

# ҚИМЫЛДЫ ОЙЫНДАР

ОҚУ ҚҰРАЛЫ

Қазақстан Республикасы Білім және ғылым министрлігі  
М.Өтемісов атындағы Батыс Қазақстан мемлекеттік университеті

# **Қ И М Ы Л Д Ы О Й Ы Н Д А Р**

## **О Қ У Қ Ұ Р А Л Ы**

Орал, 2011

ӘОЖ 371:796/799 (07)

БКБ 75.5я 7

Қ 53

Автор – құрастырушылар: *Кубашев Т.К.,  
Темірғалиева М.Х.,  
Молдағалиев Б.А.,  
Джумағалиев А.Х.*

Пікір жазған: *Даунаев М.О.*, п.ғ.к., доцент

*Баспаға М.Өтемісов атындағы Батыс Қазақстан мемлекеттік университетінің оқу-әдістемелік кеңесі ұсынған.*

**Кубашев Т.К., Темірғалиева М.Х., Молдағалиев Б.А.,  
Джумағалиев А.Х.**

**Қ 53 Қимылды ойындар: Оқу құралы. Орал: М.Өтемісов атындағы БҚМУ Баспа орталығы, 2011. -43 б.**

**ISBN 978-601-266-057-9**

Оқу құралында қимылды ойындар түрлеріне сипаттама берілген. Сонымен бірге, қимылды ойындарды қолдану әдістемесінің негіздері қарастырылған.

Аталмыш оқу құралы студенттерге, дене тәрбиесі мұғалімдеріне арналған.

**ӘОЖ 371:796/799 (07)**

**БКБ 75.5 я 7**

**ISBN 978-601-266-057-9**

## Кіріспе

Оқушы жастардың дене тәрбиесі Қазақстан Республикасы мемлекеті мен үкіметінің қашанда маңызды міндеттерінің бірі болып келеді. Республика Президенті мен үкіметінің жалпы білім беретін мектептердегі оқушылардың дене тәрбиесін жетілдіруге арналған қамқорлығы бірқатар шешімдер мен қаулыларда өзінің жарқын көрінісін тапты (1,2,3).

Бүгінгі мектептегі дене тәрбиесі сабағының білімділік, тәрбиелік, дамытушылық функцияларын жақсартып, оны ұлттық мәдениеттің озық дәстүрлері арқылы өзгеше құру қажеттілігін байқаймыз. Оның құрамдас бөлігі ретінде, қазақтың ұлттық қимыл ойындарын жалпы орта білім беретін мектептің дене тәрбиесінде пайдалану қажеттігі туындайды.

Қимылды ойындар – жасөспірімдердің дене мәдениетін жетілдіретін және оларды үлкен адамгершілікке, шындыққа баулитын құрал болып табылады.

Қимылды ойындар – шартты мақсаттарды орындауға бағытталған саналы әрекет. Бұл мақсатты оқушылар өз еркімен алдарына қояды. Ал, оны орындау үшін ойын ережесі бойынша ойыншылар шығармашылық қимылды іс - әрекет жасайды.

Қимылды ойындар, дене тәрбиесі сабақтарынан басқа көптеген сынып және сыныптан тыс тәрбиелік жұмыстарда да кеңінен пайдаланады.

Ойынды өткізу методикасы мектептердегі дене тәрбиесі бағдарламасына сәйкес келеді.

Практикалық материалдар сабақтардың түрі мен формаларына қарай бөлінеді.

Оқу құралы жоғары оқу орындарының дене тәрбиесі мәдениеті факультеттерінде өтетін «Қимылды ойындар» бөліміне сай жазылған.

## Ойындардың тәрбиелік мәні

Халықтардың ғасырлар бойы жасалған асыл қазыналарының бірі – тамаша тәрбие құралы ойындар. Бұл пікіріміз жалаң болмас үшін, заманымыздың заңғар жазушысы, ұлы ойшылдардың бірі – Мұхтар Әуезовтің мына пікірін еске ала кетейік: «Біздің халқымыздың өмір кешкен ұзақ жолында, өздері қызықтаған алуан өнері бар ғой. Ойын деген, көңіл көтеру, шаттану емес, ойынның өзінше бір мағынасы болған».

Балалардың ойын әрекетінде екі өте маңызды объективті факторларының арақатынасы бар: бір жағынан, балалар практикалық әрекетке араласады, денелік жағынан дамиды, дербес әрекет жасауға әдеттенеді, екінші жағынан, бұл әрекеттен моральдық және эстетикалық қанағат алады, өзін қоршаған ортаны танып – білуін тереңдетеді. Мұның бәрі түбінде жалпы алғанда жеке адамның тәрбиеленуіне игілікті әсер етеді. Қорыта айтқанда, ойын – бұл тәрбиенің кешенді құралдарының бірі, яғни жан – жақты денелік даярлығына, ағзаның жетілуіне, ойыншының ой – қабілетінің дамуына бағытталған.

Ойын – эмоционалды әрекет, сондықтан балалармен тәрбиелік жұмыста үлкен бағалы дүние ретінде болады. Көптеген әртүрлі ойындардың ішінде балалардың арасында қимылды ойындар кеңінен тараған. Қимылды ойындар ұжымдық сипатта орын алатындықтан, балаларды ұжымға, бірлікке үйретеді. Ойындар балаларда жолдастық, ынтымақтстық сезімдерді және бір – бірінің ісіне деген жауапкершілікті дамытады. Ұжымдық ойынға қатысу арқылы бала жақсы жағдайда жолдасына доп беру, қолға түкен жолдастарын құтқарып алу сияқты қамқорлық, сыйластық т.б. қасиеттерді бойына калыптастыруға негіз болады.

Ынтымақтастық және жолдастық сезім ойындар арқылы біртіндеп тәрбиеленеді. Мектепке дейінгі және кіші мектеп жасындағы балаларда өз қимылдарын жолдастарының қимылдарымен тек қана үйлестіру қажет болады. Кейіннен бірін – бірі құтқарып, жолдастарына көмектесетін ойындар пайда болады. Бұдан кейін өз қызығушылығын командасының,

ұжымдық қызығушылығына бағындыратын ойындарды қолдана бастайды.

Ойында бір ойыншының екінші ойыншыға, команданың екінші командаға қарсы әсер етуі тән. Осыған байланысты, ойнаушылар алдында тез шешімін табуға тиісті әртүрлі міндеттер пайда болады. Ол үшін аз уақыттың ішінде пайда болған жағдайды бағалап, дұрыс әрекет тандап, оны орындау қажет. Осындай ойындар балалардың өз-өздерін танып – білуіне көмектеседі.

Ойынның ережелері оқушыларды сапалы тәртіпті, адалдықты, ұстамдылықты тәрбиелеуге игі ықпалын тигізеді, өзінің жекелік ұмтылыстарын тежеуге үйретеді.

Қимылды ойындардың бәрі баланың техникасына азды – көпті әсер етеді. Олардың көпшілігі оның еркін, зейінін, есте сақтау үрдісін дамытады. Сонымен қатар, ойын үстінде көптеген мәселелер кездеседі. Оларды шешуде балалардың ойлану үрдісі өріс ала бастайды. Оның ерік – жігерлігі, ұстамдылығы, тәртіпке бағынышты келуі – құрбыларымен достық қарым – қатынасын нығайтуға септігін мол тигізеді.

Ойындар – интернационалдық тәрбиенің маңызды құралы. Ойын үрдісінде оқушылардың белгілі бір мақсатты орындаудағы әрекеттері оның ережелерінің болуы, ұлт бойынша командалардың құрылмауы т.б. Әртүрлі ұлттың балаларына бірігіп, жолдастық және достық қарым – қатынас орнатуға жағдай жасайды.



### 1-4 сынып сабақтары үшін үлгілі қимылды ойындар Жалпы дамытатын элементтері бар жаттығулар кіретін ойындар

#### «Орындарыңа тез барындар»

Ойынға қатысушылардың барлығы бір немесе екі колоннаға тұрады да, қолдарын алға қарай созып, алдарында тұрғандардың нықтарына қолдарын жеңіл – желпі тигізіп тұрады.

*Ойынды баяндау.*

Жетекші «Қашындар!» деген бұйрық бергенде, ойынға барлық қатысушылар жан-жаққа бытырай жүгіре жөнеледі. Ал, «Тез орындарыңа!» деген екінші бұйрық берілгенде, бәрі де жанағы тұрғандай тұра қалулары керек. Кім орынға соң келеді, сол жеңілген болып есептеледі. Ал, егерде екі колонна бойынша ойнаса, қай колонна бұрын қалса, сол жеңеді.

#### «Космонавтар»

*Әзірлік.*

Залдың немесе алаңның бұрыштары мен жан-жақтарына 5-8 үлкен дөңгелек ракета сызылады. Ракеталардың барлық саны ойынға қатысушылардың сандарынан 5-8-ге кем болуы қажет. Ойынға барлық қатысушылар залдың ортасындағы дөңгелекке тұрады.

*Ойынды баяндау.*

Ойынға қатысушылар бір-бірінің қолдарынан ұстап, мына сөздерді айтады:

«Бізді үлкен ракеталар күтуде.

Қайсысын қаласақ, сонымен ұшамыз.

Ал, кешіккендерге орын жоқ!».

Осыдан кейін бәрі де ракетадромға жүгіреді. Онда әркім әр ракетадан орын алады. Орыннан құр қалғандар ойын бастаушыға немесе дөңгелекке келеді. Кешіккендердің бәрі жиналып болғаннан кейін ойынды қайта бастайды. «Орындарына тез барындар» және «Космонавтар» ойынының ережелері.

1. Ойынды жетекшінің белгісінен кейін бастау керек.
2. Ойыншылар бірінші ойында «Тез орындарына» және екінші ойында «Кешіккендерге орын жоқ» деген жетекшінің сөзінен кейін жан-жаққа жүгіреді.

### «Жапалақ»

*Әзірлік.*

Залдың немес алаңның бұрышынан диаметрі 1-2 м. дөңгелек сызылады, яғни ол «жапалақтың ұясы» болады. Дөңгелектің қасына отырғыш қойылады. Ойынға қатысушылардың ішінен жүргізуші «жапалақ», ал қалғандары «дала тышқаны» болып бөлінеді. Жапалақ ұясына орналасады, ал тышқандар залдан орын алады.

*Ойынды баяндау.*

Ойын жүргізуші «Күн» деп айтқанда, барлық «тышқандар» жүгіріп залдың ортасына шығады. Онда жүгіріп, ойнап жүреді. Ал жапалақ ұясында ұйықтап отырады. Жүргізуші «Түн» деп айтқанда, барлық тышқандар өздерінің орындарында жыбырламай үн-түнсіз тұра қалады. Ал, жапалақ болса, оянып жәндіктерді аулауға шығады. Қай тышқан жыбырласа, ол соны ұясына алып кетеді. Ойын жүргізуші «Күн» деп айтқанда жапалақ тышқан аулауды қойып, ұясына қайтады. Ұяға 3-5 тышқан ұсталса, олардан «жапалақ» сайланады. Осылайша бірнеше рет ойын қайталанады.

*Ереже:*

1. Жапалақ алаңға шыққан уақытта, тышқандарға жыбырлауға /қимылдауға/ болмайды, ал қимылдаса, оны жапалаққа білдірмеуге тиіс.

