

**ҚАЗАҚСТАН РЕСПУБЛИКАСЫНЫҢ БІЛІМ ЖӘНЕ  
ҒЫЛЫМ МИНИСТРЛІГІ**

**Бейсенбаев Рысбек Бердибекович**

---

*«Қазақтың ұлттық ойындары» тақырыбында дене  
шынықтыру пәнінен 7-сыныптың факультативтік  
курсына арнап жазылған*

**АВТОРЛЫҚ БАҒДАРЛАМА**

УДК 796.05  
ББК 75.5/8

**Рецензент:**

ҚР «Инновация» Оқу-әдістемелік Орталығының ғылыми қызметкері, өнертану және пед. ғылымдар магистрі, оқытушы **А.Д. Әшірбаева**

**Қазақтың ұлттық ойындары // құрастырушы автор: Р.Б.Бейсенбаев** – Түркістан облысы, дене шынықтыру пәнінің мұғалімі, 2021. – 64 б.

**ISBN**

Құрастырушы автор 34 сағаттық күнтізбелік-тақырыптық жоспарлауды оқушылардың жас ерекшелігін ескере отырып жасаған. Дене шынықтыру пәнінен балалардың дене тәрбиесін ұлттық ойын түрлерімен дамытуды мақсат ете жасалған бағдарлама мемлекеттік білім беру стандартына сай орындалған.

УДК 796.05  
ББК 75.5/8

«Инновация» Оқу-әдістемелік Орталығының 2021 жылғы 2 тамыздағы №1 хаттамасына сәйкес сараптау комиссиясының шешімімен баспаға ұсынылды.

**ISBN**



© «Инновация» баспа үйі–2021

ҚАЗАҚСТАН РЕСПУБЛИКАСЫ  
«ИННОВАЦИЯ» ОҚУ-ӘДІСТЕМЕЛІК ОРТАЛЫҒЫНЫҢ  
БАСПАСЫНА ҰСЫНЫЛДЫ



**Рецензент:**

ҚР «Инновация» Оқу-әдістемелік Орталығының ғылыми қызметкері, өнертану және пед. ғылымдар магистрі, оқытушы **А.Д. Әшірбаева**

**Құрастырушы автор:**

**Бейсенбаев Рысбек Бердибекович**

Түркістан облысы Кентау қаласы

«Т.Рысқұлов атындағы №24 жалпы орта мектебі»  
коммуналдық мемлекеттік мекемесінің дене шынықтыру  
пәнінің мұғалімі

## Түсінік хат

Қазақстан Республикасының Білім және Ғылым Министрлігі мен Ы.Алтынсарин атындағы Ұлттық білім академиясы ұсынған 2017-2018 оқу жылына ҚР жалпы орта білім беретін ұйымдарда оқу процесін ұйымдастырудың ерекшеліктері туралы әдістемелік нұсқау хатта: «Дарынды балаларға арналған арнайы білім беру ұйымдарында, гимназияда, мектеп-гимназиялар мен лицейлерде, мектеп-лицейлерде, жалпы білім беретін мектептерде пәндерді тереңдетіп оқыту үшін факультативтер және оқушылардың таңдауы бойынша қосымша курстарды, үйірмелер ұйымдастыру қажет делінген [1]. Себебі, Қазақстан Республикасының зияткерлік, дене бітімі және рухани дамыған азаматын қалыптастыру қажет». Білімі мен білігі жағынан өркениетті елдердегі замандастарымен қатар тұра алатын, бойында ұлттық, отаншылдық рухы мықты қазақстандықтардың жаңа ұрпағын тәрбиелеу қажеттігі баса айтылған [2]. Сондықтан да дене шынықтыру пәніне қосалқы үйірме жұмыстарында қазақтың ұлттық ойындарын жүргізуде оның тәрбиелік, танымдық маңызы өте зор.

Мектепте оқушыларды дене мәдениетіне тәрбиелеуде дене шынықтыру сабақтарымен қатар қосымша үйірмелер, спорт секцияларын жүргізуге ерекше мән берілуде. Сыныптан тыс жұмыстар төмендегідей түрлерге бөлінеді: спорт түрлерінен өткізілетін секциялар, көпшілік дене шынықтыру шаралары, спорт түрлерінен өткізілетін жарыстар, дене шынықтыру спорт мерекелері.

