

№ 1 «28» 08 2024 ж. Бекітемін: М.Т. Бимагамбетова Келісемін: С.Б. Биртаева  
Педсоветте қаралды Мектеп директоры ма Өйтеке би ауданының білім



**Тақырыбы:**

**« Ұлттық және спорттық- қозғалмалы ойындар»**

**«Белсенді-қозғалмалы сипаттағы жеке және топтық сабақтар»**

Сыныбы: 3а

Орындады: Сырмаханов.Ш

Дене тәрбиесі пәнінің мұғалімі

ӘБ отырысында қаралды: Л.К. Сырмаханова Л.К.

ӘБ жетекшісі

№ 1 хаттама 28 күні 08 айы 2024 ж

Тексерілді М.Т. М.Т.Бимагамбетова

оқу існің орынбасары

2024/2025 о.ж.

## Мазмұндық бөлім

|                                           |   |
|-------------------------------------------|---|
| Түсінік хат.....                          | 3 |
| Факультатив бағдарламасының мазмұны ..... | 4 |
| Дене тәрбиесінің әдістері .....           | 5 |
| Әдебиеттер тізімі .....                   | 7 |

### Түсінік хат

Дене тәрбиесі пәні бойынша сабақтан тыс «спорт ойындарының әдіс-тәсілдерін теория негізінде үйрету» жоспары.

- Дене тәрбиесінің мұғалімі сабақтан тыс жүргізілетін жұмыстың жоспарын құру үшін төмендегі айтылғандарға сүйену керек;
- ҚР Білім және Ғылым министрлігінің бағдарламасына сүйену керек;
- Қойылған мақсатқа жете отырып, оқушыны жан-жақты тәрбиелеп, қоғамдық өмірге араласуға дайындау;
- Мемлекеттік бағдарламаларды қолдана отырып, еліміздің спорт туралы үлкен жаңалықтарын енгізе отырып, отангерлік тәрбие беру;
- Оқушының жеке басының ерекшелігін, жасын ескеру;
- Әр түрлі әдістер мен формаларды қарастыра отырып, оқушыға жүйелі түрде тәрбие беру.
  - оқушының ұлттық ойындарды терең түсіну қабілеті дамиды, алған білімдерін сыныптан тыс жерде, кез келген жағдайда тиімді пайдалана білетін болады;

Сабақтарды/үйірме жүргізу түрлері мен әдістерін оқытушы негізгі материалдың дидактикалық мақсаты мен мазмұнына қарай таңдап үйлестіріп отырады.

**Мақсаты:** Оқушыларды бір-бірімен теориялық түрде сайыстыру арқылы ойынға қызығушылығын арттыру.

**Міндеттері:**

Білімділік – Оқушылардың спорт ойындары туралы білімдерін жинақтау, бекіту.

Тәрбиелік – Оқушыларды жауапкершілікке, ұйымшылдыққа, салауатты өмірге тәрбиелеу.

**Сабақтың түрлері:** практикалық сабақтар, дәріс-диалог, эстафеталар т.б.

**Оқушылардың білімдерін бақылау:** сынақ.

Оқушылардың білім дәрежелерін анықтау олардың күнделікті білім деңгейін қадағалау осы оқу бағдарламасының үлгісін жүзеге асыру барысында белгіленген уақытта оқушылардың өзін-өзі тексеруі қарастырылған, бірақ емтихан қарастырылмаған.