2. Ұсталған тышқандар отырғыштарда отырады, ойынға қатыспайды, жаңадан жапалақ сайланғаннан кейін ғана ойнайды.

3. Ойын жүргізушіден «Күн» деген хабар келгенде жапалақ ұясына оралуға тиіс.



### «Мысық келе жатыр» ойынның түрі

Жетекші – «мысық» өзінің үйінде, ал қалған «тышқандар» індерінде отырады. Ойын жүргізуші былай деп айтады:

«Ал, тышқандар, тышқандар,

Індеріңнен шығындар.

Тарғыл мысық ұйқыда,

Ойнап-билеп алындар».

Осыны естіген тышқандар індерінен жүгіре шығып, алаңның ортасына таман барып мынандай сөздермен ойнай жөнеледі:

«Ешқашан, ешқашан,

Қорықпаймыз мысықтан».

Жүргізуші «мысық келіп қалды» дегенде, бәрі де үн-түнсіз орындарында жыбырламай /қимылдамай/ тұрып қалулары қажет. Қайсысы жыбырласа, мысық оны «үйіне» алып кете береді. Ол «мысық кетті» деген хабар келгенше, аулай береді. Мысық белгі бойынша 2-3 рет үйінен шығады. Кейін қайтадан жаңа мысық сайланып, ойын жалғаса береді.

### «Кім келді»

Өткен ойындағыдай бәрі тұрулары керек. Бір адам көзін байлайды немесе, ол көзін жұмады. Жүргізуші бір ойыншыға белгі береді. Ол көзі байлаулы оқушының иығынан ұстап бір дауыс береді, немесе оның есімін айтады. Мұны дауысын өзгертіпкіреп орындауды. Жүргізушінің хабары бойынша көзін ашып, кімнің келгенін табуы қажет. Осылай ойын жалғаса береді. Ал ережесі «Кімнің даусы, біліп көр» ойынындай болады.

### «Доп жерде»

*Әзірлік.*

Ойынға барлық қатысушылар дөңгелек бойымен тұрады. Оның ортасына екі ойыншы орналасады. Дөңгелектің бойында тұрғандар бір немесе екі тізелеріне отырады. Оларда бір волейбол добы болуы қажет. Ортадағы екі ойыншы – жүргізушілер, беттері мен допқа бұрылады.

*Ойынды баяндау.*

Ойын басқарушының белгісі бойынша ойынға қатысушылар екі жетекшінің аяқтарына тигізу үшін допты домалатады. Ал, олар допты тигізбеуге тырсысады. Егерде біреуінің аяғына доп тисе, ол жанағы ойыншының орнына тұрады. Кімде – кім

жетекшінің орнында болмаса, сол жеңеді. Ал, ең бірінші жетекші болған ойыншы ұтылған болып есептелмейді.

*Ереже.*

1. Ойын белгі бойынша басталады.
2. Доп тиген жетекші, оған доп тигізген ойыншының орнымен ауысады.
3. Допты тізеден төмен ғана тигізу керек.

### **«Колонналарда допты тигізу»**

*Әзірлік.*

Ойынға қатысушылар бірнеше топқа, командаға бөлінеді. Олар бір-бірден тұрып, колонна құрады және параллель орналасады. Алдағы тұрғандардың қолдарында доп немесе тағы да басқа зат болулары қажет.

*Ойынды баяндау.*

Белгі бойынша алда тұрғандар допты кейінгі тұрғандарға бастарынан жоғары жалғастырады. Оларда кейінгі тұрғандарға осылай жалғастырады. Ең соңғысы допты алғаннан кейін, жүгіріп келіп, алдыңғы қатарға тұрады. Ойын осылай жалғаса береді. Қай команда ойынды бірінші болып аяқтаса, сол жеңіске жетеді.

*Ереже.*

1. Ойын белгі бойынша басталады.
2. Допты тек бастан жоғары қарай өткізу керек.
3. Допты түсіріп алған ойыншы, оны көтеріп, орнына келіп, ойынды жалғастыруға тиісті.

### **Жүгіруі басым ойындар**

#### **«Өз жағалауларына»**

*Әзірлік.*

Ойынға қатысушылар бірнеше топтарға бөлініп /5-6 адамнан/ әрқайсысы дөңгелек құрайды. Әрбір шеңбердің түстері әртүрлі болады.

*Ойынды баяндау.*

Ойынға барлық қатысушылар, кезекшілерден басқалар, белгі бойынша әр жаққа барып, залда беттерімен қабырғаға қарап тұрады, немесе көздерін жұмады. Осы уақытта кезекшілер шусыз орындарын ауыстырады. Басқарушы: «Барлығың өздеріңнің

жалауларына!» - деп бұйрық береді. Ойыншылар көздерін ашады да, өздерінің жалауларына қарай жүгіреді де, кезекшіні ортасына алады. Дөңгелекті ең бірінші құрған топ жеңіске жетеді.

### «Аққу - қаздар»

*Әзірлік.*

Алаңның бір жағынан сызық сызылады. Ол «қаз ұясы» ретінде болады. Залдың ортасына коридор жасайтын 4 скамейка қойылады /тау арасындағы жол/ оның ені 2-3 м. Алаңның екінші жағына төсеніш – «мата» қойылады. Олар тау есебінде болады. Ойынға барлық қатысушылар, 2-нен басқасы, қаз ұясына барып тұрады. Олар қаздар болады.

Жүргізуші, «Аққу – қаздар далаға» деп айтады. Қаздар тау жолымен өтіп жайылымға шығады, серуендеп жүреді. «Аққу – қаздар үйге, тау артында қасқыр» деген уақытта, олар скамейкалардың арасымен өте үйге жүгіреді. Қасқырлар оларды қуа жөнеледі. Ұсталып қалғандар есепке алынып, қайтадан ойынға қосылады. Осылай екі қайтара ойнайды. Кейін ұсталынбағандар қасқыр сайланады.

*Ереже.*

1. Қасқырлар қаздарды ұяларына жеткенше қуалайды.
2. Қасқырлар қаздарды тек «тау астында қасқыр» деген сөзден кейін ғана аулаулары қажет.
3. Скамейкалардан секіріп аттауға немесе үстінен жүгіруге болмайды.

### «Екі аяз»

*Әзірлік.*

Залдың екі қарама – қарсы жағында арасы 10-20 м. «үй» мен «мектепті» белгілейді. Екі жетекші «аяз», қалған ойыншылар – балалар. Балалар үйдің жанындағы сызыққа орналасады, ал алаңның ортасында «көшеде» екі аяз тұрады.

*Ойынды баяндау.*

Аяздар балаларға мынандай сөздермен өлеңдетеді: «Біз екі жас ағайын, екі аяз мықтымыз». Бір аяз, өзін көрсетіп: «Мен аяз – қызыл мұрын», екінші «мен аяз – көк мұрын». Екеуі: «Біздерден қорықпай, кім жолға шығады?». Барлық балалар жауап береді: «Біз қорықпаймыз, бізге аяз қорқынышты емес!». Осы сөздерден кейін балалар үйден мектепке дейін қашады. Аяздар оларды

ұстап алуға тырысады, яғни оларды «қатырады». Ұсталғандар сол жерде тоқтайды. Сонан соң аяздар балаларға жаңағы сөздерді қайталайды, балалар да жауап береді де, үйге жүгіреді. Жолда ұсталып қалған балаларға көмектеседі, яғни оларға қолдарын тигізеді, сөйтіп оларды ойынға қосады. Аяздар балаларды тағы ұстайды, тұрған балаларға көмектесуге бөгет жасайды. Екі рет аяздар өлеңді толық айтпайды, тек соңғы шумақтарын айтады. Екі айналымнан кейін қолға түскен балалардан жаңадан аяздарды тыңдап алады. Қолға түскендерді санайды және жіберіп қояды. Ойын қайтадан басталады. Жетекшілерді 3-4 рет ауыстырады. Ойынның соңында аяз «қатыра» алмаған балалар және ең жақсы жүргізуші сыңарлар анықталады.

*Ереже.*

1. Ойыншылар үйден «аяз бізге қорқынышты емес» деген сөзден кейін ғана қашып шығады.

2. Үйден қашып шыққаннан кейін қашпауға немесе үйде тұрып қалуға болмайды, ондай жағдайда ойыншы ұсталған болып есептеледі.

3. «Қатырылған» ойыншы сол жерде тұрып қалады.

### **«Бос орын»**

*Әзірлік.*

Барлық ойнаушылар, жүргізушінің қатысуынсыз бір-бірінен жарты қадамнан қолдарын арқаға қойып, дөңгелекке орналасады. Жетекші дөңгелектің сыртында болады.

*Ойынды баяндау.*

Жетекші дөңгелекті айнала жүгіреді де, қандай болсын бір ойыншыны түртіп кетеді. Осыдан кейін басқа жаққа дөңгелек бойымен жүгіреді. Жетекші түртіп кеткен ойыншы кейін қарай жүгіріп өзінің орнына жетекшіден бұрын барып тұруға тырысады. Жолда кездесіп ойыншылар сәлемдеседі, бір-біріне қолдарын береді, тізерлеп отырады. Ал, бос орынды ала алмай қалған жетекші болады.

*Ереже.*

1. Жетекші ойыншыны жарысқа шақыру үшін, оған қолын тигізуі керек.

2. Ойыншылар дөңгелек бойымен жүгірген кезде ешкім оларға кедергі жасамауға тиісті.

3. Кездескен жерде ойын шартын бұзбау қажет. Орын алмағаны жетекші болады.

### «Желаяқтылар командасы» «Секіргіш торғайлар»

*Әзірлік.*

Жерге 4-6 м. дөңгелек сызылады. Жетекші «мысық» тандалынып, ол дөңгелектің ортасында болады, ал қалғандары – «торғайлар» дөңгелектің сыртында болады.

*Ойынды баяндау.*

Бастаушының белгісі бойынша торғайлар дөңгелектің іші-сыртына секіре бастайды. Мысық торғайды дөңгелектен шықпаған кезде шап беріп ұстауы керек. Ұсталған ортаға барып отырады немесе дөңгелектің сыртындағы орындыққа отырады. Мысық 3-4 торғайды ұстағасын /келісім – шарт бойынша/ ұсталған торғайлардан мысық сайланады. Ойын қайталана береді. Епті «мысық» жеңімпаздар атанады.

*Ереже.*

1. Мысық торғайларды тек қана дөңгелек ішінде ұстауына болады.

2. Торғайлар келісім бойынша бір немесе екі аяқпен секіруге тиісті.

3. Егер торғай ең болмаса бір аяғымен дөңгелекте тұрғанда ұсталса, ол ұсталған болып саналады.

### «Бақшадағы қояндар»

*Әзірлік.*

Жерге диаметрі 3-4 м. және 6-3 м. концентрлі шеңбер сызылады. Кіші шеңбер – «бақша», онда жетекші – «күзетші» орналасады, қалған ойыншылар «қояндар» шеңбердің сыртында орналасады.

*Ойынды баяндау.*

Белгі берілген соң қояндар қос аяқтап кіші шеңберге – «бақшаға», секіре бастайды. Күзетші үлкен шеңберден шықпай, қояндарды ұстап алуға тырысады. Ұсталған қояндар ойыннан шығады, 3-4 қоян ұсталғаннан кейін /келісім бойынша/ ойын қайтадан басталады. Ұсталған қояндардан жаңа күзетші сайланады. Ешқашан ұсталмаған ойыншылар және епті күзетшілер жеңімпаз болып атанады.

