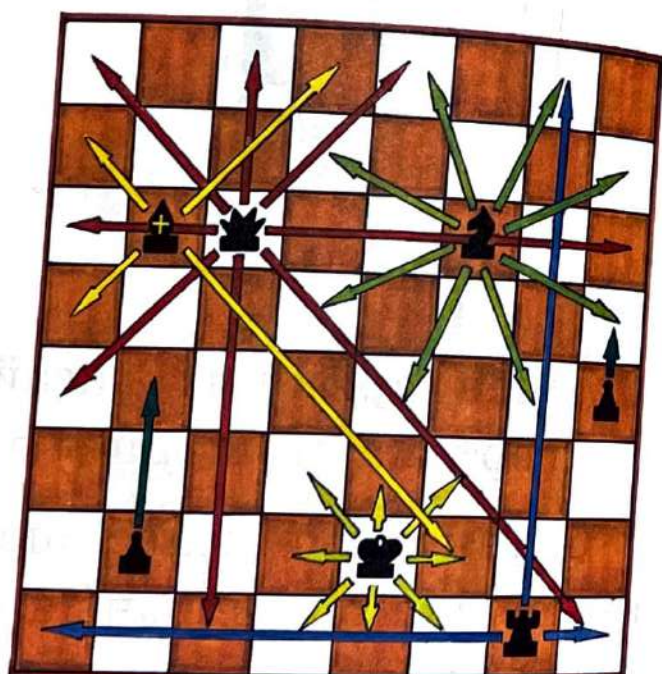
- егер мат қою мүмкін болмаса;
- егер екі жақтың да жүретін жүрісі болмай бірақ короліне шабуыл жасалмай тұрса (пат);
- егер корольдің шахтардан паналайтын шаршысы қалмаса (шексіз шах), ойын тең аяқталады.

### Фигуралардың жүрістері.

Бастапқы позиция.



Фигуралардың бос тақтадағы жүрістері.



1. Король өзінің қасындағы кез келген шаршыға ғана жүреді.
2. Ферзь өзі түстес шаршыда ғана тұрады. Ол тігінен де, көлденеңінен де және диагональ бойымен де жүреді.
3. Ладья тігінен және көлденеңінен ғана жүре алады.

4. Піл қиғаш (диагональ) шаршы бойымен өзі тұрған түстес кез келген шаршыға жүре алады.

5. Ат «Г» әрпін жасап жүреді. Ол алға бір шаршыны аттап өтіп, оңға не солға бұрылып, тағы бір шаршы аттайды. Жолында тұрған фигураларды аттап жүре алатын бір ғана фигура – ат.

6. Пешка бірінші жүрісте ғана екі шаршы алға жылжи алады. Басқа уақытта тек бір шаршыға ғана жылжып жүреді. Пешкамен алу кезінде ол қиғаш (диагональ) шаршы бойымен жүреді. Тактаның келесі шетіне жеткен пешка ойыншының қалауы бойынша корольден басқа кез келген фигураға айналады.

### Сұрақтар.

1. Шахмат тақтасының жиегіне жазылған әріптер мен цифрларды көрдің бе? Олар нені білдіреді?

2. Король қарсы жақтың шаршысында тұрған кезін көрдің бе?

3. Шахматта ең күшті фигура қайсысы?

4. Пілдер өздері тұрған шаршының түсінен басқа түсті шаршыға жүре ала ма?

5. Сен шахмат ойнай аласың ба? Саған шахмат ойнауды кім үйретті?

### Тапсырмалар.

1. Шахмат фигураларының бастапқы қалыптарын есте сақтау үшін мына ретпен олардың суреттерін сал: артқы



қатардың ортасындағы король мен ферзінің екі шетіне пілдерді, олардан кейін аттарды, ең шеткі шаршыларға ладьяларды орналастыр. Алдыңғы қатарға жаяу әскерлерді – пешкаларды тұрғыз.

2. Еңбек сабақтарында пластилиннен, ағаштан, саздан шахмат фигураларын жасап үйрен.

3. Картонға шахмат тақтасының шаршыларын сызып, бояп ал.

4. Бос уақыттарыңда шахмат ойнауды үйрен.

# МАЗМУНЫ

Кіріспе .....	3
<b>I бөлім. Гимнастикалық жаттығулар</b> .....	5
1. Сапқа тұру .....	6
2. Жалпы дамыту жаттығулары .....	9
3. Бой жазу жаттығулары .....	13
4. Акробатикалық жаттығулар .....	15
5. Би жаттығулары .....	18
6. Секіртпемен секіру жаттығулары .....	20
7. Тепе-теңдікті сақтау жаттығулары .....	23
<b>II бөлім. Жеңіл атлетика жаттығулары</b> .....	27
1. Жүру жаттығулары .....	28
2. Жүгіру жаттығулары .....	30
3. Секіру жаттығулары .....	32
4. Лақтыру және қағып алу жаттығулары .....	35
<b>III бөлім. Спорттық жаттығулар</b> .....	39
1. Бой жазу жаттығулары .....	40
2. Шаңғы спорты .....	41
3. Коньки тебу .....	46
4. Қарапайым туризм .....	49
5. Қазақша күрес .....	52
6. Бой жазу жаттығулары .....	55
<b>IV бөлім. Ойындар</b> .....	57
1. Бөлмеде ойнайтын ойындар .....	58
1. «Не өзгерді?» ойыны .....	58
2. «Теңіздегі шайқас» ойыны .....	59
2. Қимыл-қозғалыс ойындары .....	62
3. Бой жазу жаттығулары .....	67
4. Спорттық ойындар .....	69
1. «Қазаншұңқыр» ойыны .....	69
2. Бадминтон .....	73
3. Үстел теннисі .....	75
4. Теннис .....	77
5. Хоккей .....	80
6. «Қалашық» ойыны .....	83
<b>V бөлім. Сабақтан тыс кездері айналысуға арналған жаттығулар</b> .....	89
1. Ат спорты .....	90
2. Жүзу .....	93
3. Балық аулау .....	96
4. Тері және оны күту .....	99
5. Ауладағы спорт алаңы .....	102
6. Шахмат .....	105
	111

Учебное издание  
Турскельдина Майра Темирхановна  
**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

Учебник для 2 класса общеобразовательной школы  
(на казахском языке)

Бас редакторы М. Құл-Мұхаммед  
Жауапты редакторы К. Сегізбай  
Редакция меңгерушісі Т. Жексенбай  
Редакторлары Ж. Қайранбай, Ә. Пірманов  
Суретшілері Е. Таңатарұлы, А. Ысқақов  
Көркемдеуші редакторы М. Әлімақанова  
Техникалық редакторы Ұ. Рысалиева  
Корректоры Ә. Кенжалина

ИБ № 222

Теруге 22.06.98 берілді. Басуға 15.07.98 қол қойылды. Пішімі 70x90 <sup>1</sup>/<sub>16</sub>. Офсеттік қағаз.  
Мектептік өріп. Офсеттік басылыс. Шартты баспа табағы 8,19+0,29 қосарбет. Шартты бояулы  
беттаңбасы 34,42. Есептік баспа табағы 4,41+0,49 қосарбет.  
Таралымы 172 000 дана. Тапсырыс 753.

«Атамұра» баспасы, 480091, Алматы қаласы, Жібек жолы даңғылы, 157.  
Қазақстан Республикасы «Атамұра» корпорациясының Полиграфия комбинаты,  
480002, Алматы қаласы, М. Мақатаев көшесі, 41.