**1. Факультатив бағдарламасының мазмұны**  
**3 сынып (Жылына 34 сағат, аптасына 1 сағаттан)**

| №               | Тақырыбы                                                                                           | Сағат саны | Мерзімі |
|-----------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|---------|
| 1               | Білім негіздері: қазақ ұлттық ойындары мен қозғалмалы спорттық ойын негізінің қауіпсіздік ережесі. | 1          | 05.09.  |
| 2               | «Ақ серек, көк серек».                                                                             | 1          | 12.09   |
| 3               | «Айгөлек»                                                                                          | 1          | 19.09   |
| 4               | «Соқыртеке»                                                                                        | 1          | 26.09   |
| 5               | Спорттық ойын. Допты оң қолмен алып жүру                                                           | 1          | 03.10   |
| 6               | «Орамал тастау»                                                                                    | 1          | 10.10   |
| 7               | «Мысық пен тышқан»                                                                                 | 1          | 17.10   |
| 8               | «Жаяу жарыс»                                                                                       | 1          | 24.10   |
| 9               | «Қаппен жарысу»                                                                                    | 1          | 04.11   |
| 10              | Спорттық ойын. Допты сол қолмен алып жүру                                                          | 1          | 14.11   |
| 11              | «Ұшты-ұшты»                                                                                        | 1          | 21.11   |
| 12              | «Қуыр-қуыр қуырмаш»                                                                                | 1          | 28.11   |
| 13              | «Арқан тартыс»                                                                                     | 1          | 05.12   |
| 14              | «Тенге алу»                                                                                        | 1          | 12.12   |
| 15              | «Күшін жетсе-үзіп кет»                                                                             | 1          | 19.12   |
| 16              | «Көкпар ойыны»                                                                                     | 1          | 26.12   |
| 17              | Спорттық ойын. Допты алма кезек алып жүру                                                          | 1          | 09.01   |
| 18              | Білім негіздеріндегі қауіпсіздік ережесі. Орнынан тұрып себетке доп лақтыру                        | 1          | 16.01   |
| 19              | Орнынан әріптесіне қарама-қарсы тұрып допты жерге соғып беру                                       | 1          | 23.01   |
| 20              | Орнынан әріптесіне қарама-қарсы тұрып допты кеуде тұсынан тұра қолына беру                         | 1          | 30.01   |
| 21              | Орнынан әріптесіне қарама-қарсы тұрып допты жоғарыдан екі қолмен лақтырып беру                     | 1          | 06.02   |
| 22              | Екі адым аттап допты себетке лақтыру                                                               | 1          | 13.02   |
| 23              | Орнында оң немесе сол қолмен әріптесіне допты жерге соғып беру                                     | 1          | 20.02   |
| 24              | «Асық ату»                                                                                         | 1          | 27.02   |
| 25              | «Аңшы мен үйрек»                                                                                   | 1          | 06.03   |
| 26              | «Нысанаға дәл тигізу»                                                                              | 1          | 13.03   |
| 27              | «Сықырлы таяқ» ойыны                                                                               | 1          | 20.03   |
| 28              | «Сакина жасыру» ойыны                                                                              | 1          | 03.04   |
| 29              | Секіру түрлері. «Ең мерген»                                                                        | 1          | 10.04   |
| 30              | «Соқыртеке»                                                                                        | 1          | 17.04   |
| 31              | Қозғалмалы ойындар элементтері                                                                     | 1          | 24.04   |
| 32              | Нысанаға дәл тигіз                                                                                 | 1          | 08.05   |
| 33              | «Мойын арқан» ұлттық ойыны                                                                         | 1          | 15.05   |
| 34              | «Асық ату» ұлттық ойыны                                                                            | 1          | 22.05   |
| <b>Барлығы:</b> |                                                                                                    | <b>34</b>  |         |



### **Ақпараттық-әдістемелік бөлім**

«Дене тәрбиесі», «дене шынықтыру» деген сөз «дене мәдениеті» деген ұғымды білдіреді. Бұл өз дененің жақсы-өсіп жетілуіне мәдениетті түрде қарай біл дегенді білдіреді. Дене шынықтыру жаттығуларымен шұғылдану адамның күшін молайтуға, жігерлі болып өсуіне септігін тигізеді. Оқушы өз бойында рухани мәдениетпен қатар дене тәрбиесі мәдениетін де қатар алып жүру керектігін саналы түрде түсінуі қажет.

Әр түрлі жаттығушылар тобымен әр қилы жағдайда белгілі бір міндеттер орындау үшін дене тәрбиесі жаттығуларын қолдану, пайдалану жолын дене тәрбиесінің әдістері дейміз.

«Әдіс» деген түсініктен біз «әдістеме» түсінігін ажырата білуіміз керек. Әдістеме деп дене тәрбиесі үрдісінде белгілі бір нәтижеге жету жолына бағытталған амалдар мен әдістер жүйесін айтады.