*Ереже.*

1. Күзетші қояндарды бақша мен үлкен шеңберде ұстауы тиіс.

2. Ұсталған қояндар жаңа күзетші сайланғанша ойынға қосылмайды.

3. Қояндар бастаушының айтуымен бір немесе екі аяқпен секіруге тиісті. Ережені бұзғандар ұсталынған болып есептеледі.

### **«Түлкі мен тауықтар»**

*Әзірлік.*

Зал ортасында квадрат түрінде гимнастикалық отырғыштар қойылады. Бір жетекші – түлкі, ал екіншісі – «аңшы» сайланады, қалған ойыншылар – «тауықтар». Залдың бір бұрышында «ін» болады, онда «түлкі» орналасады, ал келесі бұрышта аңшы тұрады. Тауықтар отырғыш айналасында орналасады.

*Ойынды баяндау.*

Белгі берілгесін тауықтар отырғышқа бір мініп, бір түсіп жүреді, екінші белгі берілгесін түлкі інінен шығып, ең болмағанда бір аяғымен жерде тұрған тауықтарды ұстап алып, ініне апарады. Егер жолда аңшы кездесе, тауықты тастап, өз ініне қашады, ал ұсталған тауық қашып орнына барады. Егер аңшы түлкіні ұстап алса, жаңа түлкі сайланады. Ойын 4-6 рет қайталанады. Бірде-бір ұсталмаған ойыншы жеңімпаз атанады.

*Ереже.*

1. Түлкі тауық қораға кіргенде бір тауықты ұстай алады.

2. Бастаушының белгісі бойынша түлкі тауықты ұстасын, ұстамасын тауық қорадан кетуі керек.

3. Отырғыштың үстінде тұрғандар бір-біріне көмектесуге рұқсат, яғни бірін-бірі ұстап тұра алады.

### **«Жырадағы қасқыр»**

*Әзірлік.*

Аланның немесе залдың ортасында екі параллель сызық жүргізіледі, олардың ара қашықтығы 70-100 см. Бұл жолақ «жыра» болады. Бір не екі аңдушы қасқыр «жырада» орналасады, ал қалғандары «қозылар». Олар «үй» сызығының бір жағында болады. Алаңның келесі жағында «өрістің» сызығы болады.

*Ойынды баяндау.*

Бастаушының белгісімен қозылар үйден шығып қарсы беттегі өріске таман жырадан секіріп жүгіреді. Қасқырлар жырадан шықпастан бірнеше «қозыны» ұстайды. Ұсталған қозылар ойыннан шығады, ал қалғандары өрістен үйге беттегенде қасқырлар оларды тек жыра тұсында ғана ұстап ала алады. 2-4 жүгірістен соң жаңа қасқыр сайланады да, ойын одан әрі қарай жалғасады. Ешқашан ұсталмаған қозылар мен көп қозы алған қасқыр жеңімпаз атанады.

*Ереже.*

1. Қасқырлар қозыларды тек «жыра» маңында ғана ұстауға тиіс.

2. Жыраға келіп секірмеген қозы ұсталған болып саналады.

3. Қозылар тек бастаушының белгісінен соң жүгіруге тиіс.

4. Егер қозы жыра маңында қасқырдан қорықса, бастаушы 3-ке дейін санайды, сол кезде секіруі керек, немесе ұсталған болып есептеледі.

*Ұзындыққа және нысанаға лақтыратын ойындар.*

### **«Кім алысқа лақтыра алады»**

*Әзірлік.*

Аланның бір шетінде сөре сызығы жүргізіледі. Қашықтығы 5 м. жерде 3-4 сызық қатар сызылады, олардың арасы – 4 м. Ойыншылар бірнеше командаға бөлінеді де, команда сөре сызығына тұрады, ойыншы да бір қап бұршақ немесе құм болады.

*Ойынды баяндау.*

Ойыншылар кезекпен қаптарын барынша алысқа лақтырады да, өзі команданың сонына тұрады. Алысқа лақтырған қаптары көбірек команда жеңімпаз болып есептеледі.

*Ереже.*

1. Әрқайсысы тек 1 қап лақтыра алады.

2. Қапты бастаушының белгісінен соң лақтыруға ғана рұқсат.

3. Лақтырушы бірден қатар сонына тұрады.

## «Нысанаға дәл тигізу»

*Әзірлік.*

Алаңның ортасына сызық жүргізіліп, онын бойына 10 таяқша қойылады. Ойыншылар екіге бөлініп, бір-бірінің артында тұрады. Алдағы ойыншылар кішкене доп алады, алдарында сөре сызығы жүргізіледі.

*Ереже.*

1. Басқарушы белгі берісімен ойыншы допты таяқшаға лақтырады, сөйтіп оны құлатуға тиіс. Құлаған таяқша кері орнына қойылады, ал доп лақтырған балалар келіп дұрыстап, кейін екінші команданың сонына тұра қалуға тиіс, осылай 2-4 рет қайталанады. Таяқшаны көп құлатқан команда жеңімпаз болып саналады.

*Ереже.*

1. Бастаушының белгісінен соң ғана доп лақтырылады.

2. Лақтырған кезде сөре сызығын басуға болмайды. Сөре сызығын басып лақтырған доп саналмайды.



### III БӨЛІМ



#### 5 -8 сынып оқушыларына арналған қимылды ойындар

Қимылды ойындар барлық сабақта дерлік жүргізіледі. Ол сабақтың негізгі және соңғы бөлімдерінде өткізіледі.

5-8 сыныптарда көптеген ойындар жүргізуге болады. Олардың ішіне алуан түрлі қозғалыстар және қиындатылған кедергілер кіреді. Уақыт жағынан қарағанда бұл ойындар 1-4 сыныптардан ұзағырақ. Оқушылардың ұжыммен ойнау тәжірибесі баршылық. Осы кезеңде көптеген командалық ойындар пайда бола бастайды.

Осы жастағы балалар «Көңілді старт» жарыстарына кеңінен қатыстырылады. Онда шапшаң қозғалысты, секірумен, еңбектеп астынан өту, қарғып түсу ойындары ұсынылады. Дененің мүмкіншілігі артқан сайын аз уақыт ішінде күш сынасу ойындарын өткізуге болады. Мысалы, «Қораздар ұрысы» немесе «Жұп болып тартысу» және т.б. Бұл ойындар қысқа мерзімді уақыт аралығында өтетін болғандықтан жетекшіге қарсыласып жатқан екі адамның ойын тәсілдерін мұқият бақылауға оңай болады.

Жылдамдылық пен төзімділік үшін балаларға «Үлкен-ау» ойындары жүргізіледі. Осы сияқты ойындарға 15 минут уақыт беріледі, әйтпесе ойнаушылар жалығуы мүмкін.

5-8 кластарда командалық ойындарды дифференциялауға болады. Шаңғы бойынша жарысқа әзірлену кезінде шаңғы ойындарын өткізу керек. Балалар спортқа, спорттық ойындарға үлкен ықыластарын білдіреді. Сондықтан да қозғалыс ойындарына спорт түрлерінің элементтері де кіреді. Ойын барысында ГТО нормасындағы, лактыру, секіру және басқа қозғаыстарды енгізу қажет.

Кейбір ойындарда ұсынылған бағдарламамен ойыншылар өздерінің міндетін ойынның басынан-аяғына дейін орындайды.

Мұндай ойындар үшін жақсы әзірленген ойыншыларды іріктеген дұрыс. Іріктеу барысында оқушылардың кеңестерін жақсы пайдалана білу себебі олар өздерінің құрбы-құрдастарын

жақсы сынай біледі. Мұғалім оқушыларға жетекшіні өздері таңдауға мүмкіншілік береді, бірақ онын қандай қасиеттерге не болу керек екендігін алдын-ала көрсетуі тиіс. Жетекші таңдаудан басқа да жолдары қолданылады.

Ойынды түсіндірген кезде, көңілді ойын шартына аударады. Балалар таныс ұғымдарды жақсы еске түсіреді, ал олардың шығармашылық қиялы шартты ұғыммен үйлестіріліп отырады, байланысады.

Осы жастағы балаларда ерекше орынды командалық ойындар алады, сондықтан да оларға теңбе-тең күшті командаларға бөлінуді үйрету қажет. Командаларды бөлу үшін капитанын таңдаудан басқа барлық жолдарды қолдануға болады. Эстафеталық ойындарда ойыншылар шыдамсыз болғандықтан, оларды 8-10 адамнан шағын екі командаға бөлу дұрыс болады.

5-8 сынып оқушыларынан қимылдық әр қозғалыстары өзіне деген қызығушылықтарын арттырады. Олар тек соңғы қорытындығы ғана емес, сонымен қатар әр қимыл сапасына назар аударады. Мысалы, «Екі лагерь» ойынында балалар тапқыр ойыншыларды жақсы бағалайды, себебі олар өзінің қарсыластарынан көңілін қызықты әрекеттерімен аударып біледі. Дене шынықтыру мұғалімі сабақ барысында балаларға гимнастиканы, жеңіл атлетиканы үйрету кезінде олардың дұрыс қимылына ерекше көңіл бөледі. Көп қайталанып істелетін қозғалыстар оқушылардың қабілетін дамытуға, шапшаң және оны ойын басында орынды қолдануға үйретеді. Осы жастағы оқушылар үлкендердің айтқандарынан гөрі, өздерінің құрбы-құрдастарының айтқандарымен жүруге тырысады. Сондықтан да жетекші осындай жағдайларды ескере отырып, ойыншыға ұжым арқылы ықпал ете білуі тиіс. Балаларға ұжымдық тәрбие беру үшін бірін-бірі құтқару ойындарын өткізу қажет. Мысалы, «Шақыру ойыны» осындай ойындарға жатады. Осы жастағы балаларды ойын барысында шындыққа үйрету қолайлы болады. Мысалы, «Күн мен түн» ойынында, «ұсталған» ойыншыларды өз командасында қалдыруға болады, бірақ «ұсталғандарды» есептер кезде олар қолдарын көтеруі тиіс. Егер олар қолдарын көтермесе, онда жетекші оларға ерекше көңіл бөледі. Сонда ғана оқушылар өздерінің қателіктерін сезіне біледі. Кейбір ойындарға баскетбол ойынының элементтері кіреді. Ойын барысында, ойыншының

техникалық элементтерді дұрыс істеуін қадағаламаса, сонынан қалыптасып кеткен әдетті түзету қиынға түседі.

Оқушыларды достық пен шындыққа тәрбиелей отырып, әділқазылар алқасына көңіл бөлінеді, себебі балалар әділқазылар берген бағаға қанағаттанбауы мүмкін. Әділқазылар алқасына оқушыларды да кіргізу қажет, оларға өздерін өздері бағалауға мүмкіншілік берген жөн.

5-8 сынып оқушылары өздеріне берген міндеттерді жақсы орындай біледі. Қозғалыс ойындары сабақ барысында гимнастикамен, жеңіл атлетикамен, шаңғы тебумен үйлестіріле қолданылады. Гимнастикалық немесе, жеңіл атлетикалық қимылдарды бекітіп және жетілдіру үшін ойындарды сабақтың негізгі бөлімі ретінде пайдалануға болады. Кейде балаларға таныс ойындарды сабаққа алдын-ала әзірлік кезінде бой қыздыру ретінде, ал кейбір жағдайларда балаларды жайбарақат күйге түсіру үшін, сабақтың қорытынды бөлімінде өткізеді.