Авторлық бағдарламада үйірме жұмысын жүргізуде қолданылатын дене тәрбиесінің әдістері, қағидалары мен ұлттық ойындар жайлы мағлұматтар, сабақ жоспарлары жинақталған.

Үйірмеде тұлғаны қалыптастыру, оқушының танымдық белсенділігінің дамуына бағытталған. Мазмұны оқушы,

қоғам мен жанұя сұраныстарын ескере, қазіргі педагогикалық ғылым жетістіктерін айқындайды.

Оқыту мақсаты: салауатты өмір салтын ұйымдастыруда ұлттық ойындарды шығармашылық жолмен қолдану.

Оқыту міндеттері:

- денсаулықты нығайту, ағзаның қызметтік мүмкіндіктерін арттыру және негізгі физикалық (дене) қасиеттерін дамыту;
- дамыту және сауықтыру бағытындағы дене жаттығулары, ұлттық ойындар түрлерінің іс-қимыл әдістері мен техникасы арқылы қимылдық тәжірибені байыту, қимыл-қозғалыс мәдениетін қалыптастыру;
- ұлттық ойындар туралы, олардың тарихы, қазіргі дамуы және салауатты өмір салтын қалыптастырудағы рөлі туралы білімдерді игеру;
- өз денсаулықтарына ықтиярлықпен қарау, денсаулықты сақтау мен нығайту қажеттілігін қалыптастырып тәрбиелеу;
- тұлғаны оң қасиеттерге тәрбиелеу, оқу және жарыс әрекеттерінде ұжымдық әрекеттестік пен ынтымақтастықтың межелерін сақтау.

«Ұлттық ойындар» дене шынықтырудан дарындылығы бар оқушыларға бағытталған. Аптасына 1 сағат, жылына 34 сағат. Қызығушылық танытатын бастауыш сынып оқушыларын (4-сынып) қатыстыру жоспарланған.

**Күтілетін нәтижелер:**

- 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 тандап үйлестіріп отырады.

**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

**Вариативті сабақ немесе үйірме жұмыстарына арналған  
күнтізбелік-тақырыптық жоспарлау**

*7-сынып (Жылына 34 сағат, аптасына 1 сағаттан)*

№	Тақырыбы	Сағат саны	Мерзімі
1	Білім негіздері: қазақтың ұлттық ойындары мен қозғалмалы спорттық ойын негізінің қауіпсіздік ережесі.	1	
2	«Ақ серек, көк серек».	1	
3	«Айгөлек»	1	
4	«Соқыртеке»	1	
5	Спорттық ойын. Допты оң қолмен алып жүру	1	
6	«Орамал тастау»	1	
7	«Мысық пен тышқан»	1	
8	«Жаяу жарыс»	1	
9	«Қаппен жарысу»	1	
10	Спорттық ойын. Допты сол қолмен алып жүру	1	
11	«Ұшты-ұшты»	1	
12	«Қуыр-қуыр қуырмаш»	1	
13	«Арқан тартыс»	1	
14	«Теңге алу»	1	
15	«Күшің жетсе-үзіп кет»	1	
16	«Көкпар ойыны»	1	
17	Спорттық ойын. Допты алма кезек алып жүру	1	
18	Білім негіздеріндегі қауіпсіздік ережесі. Орнынан тұрып себетке доп лақтыру	1	
19	Орнынан әріптесіне қарама-қарсы тұрып допты жерге соғып беру	1	
20	Орнынан әріптесіне қарама-қарсы	1	