Дене тәрбиесінің барлық әдістері арнайы (тек қана дене тәрбиесі процесіне тән) және жалпы (дидактикалық білім беру және тәрбие бағытында қолданылатын) болып екі топқа бөлінеді.

Дене тәрбиесінің арнайы әдістері: а) қатаң шектелген жаттығулар әдістері; ә) ойын әдісі; б) жарыс әдісі.

Дене тәрбиесінің жалпы әдістері: а) сөзді қолдану әдістері; ә) көрнекілікті қолдану әдістері.

### **Ойын әдісі**

Дене тәрбиесі үрдісінде спорттық және қозғалмалы ойындардың элементтерін қолдану – ойын әдісі деп аталады. Ойын әдісінің мынандай өзіне тән ерекшеліктері мен белгілері бар:

1. Белгілі бір мақсатқа (жеңіске) жету үшін ойынның жоспары және тәртібі арқылы ойнаушыларды ұйымдастыру.

2. Ойын әрекеттері кезінде ойнаушылардың бәсекелестік, жеңіске деген ұмтылысының, көңіл-күйлерінің көтерілуі.

3. Ойын барысында жаттығушылардың өз бетімен қимыл-әрекет жасауға шешім қабылдауы (ойынға қатысушы жүгірудің, секірудің, лақтырудың жолын өзі таңдайды).

4. Қимыл-әрекеттердің алуан түрлілігі, олардың ойын барысында, әр түрлі жаттығуларда кенеттен пайда болуы.

5. Ойын барысындағы ойынға қатысушылардың әр түрлі қарым-қатынастары.

Ойын әдісінің көмегімен дене қасиеттерін (күш, төзімділік, шапшаңдық, ептілік) кешенді дамытуға, бұрын үйренген қимылдарды жетілдіру және оқушылардың өзіндік қасиеттерін тәрбиелеуге (батылдық, тапқырлық, ұйымдастырушылық, өз бетімен шешім қабылдаушылық), бұдан басқа да көптеген мақсаттарды жүзеге асыруға болады. Жаттығуларды ойын әдісімен жүргізу оқушыларды қызықтырып, жақсы әсер қалдырады, бірқалыптылықтан құтқарады. Ойын әдісінің бір кемшілігі, жүктеме мөлшерін дәл біле алмайтынымыз.

### **Жарыс әдісі**

Дене тәрбиесі жаттығуларын жарыс, бәсеке түрінде орындауды жарыс әдісі дейміз. Жарыс әдісінің ең негізгі белгісі – біріншілікте қарсыласынды, команданы, топты жеңу үшін бәсекелесу, күрес, күш сынасу жағдайында жоғарғы көрсеткіштерге жету. Бұл әдіс әр түрлі мақсаттарды орындауға пайдаланылады. Мысалы, адамгершілік, жігерлілік, дене қасиеттерін тәрбиелеу, күрделі жағдайда қимылдың ептілігі мен дағдысын жетілдіру. Жарыс әдісі адам ағзасының мүмкіншіліктеріне жоғарғы талаптар қояды да, оның ары қарай тез дамуына ықпал етеді. Бұл жарыс әдісінің міндетті түрде орындалуы үшін керекті шарт: жарыс, бәсеке жаттығуларына оқушылар өте жақсы дайындықпен келулері керек, ол болмаса берілетін үлкен қарқынды жүктемелер олардың денсаулығына зиян келтіруі мүмкін.



Сонымен қатар бұл әдіс оқушылардан жаттығуды орындау кезінде пайда болатын міндетке өз шешімін тез қабылдауын талап етеді (өйткені, мұғалімнің, жаттықтырушының ақыл-кеңесін жарыс кезінде ести қою мүмкіндігі өте аз).

### **Қатаң шектелген жаттығу әдістері**

Жаттығу кезінде көп қайталанатын жүктеме мен тынығуды алмастыра орындайтын қимыл-әрекетте қатаң шектелген жаттығу әдістерін пайдалану көптеген мүмкіншіліктерге қол жеткізеді:

1. Жүктеме көлемін қатаң мөлшерлеуге. Бұл әдісті қолдану кезінде жүктемені ең төменгі шамаға дейін жоғарылатып, басқаруға болады.

2. Әр түрлі дене қуатының қасиетін дамыту және жаттығу арқылы жеке дене мүшелеріне әсер ету.