5-8 сыныптардағы қимыл ойындарының мақсаты – балаларды гимнастиканың, жеңіл атлетиканың, шаңғының техникалық элементтеріне үйрету, балаларды шындыққа, төзімділікке тәрбиелеу, шапшандықты және күштілікті дамыту болып табылады.

## **Жалпы дамыту, жаттығу элементтері бар ойындар**

### **«Топ, тік тұрындар!»**

*Әзірлік.*

Ойыншылар бір қатарға сапқа тұрады.

Ойынды баяндау. Жетекші, топқа қарап команда береді. Ол «топ» деп айтқан кезде ғана оны балалар орындау қажет. Ал, қателескен болса, ол алға бір қадам аттайды да, ойынды жалғастыра береді. Ойынның соңында көп қателескен ойыншылар негізгі орынынан жылжып кетеді, ал барынша зейінділік көрсеткен ойыншылар өздерінің негізгі орынында тұрады.

*Ереже.*

1. Алдын-ала «топ» деген сөз бар команданы орындамаған ойыншы бір қадам алға шығады.

2. «Топ» деген сөзі жоқ команданы орындаған ойыншы бір адым алға шығады.

## «Допты басынан асыра, аяқтың арасынан және аралас түрде беру»

### *Әзірлік.*

Ойыншылар 2-4 командаға бөлінеді. Әр команда бөлек-бөлек колонна болып тұрады және колоннада тұрған ойыншылардың өзара қашықтығы қол созым болу керек. Әр колоннаның бастаушысында бір доптан болады.

### *Ойынды баяндау.*

Жетекшінің белгісі бойынша алда тұрған ойыншылар допты басынан асыра келесі ойыншыға береді. Осы түрде доп колоннаның соңында тұрған ойыншыға жетеді. Ал, соңғы ойыншы допты алып колоннаның оң жағынан айналып келіп бірінші боп тұрады да, допты басынан асырып келесі ойыншыға береді. Ойынды бастаған ойыншы өз орнына қайтып келгенше ойын жалғаса береді. Ол орнына қайтып келген соң допты жоғары көтеріп, өзінің командасында тік тұруға команда береді. Ойынды бірінші бітірген команда жеңген болып есептеледі.

*Ережесі. 1. Допты тек өзінің көршісіне беруге болады. Допты бірнеше ойыншыдан асырып лақтыруға болмайды. Мұндай тәртіпсіздік үшін командаға айып пұл салынады.*

*2. Допты түсіріп алған ойыншы допты алып орнына келіп, келесі ойыншыға береді.*

*3. Соңғы ойыншы колоннаның алдына келгенде, ойыншылар кішкене артқа жылжиды.*

*4. Айып ұпайлары жоқ және ойынды бірінші бітірген команда жеңімпаз атанады.*

## «Допты аяқ арасынан беру» түрі

Орынға тұрулары өткен ойындағыдай, тек ойыншылардың арасындағы арақашықтық 1,5 адым. Допты колоннаның басынан – аяғына дейін домалатады. Доп қай ойыншыдан шығып кетсе, сол барып алып келуі тиіс және орнына келіп әрі қарай домалатады.

## «Допты басынан асыра және аяқ арасынан беру» түрі

Орынға тұрулары өткен ойындағыдай, допты басынан асыра беріп, сосын айналып тұрып аяқ арасынан допты домалатады. Ойын барысында ойыншылар орындарында тұрады. Допты 2-4 рет айналдырып береді, соңынан жеңімпазы анықталады.

## «Допты дөңгелек бойымен жарыстыру»

*Әзірлік.*

Ойыншылар шеңбер жасап тұрады. Әр ойыншының арақашықтығы бірімен-біріне қол созым және бірінші, екінші нөмірлерге есептелінеді. Бірінші нөмірлер – бір команда, екінші нөмірлер – екінші команда құрайды. Қатар тұрған екі ойыншыны команда капитандары етіп тағайындап, қолдарына бір-бір доптан береді.

*Ойынды баяндау.*

Белгі бойынша капитандар допты дөңгелек бойымен, яғни біреуі оңға, екіншісі солға өздерінің ең жақын ойыншысына лақтырады. Команда капитанына жеткенше доп айнала дөңгелек бойымен беріледі. Допты жылдам дөңгелек бойымен айналдырған команда жеңімпаз болады.

*Ережесі:*

1. Допты міндетті түрде өзіне ең жақын тұрған кісіге береді. Егер ойыншы оған бермесе, онда айып ұпай есептеледі.

2. Егер ауада доптар түйісіп қалып жатса, онда ойыншылар допты алып, өз орындарына келіп, ойынды әрі қарай жалғастыруға тиіс.

3. Дөңгелек бойымен допты тез және айып ұпайынсыз әкелген команда жеңімпаз атанады.

## «Қораздар ұрысы»

*Әзірлік.*

Жерге /немесе еденге/ диаметрі 3-4 м. дөңгелек сызылады. Ойыншылар екі командаға бөлініп, дөңгелектің қасына екі қатар сапқа тұрады. Әр команданың капитандары тағайындалады.

*Ойынды баяндау.*

Команда капитандары бір-бір ойыншыны ортаға шығарады. Олар бір аяғымен ғана тұрып, екінші аяғын бүгіп, қолын артына ұстайды. Жетекшінің белгісі бойынша олар бір аяқпен секіре отырып, бірін-бірі итеріп шеңберден шығаруға тырысады. Жеңген адам өз командасына ұпай әкеледі де, ал ортаға келесі жұп шығады. Осы түрде ойын жалғаса береді. Ойыншылары көп ұтқан команда жеңген болып есептеледі.

*Ережесі:*

1. Шеңберден шығып кеткен немесе екі аяғымен тұрған ойыншы жеңілген болып есептеледі.

2. Егер екі ойыншы да шеңберден шығып кетсе, онда жеңіс ешкімге де берілмейді. Ал олардың орнына екінші жұп шығады.
3. Белгі берілгенде ғана ойыншылар ойынды бастауы тиіс.
4. Ойын барысында ойыншылар қолдарын артқа ұстауы керек.

### **«Квадраттағы күрес» түрі**

Жерге 3 квадрат сызылады:  $3 \times 3$ ,  $2 \times 2$  және  $1 \times 1$  м. Үлкен квадратта  $3 \times 3$  м./ 4 ойыншы тұрады. Өткен ойындағыдай олар сигнал бойынша ойынды бастауға тиіс. Осы сайыста жеңген ойыншы үлкен квадратта қалады да, ал шеңберден шығып қалған 3 ойыншы орта  $2 \times 2$  м./ квадратқа барады. Онда да жеңген адам осы квадратта қалады да, 2-і жеңілген ойыншылар кіші  $1 \times 1$  м./ квадратқа барады. Үшінші квадратта болған күрестен жеңген адам сонда қалады да, ал жеңіліп қалған ойыншы ойыннан шығады. Бірінші квадратта  $3 \times 3$  м./ жеңген ойыншы – 4 ұпай, екінші квадратта  $2 \times 2$  м./ жеңген ойыншы – 3 ұпай, үшінші квадратта  $1 \times 1$  м./ жеңген ойыншы – 2 ұпай алады, ал ойыннан шығып қалған адам – 1 ұпай алады. Осылай келесі төрт ойыншы келіп ойынды әрі қарай жалғастырады.

### **«Күзетшілер мен барлаушылар» «Екі лагерь»**

*Әзірлік.*

Ойыншылар екі тең командаға бөлінеді – «күзетшілер» және «барлаушылар» болып, олар алаңның қарама – қарсы екі жағынан бірінен – бірі 10-20 м. арақашықтықта сапқа тұрады. Алаң ортасынан командалардан бірдей арақашықтықта шеңбер сызылады. Оған доп немесе басқа нәрсе қойылады.

*Ойынды баяндау.*

Барлаушылар командасы допты алып кетуі керек, ал күзетшілер командасы оны күзетуі қажет. Жетекшінің белгісі бойынша күзетшілер және барлаушылар командасынан бір ойыншыдан алаңның ортасына шығуы тиіс. Барлаушылар командасы допты алып кетуге тырысады, ал күзетшілер командасы оны бермеу керек. Егер барлаушы шекарасына жеткенше ұстай алмаса, онда өзі екінші команда құрамына кіруі қажет. Күзетші мен барлаушылардың барлығы ойнап шыққанша ойын жалғаса береді. Ойынның соңында қай команда көп тұтқын ұстайды, сол жеңімпаз болады. Екінші қайтара ойнаған кезде екі

команда рольдерін алмастырады. Осы ойынды күрделі түрде де өткізуге болады. Мысалы, ойыншыларды қаз қатар санап және тақ санды ойыншыларды «барлаушылар» деп, ал жұп санды ойыншыларды «күзетшілер» деп бөлуге болады.

*Ережесі:*

1. Алаңның ортасына тек жетекшінің белгісі бойынша шығуы керек.

2. Қашып бара жатқан ойыншыны шекараға жетпей ұстауы керек.

3. Егер қашып бара жатқан адам допты шекараға жеткенше түсіріп алса, онда сол тұтқындалған болып есептеледі.

4. Егер барлаушы допқа ұмтылып, бірақ оны ала алмаса, онда допты алып немесе барлаушыны ұстап алып тұтқын ретінде есептеуге болады.

### **«Ақ аюлар», «Қос-қостан ұстау»**

*Әзірлік.*

Ойынды ойнау үшін 10х12 м. көлемді жерде – «Теңіз» алаңы сызылады. Сонын жанынан бір кішкене «сең» орыны болады. Бір бастаушы – «ақ аю», ал қалғандары – «қонжық». Ақ аю сеңге барады да, ал қонжықтар алаңға өз еркінше орналасады.

*Ойынды баяндау.*

«Аулауға шығып барамын» деп аю, сеңнен теңізге жүгіріп барып қонжықтарды аулай бастайды. Бір қонжықты ұстап алып, оны сеңге апарып тастап, екіншісін аулауға келеді. Екі ұсталып қалған қонжықтар қол ұстасып, енді қалған ойыншыларды ұстауға шығады. Ал, аю сеңге кетіп қалады. Осы кезге дейін тағы екі ұсталған қонжықтар болса, олар да қол ұстасып қалған ойыншыларды ұстауға шығады. Осы түрде ойын қонжықтар біткенше жалғаса береді. Ал, соңғы ұсталған қонжық ақ аю болады.

*Ережесі:*

1. Жұптасқан ойыншы тек оларды қолдарымен қоршап ұстайды.

2. Аулау кезінде ойыншыларды күшпен ұстауға болмайды.

3. Алаңнан шығып кеткен ойыншылар ұсталған болып есептеледі, сондақтан сеңге баруы тиіс.

4. Аю жұп қонақтарды ұстасымен енді аулауға шықпайды, тек ұсталған қонжықтарға қолын тиігізеді.