	тұрып допты кеуде тұсынан тұра қолына беру		
21	Орнынан әріптесіне қарама-қарсы тұрып допты жоғарыдан екі қолмен лақтырып беру	1	
22	Екі адым аттап допты себетке лақтыру	1	
23	Орнында оң немесе сол қолмен әріптесіне допты жерге соғып беру	1	
24	«Асық ату»	1	
25	«Аңшы мен үйрек»	1	
26	«Нысанаға дәл тигізу»	1	
27	«Сиқырлы таяқ» ойыны	1	
28	«Сақина жасыру» ойыны	1	
29	Секіру түрлері. «Ең мерген»	1	
30	«Соқыртеке»	1	
31	Қозғалмалы ойындар элементтері	1	
32	Нысанаға дәл тигіз	1	
33	«Мойын арқан» ұлттық ойыны	1	
34	«Асық ату» ұлттық ойыны	1	
<b>Барлығы:</b>		<b>34</b>	



## ДЕНЕ ТӘРБИЕСІНІҢ ӘДІСТЕРІ

«Дене тәрбиесі», «дене шынықтыру» деген сөз «дене мәдениеті» деген ұғымды білдіреді. Бұл өз дененің жақсы өсіп жетілуіне мәдениетті түрде қарай біл дегенді білдіреді [3]. 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 тандайды).

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 қарсыласыңды, 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.

## **Дене қасиеттерін дамыту әдістері**

Дене қасиеттерін дамытуға бағытталған қатаң шектелген жаттығулар әдістері әр түрлі формадағы жүктеме мен тынығудың түрлерін ұштастыру мүмкіндігіне байланысты қолданылады. Жүктеме дегеніміз – дене тәрбиесі жаттығуларымен адам ағзасына әр түрлі көлемде әсер ету. Жүктеменің шамасы оның қарқындылығы мен көлеміне байланысты. Жүктеменің көлемі – орындалған дене қуаты жұмысының саны (мысалы, 10 минуттық жүгіру,

жаттығуды қайталау саны т.б.).

Жүктеме қарқындылығы – ол белгілі бір уақытта дене тәрбиесі жаттығуларын қарқынды, тездете орындау. Жүктеменің ішкі және сыртқы қарқынды көрсеткіштері болады. Сыртқы көрсеткіш – қозғалыс жылдамдығы (жүгіру, шаңғы жарысы, суда жүзу т.с.с.), спорт ойындарындағы ойын қарқыны т.б. Қарқындылықтың ішкі көрсеткіштері – жүректің соғу жиілігі, белгілі бір уақытта күш жұмсау өлшемі. Адам ағзасына әсер ету көлеміне байланысты жүктеме:

- кіші (жүректің минутына 130 ретке дейін соғуы);
- орта (жүректің минутына 131-155 рет соғуы);
- үлкен (жүректің минутына 156-175 рет соғуы);
- жоғары (жүректің минутына 176-190 рет соғуы);
- өте жоғары (жүректің минутына 190-нан көп рет соғуы)

болып бөлінеді.

Спортшының жаттығуларды орындау, жұмыс істеу қарқынына байланысты жүктеме бірқалыпты және ауыспалы болып келеді. Бірқалыпты жүктеме – ол спортшының белгілі бір уақытта жаттығуды орындаудағы қарқындылығының өзгеруі (ол жоғары немесе төмен болып өзгеруі мүмкін). Жүктеме әрқашан да тынығумен кезектесіп отыру керек. Тынығу аралықтарының үш түрі бар. Олар: қарпайым, қатаң шектеулі және төтенше.

1. Қарпайым немесе толық тынығу аралығы деп бір жаттығуды орындап болып келесі қайталанар жүктеменің алдында ағзаның жұмыс қабілетінің толық бастапқы қалыпқа келуін айтамыз. Толық қалпына келуін тамыр соғысын есептеу арқылы анықтаймыз. Мысалы, жаттығу орындағаннан кейін ЖСЖ 180 соғу / мин, толық қалпына келуі 60 соғу/мин.

2. Қатаң тынығу аралығы дегеніміз – бір жаттығуды орындап болып, келесі қайталанар жүктеме жаттығушының ағзасының жұмыс қабілетінің толық бастапқы қалпына

келмеген кезде қайталануы.