3. Дене тәрбиесі үрдісінде жеке үйретуді пайдалану.

4. Кез келген күрделі жаттығуларға үйрету.

5. Дене тәрбиесі жаттығуларын әр түрлі жастағы адамдар арасындағы сабақ, жаттықтыру кездерінде пайдалану мүмкіншілігі. Біз осы әдістің көмегімен жаттығуларды жас балалардан бастап егде жастағы адамдарға дейін қолдана аламыз.

Қатаң шектелген жаттығу әдістері екі топқа бөлінеді: а) қимыл-әрекетке үйрету; ә) дене қасиеттерін жетілдіру.

### **Қимыл-әрекетке үйрету әдістері**

Қимыл-әрекеттердің күрделілігіне қарай тұтас та, бөлшектеп те үйретуге болады. Тұтас үйрету әдісі жаттығуларды бөлшектемей толық үйрету кезінде мынадай жағдайларда қолданылады:

- қарапайым қимыл-әрекетке үйрету кезінде;
- дене қуаты және техникалық дайындығы жоғары оқушылармен жүргізілетін жаттығу сабақтарында;
- қимыл-әрекетті бөлшектеп үйретуге болмайтын, бөлшектесе техника негізінің сапасы болмайтын жағдайда;
- бұрын үйренген жаттығуларды жетілдіруде.

Жаттығуларды бөлшектеп үйрету әдісі кезінде қимыл-әрекетті бөлшектеп жеке-жеке меңгеріп, сонан соң бәрін қосып толық қайталайды. Мысалы, гимнастика сабағындағы алға аунап түсу, басқа тұру, жанға айналу жаттығуларының техникасын жеке-жеке үйреніп, меңгергеннен кейін толық қайталау және т.б.

Күрделі қозғалыс техникасын үйренуді жетілдіруге жақындататын жаттығулар қолданылады. Мұндай жаттығулардың техникасы негізгі, күрделі жаттығудың бөлшектеріне ұқсас болып келеді. Бұл жаттығулар біртұтас түрде, оқушыларға түсінікті және қолайлы болуы керек.

## ӘДЕБИЕТТЕР ТІЗІМІ

### Мұғалімдер үшін:

1. Уанбаев Е.Қ. Спорт және дене тәрбиесі пәнін оқыту әдістемесі. Өскемен, 2014.– 297 б.
2. Масалимова Г. Қазақтың ұлттық ойындары – тәрбие көзі. Әдістемелік нұсқаулық. Астана, 2011. - 107 б.
3. Мұқышова М, Валеология. Денсаулық және өмірлік дағдылар. Алматы, 2009. - №3.
4. Болатбек. Б. Дене тәрбиесі. Алматы: Атамұра. – 2004. - 112 б.
5. Тұрыскелдина М. Дене тәрбиесі. Алматы: Атамұра. - 2003. - 112б.
6. Қазақ энциклопедиясы. Алматы: Рауан. – 2005. - 680 б.
7. Ескалиев М.З. // Дене тәрбиесінің теориясы мен әдістемесі. – 2010. -№1.
8. Молдагаринов А. Казахские детские игры. Алма-Ата: Жалын. - 1987.

### Оқушылар үшін:

1. Төтенаев Б. Қазақтың ұлттық ойындары. Алматы, 1994.
2. Әбілова З. Ә. Этнопедагогика. – Алматы, 1997.
3. Жарықбаев Қ., Қалиев С. Қазақ тәлім-тәрбиесі. – Алматы, 1995.
4. Табылдиев Ә. Қазақ этнопедагогикасы – Алматы, 2000.
5. Құрманбаева С.К. Ұлттық ойындардың бүгіні мен келешегі. Алматы, 2004. - 209 б.
6. Атабаев А.С. Ұлттық ойындар- халық мұрасы. Алматы: Кітап.- 2006. - 275 б.



**2024-2025 оқу жылындағы «Ұлттық және спорттық ойын» Белсенді-қозғалмалы сипаттағы жеке және топтық сабақтардың жылдық есебі**

Бұл сабаққа 3а сыныбының 13 оқушысы қатысады. Үйірме сабақ аптасына бір сағат, бейсенбі күні өткізіледі.