### «Үлкен ау» түрі

Алаң – «теңіз». Барлық ойыншылар – «балықтар». Ал екеуі, сызықтың арғы жағындағы – «балықшылар». Балықшылар балық аулауға шығады, ал ұсталған балықтар балықшылардың қолдарынан ұстап «ау» құрып олар да балық аулай бастайды. Ойын соңында қалған екі балық, енді қайта ойнаған кезде балықтар болады.

*Ережесі:*

1. Балық тек белгіленген жердің көлемінде жүзе алады. Егер ол белгіленген сызықтан шығып кетсе, онда ұсталған болып есептеледі.

2. Балықтарды ұстау үшін ауды тұйықтау керек.

3. Тізбек тұйықталғанша балықтар аудан шығып кете алады, ал тізбек тұйықталғасын ауды бұзып-жаруға болмайды.

### «Қос-қостан аулау» түрі

Бұл ойын алдыңғы «ақ аю» ойынына ұқсас? Тек мұнда аю да, қонжықта болмайды. Бастаушы жалғыз өзі белгілі бір алаңда тұрған ойыншыларды аулайды. Ұсталған ойыншы бастаушымен бірге қол ұстасып әрі қарай аулауға тиісті.

### «Күн мен түн»

*Әзірлік.*

Алаңның ортасына біріне – бірі параллель екі сызық сызылады, олардың арақашықтығы 1-1,5 м. Ал, сол екі түзу сызықтың екі жағынан 10-20 м. қашықтықта «үйлер» сызықтары сызылады. Ойыншылар екі тең командаға бөлініп, орта сызықта қатар тұрып өздерінің «үйлеріне» беті жағымен тұрады. Бір команда «түн», бірі «күн» болады.

*Ойынды баяндау.*

Жетекші «күн» деп команда бергенде, «түн» командасының ойыншылары өз үйлеріне қашуы тиіс, ал «күн» командасы оларды ұстауға тырысады. Ұсталған ойыншылардың санын есептеп болған соң өз командасына жібереді. Белгіні оқыс түрде берген абзал. Осы түрде ойын жалғаса береді. Ал жетекші команда беруде екінші бір түрін қолдануы мүмкін. Мысалы, бір



дөңгелек нәрсені алып, оның бір жағы ақ, бір жағы қара болады. Ақ жағы – «күн» деген команданы білдіреді, ал қара жағы – «түн» деген команданы білдіреді. Жетекші ойыншыладың көңілін бөлу үшін ойын барысында түрлі-түрлі жаттығулар жасауы мүмкін. Ойынды бірнеше рет ойнауға болады. Ойын соңынан қай команда көп ойыншы ұстайды, сол жеңімпаз болады.

*Ереже:*

1. Команда берілместен бұрын үйге қашып кетуге болмайды.
2. Ойыншыларды тек үйдің сызығына жеткенше ұстау керек.
3. Ұсталған ойыншылар есепке кіргеннен кейін қайтадан ойнауға болады. Бұл ойынды 4 класс оқушыларына да өткізуге болады.

### **«Қарға мен қаршығалар» түрі**

Сапқа тұруы өткен ойындағыдай, тек екі команданың аттары өзгереді. Бірі – «қарға», екіншісі – «қаршыға». Бұл ойында жетекші команданы асықпай буынға бөліп береді. Қарға /қаршыға/. Соңғы буыннан кейін аты айтылғанда ұстауға кіріседі. Ойынның шарты «Күн» мен «Түн» ойындағыдай.

### **«Жалау үшін күрес»**

*Әзірлік.*

Алаңды ортасынан тең екіге бөледі. Оның қысқа жағына параллель, арақашықтығы 2 м. «ойындық» сызықтарға бөлінеді. Онда 10 жалау орналастырылады. Ойыншылар да екі командаға бөлінді де, осы алаңға еркін түрде орналасады.

*Ойынды баяндау.*

Жетекшінің белгісі бойынша екі команда ойыншылары қарсылас жағына шығып қалаларды басып алуға тырысады. Қалаларды басып алған соң оларды өз жағына алып кетеді. Ойыншылар алаңның өз жағында қарсыласына қол тигізеді. Осылай белгіленген ойыншы орнында тұрып қалады, ал қаланы орнына апарып қояды. Енді ол ойынға қосылу үшін командалас жолдастары оған қол тигізуге болады, сонда ол қайтадан ойынға кірісіп кетеді. Ойын белгілі уақыт аралығында өтеді. Қай команда көп қаланы басып алса, солар жеңген болып есептеледі.

*Ережесі.*

1. Қарсыластарына тек өз алаңында қол тигізуге болады.

2. *Ойыншы қарсыласының тек бір қаласын ала алады.*
3. *Егер ойыншы ұсталып қалса, сол орнында тұрып көмек күтуі керек.*

### **«Биіктікке және ұзындыққа секіру ойндары» «Қармақ»**

*Әзірлік.*

Ойын үшін жіп /ұзындығы 3-4/ және жіптің ұшына байлайтұғын қап /мешок/ қажет. Қапқа құмға немесе бұршақ салынады. Барлық ойыншылар шеңбер бойында, ал бастаушы шеңбердің ортасында тұрады.

*Ойынды баяндау.*

Бастаушы ортада тұрып, жіпті айналдырады, ал жіп қай ойыншыға тиеді, сол ойыншы ортаға шығып, бастаушымен орындарын ауыстырады. Аяғына бірде-бір рет жіпті қабымен тигізбеген ойыншы жеңімпаз атанады.

*Ереже.*

1. *Кімнің аяғы жіпті іліп қалса, сол кісі ұсталған болып есептеледі.*

2. *Жіпті айналдырған кезде орнынан кетуге болмайды, бұл тәртіпті бұзса ұсталған болып есептеледі.*

### **«Шығып кетумен байланысты қармақ» түрі**

Бұл ойында, өткен ойындағыдай, тек қана бастаушы ауыспайды. Жіпті іліп кеткендер ойыннан шығып қалады. Бастаушы ретінде жетекші де бола алады.

### **«Командалық қармақ» түрі**

Ойыншылар дөңгелек бойына тұрып екі командаға бөлінеді. Ойын барысында бастаушыны ауыстырмайды. Жіп тиіп кеткен адам ұпайынан айырылады. Әр қатеден кейін есеп дауысталып айтылып және қай команда аз қателессе, сол команда жеңімпаз болады. Ойын 3-4 мин. аралығында өтеді.

### **«Аяқ астындағы жіп»**

*Әзірлік.*

2-4 команда бөлек-бөлек колонналарда сапқа тұрады. Әр колоннаның арақашықтығы 2 м. және колонналар бір-біріне параллель. Саптағы әр ойыншының арақашықтығы 1 м. кем

болмауы керек. Әр ойыншы өзінің тұрған орынын дөңгелектеп немесе крестеп белгілейді. Әрбір колоннаның алдынан 6-8 м. қашықтықта бағанадан немесе бір заттан қойылады. Колонналардың басында тұрған ойыншыларға бір-бір секіргіштен беріледі.

*Ойынды баяндау.*

Белгі бойынша ойыншылар секіргіштерімен бағанаға дейін жүгіріп барып, оны айналып шығып, өз командасына келгесін секіргіштің бір ұшын алда тұрған ойыншыға береді. Секіргіштің екі ұшынан екі ойыншы ұстап, барлық ойыншылардың аяғы астынан өткізіп шығады. Ойыншылар оның үстінен секіріп тұрады. Ойын осы түрде жалғаса береді. Ойынды бастаған оқушыға секіргіш қайта келгенде аяқталады. Ал, ойын барысында айыпты ұпай жоқ және бірінші бітірген команда жеңеді.

*Ережесі.*

1. Әр ойыншы жүгіріп жеткен сайын колонна бір орын жылжып тұрады.

2. Егер ойыншы екі ұшын ұстаған секіргішін түсіріп алса, онда олар ойынды сол жерден жалғастыруы керек.

3. Егер ойыншы секіргішті шалып кетсе, айыпты ұпай алады.

*Басқа түрі.*

Бұл ойынды ешқайда жүгірмей, тек өз командасының бойымен өткізуге болады. Бұл жағдайда бірінші тұрған ойыншы секіргіштің бір ұшын екінші ойыншыға ұстатады да, екеуі колонна бойымен секіргішті өткізіп шығады. Сонан соң бірінші ойыншы сол жерде қалады да, ал екінші ойыншы секіргішті үшінші ойыншыға береді т.с.с.

### **«Секіруден кейін секіру»**

*Әзірлік.*

Ойыншылар екі тең командаға бөлініп, екі ойыншыдан колоннаға тұрады. Екі команда біріне – бірі параллель 2 м. қашықта орналасады. Ойыншылардың барлық жұбы қысқа секіргішті 50-60 см. Қашықтықта еденнен жоғары көтеріп ұстайды. Әр жұптың арақашықтығы 1 м.

*Ойынды баяндау.*

Жетекшінің белгісі бойынша әр жұп секіргіштерін жерге қойып, бірі колоннаның оң жағымен, екіншісі сол жағымен колоннаның екінші жақ шетіне дейін жүгіріп жетеді. Ал, кері қарай колонна бойындағы ойыншылардың секіргіштерінің бәрінен секіріп өтеді. Орындарына жеткен соң жердегі секіргіштерін алып 50-60 см. Биіктікте көтеріп тартып ұстап тұрады. Қайтып келген ойыншылар секіргіштерін көтерген бойда, екінші жұп ойынды осы түрде жалғастырады. Қай команда бірінші бітірсе, сол жеңеді.

*Ережесі.*

1. Екінші жұп ойынды алдыңғы жұп секіргішін көтерген кезде жалғастырады.

2. Ойыншылар колоннаның екі жағынан жүгіреді.

3. Секіргіштен екі ойыншы қатар немесе бірінен кейін бірі секіруге болады.

4. Секіргішті жерге қоюға болмайды, оларды 50-60 см. Биіктікте көтеріп тұруы тиіс. Қателескендері үшін айып ұпайлар есептеледі.

### **«Ұзындыққа секіруі бар эстафета»**

*Әзірлік.*

Залдың бір жағынан сөре сызығы сызылады. Одан 6-8 м. қашықтықта екі сызықпен ені 1 м. жолақ сызылады, жолақтың арғы жағында 1-3 м. қашықтықта 3 дөңгелек сызылады. Әр дөңгелекке бір жалаудан қойылады. Ойыншылар үш командаға бөлініп, «П» әрпі тәрізді сап түзейді.

*Ойынды баяндау.*

Жетекшінің белгісі бойынша ойыншылар сөреден жүгіріп шығып, кедергі жолақтан секіріп өтіп, жалауларды жоғары көтеріп, қайтадан орнына қояды. Кім бұрын жалауды көтерсе, сол командаға ұпай әпереді. Осы түрде келесі ойыншылар ойнайды. Көп ұпай жинаған команда жеңімпаз болады.

Осы ойынды басқа түрде жетекшінің белгісімен, үзбей ойнауға болады. Бұо түрде, бірінші ойыншы, жалауды алып, жылдам жүгіріп кедергі жолақтардан секіріп өтіп, жалауды өзінің екінші ойыншысына береді, ал екінші ойыншы жалауды алысымен жүгіріп, кедергі жолақтан секіріп өтіп, жалауды дөңгелектің ішіне қояды да, қайта жүгіріп келіп, үшінші

ойыншының алақанына саусағын тигізеді. Осы түрде бір ойыншы жалауды дөңгелекке қойып, келесісі әкеледі. Команданың ойыншылары түгел қатынасып шыққанда ойын аяқталады. Ойынды бірінші бітірген және аз қателескен команда жеңімпаз болады.