3. Төтенше тынығу аралығы дегеніміз – келесі жүктеме ағзаның жұмыс қабілетінің көтерілген кезіне, жаттығушының өзіндік дайындық ниетінің толық көрінген кезіне тап келуі. Мазмұны жағынан тынығу бәсең (қозғалмай жату, бұлшық еттердің белсенді қызмет етпеуі) және белсенді болып екіге бөлінеді. Белсенді тынығу – спортшының алдыңғы жаттығуға қарағанда қарқыны аз түріне көшуі (мысалы, жүгіруден соң ақырын жүру).

Дене қасиеттерін дамыту үшін мынандай әдістер қолданылады:

Бірқалыпты орындау (стандартты) әдісі. Бұл әдіс жаттығуларды үзбей, ұзақ уақытта, бір қарқында орындауды талап етеді (мысалы, ұзақ уақыт бірқалыпты жүгіру, жүзу, ескек есу және т.б.). Жүктеме бұл кезде жоғары деңгейдің 70 пайызынан аспауы керек, жүрек соғуының жиілігі минөтына 130-150 рет). Ұзақ уақыт бірқалыпты істелген жұмыс жүрек-қан тамыры және тыныс алу жүйелерін нығайтып, ағзаның жалпы төзімділігін дамытады.

Өзгермелі орындау әдісі. Бұл әдісте жүктеме қарқыны жаттығуды орындау кезінде өзгеріп отырады (мысалы, 400 метр қашықтыққа жүгіруде жылдамдық - бірінші 100 метр жүгірген кезде 1/2 жартылай күшпен, екінші, 100 метрде қатты қарқында, үшінші 100 метрде – еркін, төртінші 100 метрде 3/4 күшпен орындалып отырылады). Жүктеме бұл жүгіру кездерінде кіші жүктемеден үлкенге және керісінше өзгеріп отырады. Өзгермелі орындау әдісінің көмегімен біз жалпы төзімділікті және жылдамдық төзімділігін дамытамыз, спортшыларды жігерлілікке тәрбиелейміз.

Қайталап орындау әдісі. Бұл әдіс кезінде жаттығу көп қайталанатын, аралықтағы тынығуда ағза толық бастапқы калпына келуі қажет (мысалы, қысқа қашықтыққа өте жоғары жылдамдықпен қайталап жүгірген кезде, аралық

тынығу толық болуы қажет). Қайталап орындау әдісі күшті, жылдамдықты және күш жылдамдығын, жылдамдық төзімділігін дамытады.

Дене тәрбиесі тәжірибесінде қайталап орындау әдісінің түрлері кездеседі. Мысалы, циклді жаттығуларды орындау кезінде мынадай түрлер жиі кездеседі:

- тұрақты бірдей қашықтықтарға жүгіру (7 x 100 м);
- біртіндеп ұзартылып отырылған қашықтыққа жүгіру (200x400x600x800);
- біртіндеп қысқартылған қашықтыққа жүгіру (800x600x400x200);
- біртіндеп ұзартылған, сонан соң біртіндеп қысқартылған қашықтыққа жүгіру (200x400x600x800x600x400x200).

### **Аралық орындау әдісі**

Бұл әдістің мәнісі көп рет қайталанған жаттығудың орындау қарқыны жоғары (минөтына 160-180 рет жүрек соғу жиілігі) және тынығу аралығы қатаң болуында. Жаттығуды орындаған соң тынығу кезінде жүрек соғысы минөтына 120-140 ретке жеткенге дейін созылады да, сонан соң жаттығу қайталады. Әрбір жаңа жүктеме ағза толық бастапқы қалпына келмеген кезде беріледі. Тынығу белсенді немесе бәсең болуы мүмкін, жаттығу тізбекпен орындалады (мысалы, 7x200). Бұл әдістің көмегімен аз мерзімде жалпы және арнайы төзімділік қасиетін дамытуға болады.

Жоғарыда аталған әдістер дене тәрбиесі тәжірибесінде жеке ғана емес, топтастырыла, жіктестіріле қолданылады (мысалы, бірқалыпты аралық жаттығулар әдісі, өзгермелі-аралық жаттығулар әдісі т.б.). Осындай әдістерді топтастыру тәсілдері ағзаның функционалды мүмкіндіктерінің өсуіне тиімді әсер етеді және кең көлемде

дене қасиеттерін дамытады.