Ұлттық ойындарымыздың көбі балаларды денесінің дұрыс жетілуіне, күш-қуатын молайтумен бірге шапшандыққа, дәлдікке дағдыландырады, ақыл-ойының толысуына, есейіп өсуіне де пайдасын тигізеді. Үйірме, сабақ барысында ұлттық ойынды пайдалануда оның танымдық, тәрбиелік маңызын да ескеру керек. Үйірме барысында спорттық ойындар «Қыз қуу», «Көкпар», «Соқыр теке», «Аударыспак», «Арқан тарту», «Ақ сүйек», «Теңге алу», «Білектену» жатады. Асық ойыны: «Алшы», «Асық ату», «Хан талапай». Ал «Тоғыз құмалақ» ойыны ойлануды қажет ететін математикалық ойлану жүйесіне арналған ойын түрі. Ұлттық ойындар адамгершілікке тәрбиелей отырып, жас өспірімдердің дене ақыл-ой жағынан да жетілуіне мүмкіншілік туғызады, балаларды ұжымдық бірлестікке, достық қарым-қатынасқа баулиды. «Арқан тарту» ойыны балаларды ұжымдыққа, көздеген мақсатқа жетуіне ықпал етеді. «Соқыр теке» ойыны тапқырлыққа, ептілікке, ойлануын шыдамдылыққа тәрбиелейді [5].

«Ақ сүйек» ойыны байқағыштыққа, батылдыққа, жүйріктікке баулиды. Сондай-ақ үйірме барысында «Аңшы мен қояндар», «Аң мен аңшы», тағы басқа қимылдық ойындарды пайдалану арқылы да бүлдіршіндерді байқампаздыққа, шапшандыққа тәрбиелеймін. Бірінші тоқсанда «Ақ серек, көк серек». «Айгөлек», «Соқыртеке» сынды жеңіл ойындар үйреніп ойнады.

Екінші тоқсанда, оқушылар қаппен жүгіру ойыны арқылы, төзімділікке, икемділікке, шапшандыққа шыңдалды. Келесіде оқушылар допты бір қолмен алып жүру әдістерін жетілдірді. Ұшты-ұшты, қуыр қуыр қуырмаш ойындарын үйреніп, өз білімдерін толықтыра түсті.

Келесі ойындар күш ептіліктерін жетілдіру мақсатында өткізілді.

Арқан тартыс, күштің жетсе үзіп кет, көкпар ойындары күш-жылдамдық қасиеттерін дамытуға көп көмегі тиді.

Теңге алу ойыны ептілік, иілгіштік қасиеттері жақсы жетілдіруге септігін тигізді.

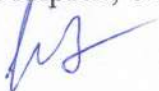
Үшінші тоқсанда спорттық ойындарға баса назар аударылды. Баскетбол ойынының ережелерімен, әдіс тәсілдерін меңгерді.



Төртінші тоқсанда мергендік, дәлдік бағытындағы ойындарды меңгеріп, қоржындарын ұлттық ойынмен толықтырды. Атап айтсақ «Асық ату» ойындары, «Аңшы мен үйрек», «Нысанаға дәл тигіз» сынды ойындарды меңгерді.

Қорыта келе ұлттық ойындарды көбірек қолданудың нәтижесінде балалардың ойын ойнап үйренуге деген қызығушылықтары арта түсті. Ұлттық ойындар арқылы баланың бойында адамгершілік қасиеттері мен іс-әрекетке деген қызығушылығы қалыптаса бастайды. Бұл өз кезегінде шығармашылық қызметтің күрделі нысандарына одан әрі өту үшін негіз құрады. Ұлттық ойын балаларды басқа адамдармен өзара қарым-қатынас жасау қабілетін дамытуға үлкен әсер етеді. Өз әрекеттерімен ойында түсіндіруге, оларды басқа балалардың әрекетімен келісе білуге үйренді. Ойын сабақ, үйірме кезінде балалардың танымдылық белсенділігін дамытуға көмектеседі. Балалар ұлттық ойындарды ойнау арқылы кеңістікті бағдарлауға үйрене отырып, ойынның мақсатын меңгереді.

Үйірме жетекшісі:



Сырмаханов Ш.К