*Ережесі.*

1. *Середен тек белгі бойынша қозғалуға болады.*
2. *Бір ойыншы старттан кеткен соң, екінші ойыншы онын орнына келеді.*
3. *Ойыншы қайтып келіп өз орнына сапқа тұрады.*

### **Қашықтыққа және нысанаға лақтыруға арналған ойындар «Допқа тигізу»**

*Әзірлік.*

Алаңның ортасына волейбол добы қойылады. Ойыншылар екіге бөлініп, біріне-бірі қарма-қарсы сапқа тұрады. Олардың арақашықтығы 18-20 м. Ойнаушылардың аяғынын алдынан сызық жүргізіледі. Бір команданың ойыншыларына теннис доптары беріледі.

*Ойынды баяндау.*

Жетекшінің белгісі бойынша волейбол добына теннис добын лақтырады, сөйтіп оны қарсыластар жағына шығаруға тырысады. Ал, келесі команда осы доптарды жинап алып, волейбол добына лақтырады, сөйтіп кері бағыт береді. Осылай кезекпен – кезек лақтырысады. Барлық ойыншыларға бір-бір доптан беріп, бәрі қатар ортадағы допты лақтырып ойнауға да болады. Допты қарсыласынын сызығынан асырған команда жеңеді.

*Ережесі.*

1. *Белгі бойынша бәрі допты қатар лақтырады. Алдын-ала лақтырылған доптар есептелмейді.*
2. *Допты лақтырған кезде сызықтан асыруға болмайды.*
3. *Егер волейбол добы алаңнан шығып кетсе, онда ойыншылар оны орнына алып келеді.*
4. *Жеңіс берілер алдында ойын барысында кеткен қателер де ескерілуі қажет.*

## «Бекіністі қорғау»

*Әзірлік.*

Ойыншылар дөңгелек бойымен тұрады. Олардың бір-біріне арақашықтықтары қол созымдай. Әрбір ойыншының алдынан дөңгелек сызылады, оның ішінде 3 таяқтан бекініс жасалады. Таяқтардың бастары байланады. Бастаушы тағайындалады, ол дөңгелектің ортасында қорғанысты қорғау үшін тұрады. Дөңгелек бойындағы ойыншыларда волейбол добы болады.

*Ойынды баяндау.*

Берілген белгі бойынша ойыншылар доппен бекіністі құлатуға тырысады. Қорғаушы допты аяғымен, қолымен қағып, бекіністі қорғайды. Бекіністі бұзған адам қорғаушының орнына барады. Ойын белгілі бір уақыт аралығында өткізіледі.

*Ережесі.*

- 1. Ойыншылар дөңгелек ішіне кірмеуі керек.*
- 2. Қорғаушы, бекіністі қолымен ұстамауға тиісті.*
- 3. Егер бекініске доп тиіп, бірақ құламаса, онда ол әлі алынған жоқ, сондықтан қорғаушы оны қорғауға тиіс.*
- 4. Егер бекіністі қорғаушының өзі құлатып алса, онда осы уақытта доп кімде болса, сол бекіністі қорғауға барады.*

*Ойынның екінші түрі.*

Бұл ойынды екі дөңгелекте екі команда жарыс ретінде өткізуге болады. Ойыншыларды екі командаға, екі дөңгелекке бөледі. Әр дөңгелекте өз бекінісі болады. Қорғаушы қарама – қарсы командадан, алынады. Ойын 5-7 минут аралығында өтеді.

## «Кеглилерді қорғау» түрі

Сапқа тұруы өткен ойындағыдай, тек таяқтардың орнына дөңгелек ортасына 3-5 пластмасса кегли болады. Олар шахмат тәртібімен қойылады. Бастаушының міндеті – сол кеглилердің құлауына мүмкіншілік бермеу. Ал, егер құлап қалса, тұрғызып қоюға болады. Ойыншылар ойынды жалғастыра береді. Бастаушыны тек кеглидің бәрі құлатылған кезде ғана ауыстырады.

## Өрмелеу және қайта өрмелеу ойындары

### «Өрмелеу және қайта өрмелеу эстафетасы»

*Әзірлік.*

Гимнастикалық қабырғаға қарсы 10 м. қашықтықта 1 м. биіктікте бөрене қойылады. Ойыншылар 2-4 командаға бөлініп, әрқайсысы колонналарда тұрады. Колонналардың арасы 1-2 адымнан. Ойыншылардың алдында сөре сызығы сызылады. Ал, гимнастикалық қабырғаның қасына төсеніш тасталады.

*Ойынды баяндау.*

Жетекшінің белгісі бойынша ойыншылар бөренеге дейін жүгіріп келіп, одан өтіп, гимнастикалық қабырғаға өрмелеп шығып, оның жоғары рейкасына қолын тигізіп, одан қайта түсіп, келесі ойыншыға қолын /саусағын/ тигізуі керек. Осылай ойынды келесі ойыншы жалғастыра береді.

*Ережесі.*

1. Қайтып келген ойыншы оң қолын келесі ойыншының сол қолына тигізіп, сол жақтан айналып колоннаның соңына барып тұруы керек.

2. Гимнастикалық қабырғаға өрмелеген кезде міндетті түрде жоғары рейкаға дейін өрмелеу керек.

3. Егер ойыншы бөренеден өтпесе, онда ол айыпты ұнай алады.

4. Ойынды қорытындылаған кезде айыпты ұнайлар да ескерілуі керек.

## Баскетболға әзірлік ойындар

### «Жүргізушіге допты бермеу»

*Әзірлік.*

Ойыншылар дөңгелек бойымен тұрады, олардың бір-бірінен арақашықтықтары қол созым. Аяқтарынын алдынан сызық жүргізіледі. 2 немесе 4 жүргізуші тағайындалады, олар ортаға шығады. Егер 15 кісіден артық болмаса, онда бір жетекші жеткілікті. Дөңгелек бойындағы ойыншылар доп алады.

*Ойынды баяндау.*

Жетекші допты ұстай алмауы үшін ойыншылар оны әуелетіп, немесе жермен бір-біріне береді. Дөңгелек ішінде жүрген жетекші допты ұстап алуға тырысады. Егер ол допты ұстап алса,

онда ең соңғы допты лақтырған, немесе қолындағы доптан айырылып қалған ойыншы жетекші болады, ал жетекші оның орнына тұрады.

*Ережесі.*

*1. Допты әуелетіп, немесе жермен беруге болады.*

*2. Егер доп шеңберден шығып кетсе, онда ойыншылар оны алып келіп әрі қарай жалғастырулары тиіс.*

### **«Аңшылар мен үйректер»**

*Әзірлік.*

Жерге барынша үлкен шеңбер сызылады. Ойыншылар екі командаға «аңшылар» және «үйректер» болып бөлінеді. Аңшылар дөңгелек бойына тұрады, ал үйректер дөңгелектің немесе төрт бұрыштың ішінде қалаған жерде тұрады. Аңшылардың бірінің қолында волейбол добы бар.

*Ойынды баяндау.*

Жетекшінің белгісі бойынша аңшылар допты әр бағытта үйректерге лақтыра бастайды. Ал, доп тиген үйрек ойыннан шығуы керек. Дөңгелек ішіндегі үйректер допты өздеріне тигізбеуге тырысады. Осылай ойын ең соңғы үйректі атып алғанша жалғаса береді, осыдан соң рольдерімен алмасады. Ойынды уақытқа қарап өткізуге болады. Мысалы, 3 минуттан соң ойыншылар алмасады. Үйректер дөңгелектен шығып, аңшылар үйректердің орындарына барады.

*Ереже.*

*1. Допты үйректерге лақтырған кезде аңшылар сызықтан аспаулары керек.*

*2. Доп ойыншының басынан басқа жеріне тисе, онда ол ұсталған болып есептеледі.*

*3. Егер доп жерден барып тисе, онда ол есептелмейді.*

*4. Егер үйрек дөңгелектен шығып кетсе, ол ұсталған болып есептеледі.*

*5. Ұсталған үйректер ойын аяқталғанға дейін ойынға кіріспейді.*

### **«Дөңгелек лапта»**

Ойынның құрылымы өткен ойындағыдай, тек ойыншылардың рольдері өзгереді. Шеңбер немесе төртбұрыш бойында – жүргізушілер, ал шеңбер ішінде – алаң ойыншылары.



Жүргізушілер допты ойыншыларға тигізуге тырысады. Ал, енді доп тиген ойыншы уақытша ойыннан шығады. Егер ойыншылар допты әуеде ұстап алса, онда шығып кеткен бір ойыншы ойынға қайта қосылады.

### «Атысу»

*Әзірлік.*

Алаңның ортасынан /6х12 м. кем емес/ сызық сызылады. Оның екі жағынан біріне – бірі параллель «тұтқындар» тұратын жолақ сызылады. Оның қабырғадан сызыққа дейінгі қашықтығы 1-1,5 м. Ортаншы сызықтан «тұтқындар» жолға 6-10 м. қашықтықта болады. Ойыншылар екі тең командаға бөлінеді. Ал, команда капитанын жетекші, немесе ойыншылар тағайындайды.

*Ойынды баяндау.*

Жетекші допты орта сызықты капитандар арасына лақтырады. Олар оны өз жағына лақтырып жіберуі тиіс. Допты алып ойыншылар қарсыласына тигізуге тырысады, бірақ орта сызықтан аспауға тиіс. Қарсыластары да осындай қимыл жасайды. Доп тигендер «тұтқындар» жолаққа барып тұрады. Егер оларға өз ойыншылары қолдарына доп бере алса, онда олар ойынға қосылып кете алады. Ойын 10-15 минутқа созылады. «Тұтқыны» көп команда жеңеді.

*Ереже.*

1. Ойыншылар орта сызықтан аса алмайды. Мұндай тәртіпсіздік үшін доп қарсыластарына беріледі.

2. Допты ойыншының басына лақтыру Допты ойыншының басына лақтыруға болмайды.

3. Ауада допты қағып алған ойыншы ұсталған болып есептелмейді. Егер ұстай алмай қалса, тұтқындалады.

4. Егер доп ойыншыға соғылса, бірақ жерге тиместен бұрын оны ойыншылар ұстап алса, онда ойыншы «тұтқынға» алынады.

5. Доп жерден немесе қабырғадан тиген болса, «тұтқынданған» болып есептелмейді.

6. Допты ұстай тұрып тек екі адым аттауға болады, ал допты жерге соғып алып жүруге рұқсат. Егер бұл шарттар бұзылса, онда доп қарсыластарына беріледі.

7. Тұтқынданған ойыншыны құтқару үшін допты ауамен жерге тигізбей ұстау керек.

8. Қарсы команданың ойыншылары «тұтқын» жолағынан аспау керек.

9. Егер доп «тұтқындарға» түссе, онда тұтқын оны алып өз командасына береді.

### **«Дөңгелекке тарт»**

*Әзірлік.*

Алаңның ортасынан концентрлі екі дөңгелек /бір-бірінің ішінде/ сызылады. Диаметрі – 1-2 метрден ойыншылардың бәрі қол ұстасып үлкен дөңгелектің сыртына тұрады.