Айналмалы орындау әдісі. Спорт зал мен спорт алаңдарында шеңбер бойынша орналасқан «бекеттерде» жаттығуларды шеңбер бойымен айналып жүріп орындау айналмалы орындау әдісі деп аталады.

«Бекеттерде» (саны 6-10 болуы мүмкін) қарапайым, үйренген бір жаттығу орындалады (мысалы, штанганы иықта ұстап отырып, тұру, белтемірде тартылу және т.б.). Жаттығуды орындау саны әрбір «бекетте» жеке белгіленеді. Бір сабақта «шеңберді» бір реттен үш ретке дейін тынықпай немесе тынығу аралығымен өтуге болады. Бір айналып жаттығуды орындау уақытын, тынығудың аралық уақытын, жаттығуды қайталау санын мөлшерлеп белгілеу қажет. Шеңберлі орындау әдісінің бірнеше түрі бар:

1. Жаттығуларды ұзақ, үзбей орындау. Сабақ тынығусыз, шеңбер бойынша бірден үш ретке дейін қайталана орындалады. Сабақ міндеті – жалпы және арнайы төзімділікті дамытады.

2. Аралық орындау әдісі бойынша. Жаттығуларды орындау аралығында тынығу қатаң аралықты сақтауға, күш және жылдамдық, күш төзімділігін тәрбиелеуге қолданылады.

3. Бірқалыпты орындау әдісі бойынша. Тынығу аралығы толық. Күшті және жылдамдықты тәрбиелеуге қолданылады.

Шеңберлі жаттығу әдісін қолданар алдында жаттығуларды топтап, жүйелеп алады, «бекеттердің» орындары, жаттығуларды орындау мөлшері белгіленеді.

## **ДЕНЕ ТӘРБИЕСІНІҢ ҚАҒИДАЛАРЫ**

Қозғалыс шеберлігі мен дағдысын қалыптастыру, дене қасиеттерін тәрбиелеу жалпы заңдылықтарға бағынады, ол әдістемеді қалыптастырады деп аталады. Қалыптастырылу



жазылмаған, бірақ орындалуы керек заңдылықтар деп айтуға да болады. Қағидаларды білу, оларды тәжірибеде қолдану дене тәрбиесі үрдісін жетілдіреді. Дене тәрбиесі үрдісінде төмендегідей әдістемелік қағидалар кең қолданылады:

1. Саналылық және белсенділік.
2. Көрнекілік.
3. Жүйелілік.
4. Біртіндеушілік.
5. Реттілік.
6. Даралық.

Саналылық және белсенділік қағидасы. Бұл қағиданың мақсаты – дене тәрбиесі үрдісі кезінде жаттығушылардың дене тәрбиесі мен спорт әрекеттерін саналы түсінуін, тұрақты ынтығушылық, қызығушылық қалыптастыру және олардың осы әрекеттерге белсенді ұмтылуын ұйымдастыру.

Саналылық дегеніміз – адамның жалпы өмір заңдылықтарын, әр нәрсенің ақиқаттылығын дұрыс түсінуі, ұғына білуі, келешек әрекетін сол негізде орнықты бағыттау алуы. Саналылықтың негізі – жаттығушының алдына орынды мақсаттар қоя білуі және сол ұмтылған бағытының жетер межесін, нәтижесін алдын ала бағдарлауы, сезінуі. Дене тәрбиесі мұғалімі, спорт түрінен жаттықтыратын жаттықтырушысы оқушыларының алдына өте айқын, ұғынықты міндеттер, оларды қызықтыратын, ұмтылдыратын жақсы, дұрыс, жоғары мақсат қоя білуі керек. Сонда ғана олардың саналарында тұрақты, түсінікті қызығушылық, сол мақсаттарға жетсем деген ұмтылушылық, әрбір жаттығу сабағына деген құлшыныс сезімі пайда болады. Саналылық және белсенділік қағидасы міндеттерін орындау кезінде оқытушы, жаттықтырушы төмендегідей талаптарды, мәселелерді негізге алып орындауы қажет:

1. Дене тәрбиесінің мақсаты мен міндетін орындауға

оқушылардың ынтасын саналы түрде қалыптастыру. Егер оқушы алға қойған мақсаттың маңызын түсініп, оның міндеттерін орындауға ынта танытса, оқу-жаттығу барысы тезірек игеріліп, сапалы болады. Жаттығушылардың алдына кезекті (жақын) және болашақ (алыс) мақсаттар қойылуы қажет. Олар үшін болашақ мақсаттар: спорттық разряд алу, Президенттік сынақ нормаларын орындау, мектептің, ауданның құрама командаларына мүше болу т.с.с. Кезекті мақсаттар: бір күрделі жаттығудың техникасын меңгеру, кейбір дене қасиетін дамыту т.с.с. Оқушылар өздерінің денсаулығын нығайту, әр түрлі дене қасиеттерін дамыту үшін ұсынылып отырған тапсырманың мәнін, маңызын айқын түсіне білулері керек.

2. Сабаққа ынталы, барлық зейінімен қызыға қатысу, іздене білу. Дене тәрбиесі сабағы кезінде қызықты тапсырмалар беру, ойындар өткізу, жүйелі түрде баға қою, жетістіктерін мадақтау, марапаттау, жеке тапсырма беру оқушыларды ынталандыра түседі. Үйрету және тәрбиелеу үрдістері жаттығушылардың білімін, танымын қалыптастырады. Жаңа амалдар, әдістер, қозғалыстың жаңа элементтерін орындау, әр түрлі тәсілдер іздеу оқушыларды қызықтырады, шығармашылық ізденіске, белсенділікке ұмтылдырады, ынталандырады.

3. Жаттығушылардың өз әрекетін байқауға, бақылауға қабілетін ояту. Бұл талапты орындау үшін, оқушылар жаттығуды орындаған кезде сәтті немесе сәтсіз әрекеттеріне өздері талдау жасай білуі, орындау техникасынан қате таба алуы, олардың пайда болуы және оны қалай түзету керек екенін үйренулері қажет. Өз көңіл-күйін, жаттыққандығын бақылау, жаттығу күнделігін жүргізе білуі, объективті және субъективті мәліметтерге талдау жасау оқушылардың қабілетін жетілдіреді. Қазіргі кездегі дене тәрбиесі сабақтарында оқушылардың өз әрекеттерін саналы бақылауға ынталандырудың мынандай әдістемелік тәсілдері

көп қолданылады:

- жаттығуды үйреткенде қимыл-қозғалысты көрсетпей, тек қана сөзді қолдану әдісі арқылы үйрету;

- мұғалімнің тапсырмасымен дене қасиеттерін дамыту жаттығуларын өз бетімен іріктеп ала білу;

- жаттығуды орындаған соң, орындау техникасының сапасын өзі бағалау немесе екі-екіден орындағанда оқушылардың бір-біріне дұрыс баға бере білуі;

- жаңа жаттығуларды үйренгенде қозғалыс дұрыстығын сезінуге көмектесетін арнайы тренажерлар, қондырғылар қолдану;

- жаттығуды орындаған соң жаттығудың техникасының орындалу сапасы туралы бірден хабарлау, ақыл-кеңестер беру.

Жүйелілік қағидасы. Дене қасиетін дамытудағы және қозғалысқа үйретудегі жақсы нәтиже тек қана дене тәрбиесі жаттығуларын жүйелі орындағанда ғана болады.

Жүйелілік – сабақтар арасында ұзақ үзіліс болмауы, сол арқылы жаттығушылардың дене дайындығы деңгейін түсірмеуі. Сондықтан да жүйелілік қағидасын қолданғанда өткен сабақтың ізін, өтіп жатқан сабақтың әсері басып, нығайып, толықтырып жатуы керек. Қорытындысында көп сабақтың әсерлері қосылып, кумулятивтік әсер (жаттығушы ағзасының берік бейімделу үрдісі) пайда болады, жаттыққандық деңгейі көтеріледі. Сабақтар белгілі бір жүйе бойынша жұмыс және тынығу кезеңдерінің алмасуымен өтеді, бұлардың негізінде бір-бірімен байланысты ағзаның шаршауы және қалпына келу үрдісі жүреді.