*Ойынды баяндау.*

Жетекшінің белгісі бойынша ойыншылар шеңберді айнала қолдарын жіберместен біресе оңға, біресе солға қозғалады. Кенет белгі берілген кезде /ысқырық/ ойыншылар тоқтап тұрып қолдарын жіберместен өздерінің көршілерін тартып үлкен дөңгелекке түсіруге тырысады. Үлкен дөңгелектің ішіне кіріп кеткен ойыншы ойыннан шығады, ал үлкен дөңгелектен аттап, кіші дөңгелекке түсіп, қайта қолдарын жіберместен шығып кеткен ойыншылар ойынды жалғастыра береді. Үлкен дөңгелектің ішіне бірде-бір түспеген ойыншы жеңімпаз болады.

*Ережесі.*

1. Ойын жетекшінің белгісі бойынша басталады және тоқталады.

2. Шеңберге тартқанда тек қолмен ғана тарту керек.

3. Ойыншылар аз қалған уақытта кіші шеңбердің айналасына тұрып тартысады.

### **«Булаваға тарт» түрі**

Алаңның ортасына 3-5 булава қойылады. Оның төртеуі төртбұрыштың бұрыштарында және біреуі ортасында /булавалардың аралары бір қадамнан/. Үш булава үшбұрыш құрайды. Ойынға қатысушылар алаңды айнала, қол ұстасып тұрады. Ойыншылар шеңбер бойымен оңға және солға айналып жүреді. Белгі бойынша олар қолдарын жіберместен бірін-бірі булаваға тартады. Кім булаваны құлатса, ол ойыннан шығады. Ал, қолдарын босатып қойса, екі ойыншы да ойыннан шығады. Ойыншылар саны әбден азайып булаваларды қоршай алмаған жағдайда, олар булавалар арасына немесе жанына тұрады.

Жеңімпаз болып ең соңғы ойыншы аталады. Ойын белгі бойынша басталып, аяқталады.

### «Кім күшті»

*Әзірлік.*

Алаңның ортасынан сызық сызылады. Осы сызықтан 2-3 м. жерге дейін оңға және солға параллель екі сызық сызылады. Ойыншылар екі тен командаға бөлініп, ортаңғы сызыққа келіп, қарама-қарсы тұрады. Екі команда бой жағынан да, күш жағынан да бірдей болуы керек.

*Ойынды баяндау.*

Қарама – қарсы тұрған екі ойыншы ортаңғы сызыққа келіп, оң қолдарымен ұстасып, сол қолдарын белдеріне ұстап тартысады. Кім сызықтан асып кетсе, сол ойыншы жеңіліске ұшырайды. Ойын екі команда бірін-бірі өз жағына тартып бітірмейінше аяқталмайды. Жеңімпаз болып қай команда көп тартып алса, сол атанады.

Ойынды күрделендіруге болады, яғни екі ойыншы бірін-бірі тартқанда, қалған ойыншылар көмекке келіп, белдерінен ұстап, тартады.

*Ережесі.*

1. Тартысуды белгі берілгеннен кейін бастайды.
2. Тартысуды келісім бойынша жүргізеді: бір қолмен, екі қолмен тартысу.
3. Ойыншы қарсыласын ортаңғы сызықтан 2-3 метр жердегі сызыққа алып шығуы керек.
4. Тартысу ыңғайы өзара келісіледі.

### «Дөңгелектен итеріп шығару»

*Әзірлік.*

Алаңға диаметрі 3 метрден 4-6 дөңгелек сызылады. Ойыншылар екі тең командаға бөлініп, алаңның қарама-қарсы жақта тұрады. Екі командадан бір-бір капитан сайланады.

*Ойынды баяндау.*

Капитан командадан бір-бір ойыншы шығарып, әр дөңгелекке жібереді. Әр дөңгелектегі екі ойыншы бір гимнастикалық таяқтан алады. Таяқты қолдары мен шынтағына қысып ұстап, белгі бойынша, екі ойыншы бірін-бірі таяқпен итере отырып дөңгелектен шығару керек. Әр дөңгелекте төреші

тұрады. Жеңімпаз өз командасына есеп қосады. Сосын келесі ойыншы орнына келеді. Көп ұпай жинаған команда жеңімпаз болады.

*Ережесі.*

1. *Итергенде қолдарын жіберіп қоймай, таяқты қысып итеру керек. Қателік жіберсе, ойыншы жеңілген болады.*

2. *Кім бір аяғын дөңгелектен шығарып қойса, сол жеңілген болып есептеледі.*

3. *Егер дөңгелектен екі ойыншы қатар шығып кетсе, ұпай командаларға берілмейді.*

4. *Итеріп шығаруға /1-2 мин./ уақыт беруге болады.*

Бұл ойынды қыздар мен балалар арасында, немесе қыздар мен қыздар, ер балалар мен ер балалар арасында жүргізуге болады.

### **«Қарама-қарсы эстафета»**

*Әзірлік.*

Ойыншылар 2 тең командаға бөлініп, 2 колонна құрады. Әр колонна ортасынан тең бөлініп, біріне-бірі қарама-қарсы тұрады, арақашықтықтары 10-40 метрден. Бірінші тұрған ойыншылардың алдынан сызық сызылады, қолдарына эстафета таяғы немесе жалау беріледі.

*Ойынды баяндау.*

Белгі бойынша бірінші тұрған ойыншылар жүгіруді бастайды. Олар эстафета таяғын /жалауына/ өз командасының екінші бөлігін алдағы ойыншыға әкеліп береді де, өздері сол колоннаның соңына барып тұрады. Эстафета таяғын алған ойыншылар ойынды тәртіпте жалғастыра береді. Эстафета таяғы бірінші ойынды бастаған ойыншыға қайта келгенде, ойын аяқталады, ойынды қай команда бірінші бітірсе, сол жеңеді.

*Ережесі.*

1. *Ойынды белгі берілгеннен кейін бастайды.*

2. *Эстафета таяғын /жалауына/ алмастан бұрын, сызықтан жүгіріп шығуға болмайды.*

3. *Егер жүгіріп келе жатып эстафета таяғын түсіріп алса, онда сол ойыншы таяқты алып әрі жүрігуі тиіс.*

4. *Қате жіберген команда айып ұпайын алады.*

5. *Ойынды бірінші аяқтаған және айып ұпайды аз алған команда жеңімпаз болады.*

## «Доппен қарсы эстафета» түрі

Бұл ойынға екі баскетбол немесе волейбол добы керек. Екі команда екіге бөлініп бір-біріне қарама-қарсы тұрады. Алдыңғы екі ойыншыға доп беріледі.

*Ойынды баяндау.*

Белгі бойынша, әр команданың бірінші тұрған ойыншыларды допты өздерінің қарсы жақтағы бөлігінің ойыншыларына әуелетіп береді. Ал, өздері допты қабылдап алған ойыншылар да ойынды осы тәртіппен жалғастырады. Доп ойынды бірінші бастаған ойыншыға қайта келгенде, ойын аяқталады.

## «Қарсыласпен кездесу»

*Әзірлік.*

Алаңның екі шетінен біріне-бірі параллель арақашықтығы 20-40 м. екі сызық – «үй» сызылады. Ойыншылар екі тең командаға бөлініп, әр команда қарма-қарсы «үй» сызықтарының ішінде сапқа тұрады. Екі командаға аттар беріледі, мысалы, бірінші команда – «Жалын», екіншісі – «Сұңқар». Бастаушы алаңның шетінде тұрады.

*Ойынды баяндау.*

Бастаушы: «Жалын» және «Сұңқар» командалары «алаңға аяқ бас!» – деп команда береді. Екі команда да сап түзеген қалыпта белгі берілгенше бір-біріне қарсы жүре береді. Бір ысқырық белгісі берілгенде, «Жалын» командасы, екінші ысқырықта «Сұңқар» командасы бұрылып, үйлеріне қашады. Қашқан команданы екінші команданың ойыншылар үйлеріне жеткізбей ұстауы керек. Ұсталғандарды санайды да, соңынан жібереді. Ойынды 5-8 қайтара жалғастыруға болады. Қай команда көп ойыншылар ұстаса, жеңімпаз болып сол атанады.

*Ережесі.*

1. «Алға бас!» - деп команда берілгеннен соң біріне-бірі қарсы жүреді.
2. Белгі берілгеннен кейін ғана бұрылып – қашуға болады.
3. Ысқырық белгісінен кейін ұстау керек. Ойыншылар бір-бірімен соқтықпауы үшін 3 метрден бері жақындатпау керек /бір-біріне сап түзеп қарсы жүргенде/.

## «Дөңгелек бойымен эстафета»

*Әзірлік.*

Дөңгелек алаң, бірнешеге бөлінеді. Әр бөлікке сөре сызығы сызылып, жалаулар қойылады. Әр бөлік 20-25 метрден болады. Ойыншылар бірнеше командаға бөлінеді. Командалардың бірінші ойыншылары жоғарғы немесе төменге старт алып, сөреге шығады. Әр команда бір-бірінен бөлек көрінетіндей белгі тағады. Бірінші кезеңге жүгіретін ойыншылардың қолдарына эстафета таяғы беріледі, команданың қалған ойыншылары капитанның келісімімен әр кезеңдегі сөре сызықтарының бойына орналасады.

*Ойынды баяндау.*

Жетекшінің белгісі бойынша бірінші ойыншылар жүгіріп өтіп эстафета таяғын екінші кезеңдегі ойыншыларға беріледі. Ойын осылай соңғы ойыншыға дейін жалғаса береді. Қай команда жүгірісті тез бітірсе, сол команда жеңімпаз аталады.

*Ережесі.*

- 1. Сөреден белгі бойынша жүгіру керек.*
- 2. Жүгіргенде эстафета таяғы сол қолда болып, келесі ойыншының сол қолына беріледі.*
- 3. Таяқ ұстаған ойыншы оң қолындағы таяғын, сол қолына ауыстырады.*
- 4. Егер таяқ түсіп кетсе, жерден көтеріп алып; жүгірісті жалғастыру керек.*

## «Дөңгелектегі эстафета» түрі

Егер алаң кішкене болса, осы ойынды жүргізуге болады. Ойыншылар бірнеше командаға бөлінеді. Әр команда, дөңгелек ішінде, колонналарда сап түзеп, арқаларын ортаға қаратып, дөңгелектің таяқтары тәрізді орналасады. Алдыңғы тұрған ойыншыларға эстафета таяғы беріледі. Белгі бойынша, алдағы тұрған ойыншылар жүгіріп сол жақтан дөңгелекті айналып өтіп, өзінің колоннасындағы келесі ойыншысына эстафетасын тапсырады. Ал, өзі колоннаның соңына барып тұрады. Ойын осы тәртіппен барлық ойыншылар қатынасып шыққанша жүргізіледі. Жеңімпаз болып эстафетаны бірінші аяқтаған команда есептеледі.

## «Командамен жүгіру»

### Әзірлік.

Ойыншылар екі тең командаға бөлініп, 2 колонна болып сап түзейді. Колонналар бір-біріне параллель, аралары 2-4 қадамнан және беттері бір жаққа қарай тұрады. Колонналардың алдынан сөре сызығы сызылады. Арақашықтығы 15-20 м. жерге бағана, немесе басқа нәрсе қойылады. Колоннадағы әрбір ойыншы өзінің алдындағы ойыншыны белінен құшақтап ұстап тұрады.

### Ойынды баяндау.

Жетекшінің белгісі бойынша ойыншылар колонналарымен бағанаға дейін жүгіреді, оны айналып, қайтадан кері оралып, сызықтан жүгіріп өтеді. Жүгіргенде бөлінбей және бірінші келген команда жеңімпаз команда болып талады.

### Ережесі.

1. Белгі берілгенде жүгіреді.
2. Кімде-кім қолын жіберіп алса, онда алдағы ойыншыны қуып жетіп, қайтадан белінен ұстап жүгіруі керек.
3. Колоннада тұрғандар түгелдей бағананы айналуы керек.

## «Дөңгелек»

### Әзірлік.

Бір жүргізуші сайланады, қалған ойыншылар тең 4-6 топқа бөлінеді. Әр топ колонналарда беттерін ортаға бұрып тұрады, яғни дөңгелектің таяқтары тәрізденіп. Жүргізуші ойын алаңының шетінде тұрады.

### Ойынды баяндау.

Жүргізуші дөңгелекті айнала жүгіріп кез-келген колонналардағы тұрған ойыншылардың ең соңғы біреуінің қасына тұрады да оны алақанымен жайлап соғып қалады. Соққыны ойыншылар жалғастырып кетеді. Ең алдыңғы ойыншыға соққы тигенде, ол «әй» деп айқайлап, дөңгелекті айнала солға немесе оңға жүгіріп, тез орнына келуге тырысады. Бұл ойыншының артынан қалған ойыншылар да және жетекші де қосыла жүгіріп, тезірек орындарына келіп тұрады. Соңғы, яғни орынсыз қалған ойыншы жүргізуші болады.

### Ережесі.

1. «Әй» деген белгі айтылғанда жүгіру керек.
2. Жүгіргенде дөңгелекті айнала оңға, не солға жүгіру керек.

3. *Басқа колоннадағылар жүргізушілерге бөгет жасамауы керек.*

### **«Кедергілерден өту эстафетасы»**

*Әзірлік.*

Ойыншылар екі тең командаларға бөлініп, екі колонна боп сапқа тұрады. Колонналар бір-біріне қарама-қарсы, 3 метр арақашықтықта параллель орналасады. Бірінші тұрған ойыншылардың алдынан сөре сызығы сызылады да, одан 5-6 м. қашықтықта ені 1-1,5 м. жолақ жасайтын параллель 2 сызық сызылады. Жолақтың соңғы сызығынан әр командаға қарсы 2 төсеніш төселеді. Төсеніштерден 5-6 м. қашықтықта екі бағана қойылады. Биіктіктен секіру үшін бағанаға, биіктігі 90-110 см. жіп тартылады, ал ар жағына, секіріп түсуге арналған, 2 жұмсақ төсеніш қойылады.

*Ойынды баяндау.*

Бастаушының: «Назар аударыңыз, марш!» - деген белгісі бойынша ойыншылар /алдыңғы/ жүгіріп барып, сызылған жолақтан секіріп, одан әрі жүгіріп, биіктіктен секіріп төсенішке түседі. Қайтып келіп колоннаның алдында тұрған ойыншының қолынан қағады, сосын колоннаның соңына барып тұрады. Ойын осылай жалғаса береді. Ең соңғы ойыншы жүгіріп келген соң, алдыңғы ойыншы өзінің колоннасына «Тік тұрындар!» - деп команда береді. Қай команда эстафетаны ерте аяқтаса, сол жеңімпаз атанады.

*Ережесі.*

1. *Ойыншылар сөре сызығында тұрады, «марш!» деген команда берілгенде жүгіреді.*

2. *Ойыншылар сөре сызығынан шықпауы керек. Сызықтан шыққан ойыншыға айып ұнай салынады.*

3. *Қай командаға айып көп салынса, олар жеңген жағдайда жеңімпаз ретінде саналмайды.*

### **«Тіреп секіру және тепе-теңдік сақтауы бар эстафета» түрі**

Ойыншылардың орналасуы өткен ойындағыдай. Сөре сызығынан 2-3 м. жерде 2 гимнастикалық орындық, рейкасын жоғары қаратып жатқызады. Одан 3-4 м. кейін 2 ат қойылады. Сосын төсеніш төселеді. Одан 4-5 м. жерде гимнастикалық қабырға болады. Ойыншылар орындықтың рейкасынан өтіп,



тіреп – секіріп аттап өтеді де, гимнастикалық қабырғаға дейін жүгіреді. Оған көтеріліп жоғарғы рейкасына қолын тигізеді. Тоқталмай, қайтадан түсіп, кері жүгіреді, аттын астымен өтіп, өз колоннасына дейін жүгіреді де, алдыңғы тұрған ойыншыға қолын тигізеді. Ойын осылай жалғаса береді. Ойын барысында бастаушының көмекшісі болуы қажет.

### **«Қозғалмалы нысана»**

*Әзірлік.*

Ойыншылар біріне – бірі қол созымдай арақашықтықта дөңгелек құрып тұрады. Аяқтарының алдынан сызық сызылады. Ойыншылар волейбол добын алады. Жүргізуші дөңгелектің ортасына барады.

*Ойынды баяндау.*

Ойыншылар допты жүргізушіге тигізуге тырысады. Жүргізуші өзіне допты тигізбеу үшін дөңгелек ішінде жүгіріп, секіріп, бұлтартып, әртүрлі әрекеттер жасайды. Кім тигізсе, сол ойыншы жүргізушімен орын ауыстырады. Ойын 5-7 мин. ойналады. Ойын сонында дөңгелек ішінде көп болған және мерген ойыншылар анықталады.

*Ереже.*

1. Жүргізушінің басынан басқа жерлеріне тиген доп саналады.

2. Егер доп жерден келіп тисе, ол саналмайды.

3. Допты лақтырғанда шеңбердің сызығын басуға болмайды.

### **«Жолдасынды қорға» түрі**

Ойыншылар алдыңғы ойындағыдай орналасады, тек бұл ойында екі жүргізуші болады. Олардың біреуі жетекшіні доптан қорғайды. Қорғану үшін аяқтарын, қолдарын, бүкіл денесін де тосады. Егер жетекшіге доп тисе, екеуі де ойыннан шығады. Доп тигізген жетекші болады да, ал қорғаушыны ойыншылардың өзі таңдап алады. Ойын осылай жалғаса береді.

### **«Қаладан - қалаға»**

*Әзірлік.*

Ойынға үлкендігі 10x10-20x20 м. алаң қажет. Алаңның төрт бұрышынан 3 қала 1x1 және төртінші басты қала 3x3 м. сызылады.

Ойыншылар екі тең командаға бөлінеді. Олар өздеріне капитан сайлайды. Бір команда – басты қалаға, екіншісі алаңға орналасады. Қалада тұрғандарда кішкентай доп пен таяқ болады.

Ойынды баяндау. Бір команда беруші, басқа команда алаң командасы болып аталады. Беруші команда кім – кімнен кейін допты беретінін белгілейді. Бірінші ойыншы таяқты алып, алдыңғы сызықта тұрады, ал капитан осы сызықта қарсы тұрады. Капитан допты лақтырады, ойыншы допты таяқпен ұрып, алаңнан барынша әуелетіп, алысқа жіберуі керек. Ойыншы жақсы соққы жасап доп алысқа кетеді деп есптесе, онда ол өзіне жақын қалаға жүгіреді. Егер үлгере алса екінші және үшінші қаладан өтіп, қайтадан басты қалаға өз орнына келеді. Ал, ойыншы допты дұрыс соға алмай, доп жақынға ұшса, жүгірмей қалады да, келесі ойыншы допты соққанда ғана жүгіріп, барлық қалаларды айналып, басты қалаға келуі қажет. Алаң ойыншылары соққан допты жерге түсірмей, әуеде тұтып алса, немесе жерден алып жүгіріп бара жатқан ойыншыға тигізе, олар доп беруші командамен орын ауыстырады. Ал, тигізе алмаса, допты соғуға беруші команданың келесі ойыншысы алады да, ойын жалғаса береді. Допты соққан ойыншы бар қалаларды айналып өтіп, өз орнына келе алса, ол өз командасына 1 ұпай қосады және кезегі келгенде допты қайтадан соғуына мүмкіндік алады.

Берушілердің мақсаты – допты алысқа соғып, барлық қалалардан жүгіріп өту. Алаң ойыншыларының мақсаты – допты әуеден қағып алу, немесе жүгірген ойыншыға допты тигізу. Ойын белгілі уақыт аралығында жүргізіледі. Қай команда көп ұпай алса, сол жеңімпаз атанады.

*Ережесі.*

1. Доп алаңда болған уақытта және басты қалаға берілгенше, ойыншы қаладан – қалаға жүгіріп өте алады.

2. Бір қалада бірнеше ойыншы тұра алады.

3. Капитан допты үш рет қатар соға алады, ал ойыншылар бір реттен.

4. Допты соға алмаған ойыншы келесі соққыны күтіп, содан кейін жүгіре алады.

5. Капитан басты қалада жалғыз қалған жағдайда, оған допты алаң ойыншыларының жақын тұрғаны береді.

6. Доп беретін команданың ойыншылары үш қалада болғаннан соң басты қалаға жетулері керек.

7. Алаң ойыншылары допты әуеден жерге түсірмей қағып алса, допты соғатын ойыншы қалмағанда, қаладан – қалаға жете алмай, алаңда қалып қойғанда, командалар орындарымен алмасады.

## Қолданылған әдебиеттер тізімі

1. «Білім» туралы заң. А., 2007.
2. Қазақстан Республикасында білім беруді дамытудың 2011-2020 жылдарға арналған мемлекеттік бағдарламасы. // Егемен Қазақстан. 14 желтоқсан 2010.
3. «Салматты Қазақстан» мемлекеттік бағдарламасы. Қ А., 2010.
4. Қуанышов Т.Ш. Дене тәрбиесінің теориялық және әдістемелік негіздері. А., 1997.
5. Ақпаев Т.А. Оқушылардың дене тәрбиесінің теориялық және әдістемелік негіздері. А., 2003.
6. Ботағариев Т.А., Кубиева С.С. Дене шынықтыру теориясы мен әдістемесінің жалпы негіздері.
7. Сағындықов Е.С. Қазақтың ұлттық ойындары. А., 1991.
8. Қазақстан Республикасының «Дене шынықтыру және спорт туралы» заңы. А., 2000.
9. Мұхамеджанов Ұ.Ж. Дене шынықтыру пәнін оқыту әдістемесі. Астана, 2007.

## МАЗМҰНЫ

Кіріспе .....	3
<b>I бөлім</b>	
Ойындардың тәрбиелік мәні.....	4
<b>II бөлім</b>	
1-4 сынып сабақтары үшін үлгілі қимылды ойындар.....	6
<b>III бөлім</b>	
5-8 сынып оқушыларына арналған қимылды ойындар.....	16
Қолданылған әдебиеттер тізімі.....	43

*Көлемі 2,75 б.т. Таратымы 510 дана. Тапсырыс № 45  
Офсет қағазы.*

---

*М.Өтемісов атындағы Батыс Қазақстан  
мемлекеттік университетінің баспа орталығы  
Орал қаласы, Сарайшық көшесі, 34  
Тел: 50-76-52*