Жұмыс кезеңі. Бұл кезеңде белгілі бір жұмыс көлемі орындалады, жұмыс барысында қозғалысты қамтамасыз ететін энергия, қуат көзі таусыла бастайды, ағзаның жұмысқа қабілеттілігі төмендейді. Мысалға бір жаттықтыру сабағын алуға болады (1,5 сағат).

Ағзаның қалпына келу кезеңі. Бұл кезеңде орындалған

жаттықтыру сабағынан кейінгі уақытта, демалып, тамақтанғаннан соң, ағзаның жұмыс қабілеттілігі, функционалдық көрсеткіштері жұмысқа дейінгі деңгейге келе бастайды.

Өтем кезеңі. Бұл кезеңде ағза толық демалып, жұмысқа кеткен энергиясын, қуатын қалпына келтіреді. Тек қана қалпына келмейді, артығымен 100%-дан асады. Жаттығушы ағзаға қаншалықты жоғары жүктеме алса, жоғары өтем кезеңі соншалықты көтеріледі. Дене тәрбиесі сабағының, спорттық жаттығудың маңызы, спорт рекордтарының, спортшылардың жоғары жетістіктерінің мәні осында.

Редикациялық кезең. Дене жүктемесінен кейінгі ұзақ демалыста ағзаның жұмыс қабілеттілігі жоғары көтеріліп, кейін төмен түсіп, бастапқы деңгейге келеді.

Осы көрініс бойынша қалпына келудің қай сатысында жүктеме қайталана орындалуына байланысты, сабақ және демалыс кезектесуінің төрт нұсқасы пайда болады

1-нұсқа. Әрбір келесі жаттықтыру спортшы ағзасының толық бастапқы қалпына келмеген кезде қайталанады. Бұл нұсқа спорттық тәжірибеде күніне 2-3 рет жаттықтыру сабақтарын өткізгенде кездеседі. Көбінесе кәсіби спортшылар дайындығында және үлкен жауапты жарыстарға дайындалу үшін жаттықтыру жиындарын өткізгенде көп қолданылады.

Орындалу мазмұны: бір жұмыс күні ішінде жаттығушының ағзасына көлемді жүктеме беріледі. Бірінші – таңертеңгілік жаттығу, сағат 7-8 аралығында бір сағат; екінші – күндізгі жаттығу, сағат 10-12 аралығында екі сағат; үшінші – кешкі жаттығу, сағат 16-19 аралығында үш сағат. Бұл жағдайда ағзаның толық өз қалпына келе алмауы қосылып (жақсы демалудан кейін) күшті әсер береді. Берілген көлемдегі жүктеме жаттығушының ағзасының функционалдық бейімделу жай-күйіне қозғау жасайды. Өйткені спортшы көп жаттығып, өзінің 100% деңгейінен

төмен түскен сайын жоғарғы өтем кезеңінде жұмысқа біліктілігі, жаттыққандық деңгейі жоғары көтеріледі (2-суретке қараңыз).

2-нұсқа. Әрбір келесі жаттығу сабағы жоғарғы өтем кезеңінде қайталанады. Жетісіне 3-4 рет жаттықтыру сабақтары күн аралатып өткізіледі. Бұл нұсқада ағзаның жұмысқа бейімділігі жайлап көтеріледі, дене қасиеттерін: шапшаңдықты, ептілікті, күшті дамытуға, жаттығу техникаларын үйренуге, жетілдіруге қолданылады.

3-нұсқа. Әрбір келесі жаттықтыру ағзаның толық бастапқы қалпына келу кезеңінде жүргізіледі. Бұл нұсқа күнде, шамамен жетісіне 5-6 рет жаттықтыру жүргізу түріне келеді. Осы күнделікті жүргізілген жаттықтырулар кезінде, үйренген қимылдың ептілігі мен дағдысы, шеберлігі жетілдіріледі, дене қасиеттері дамытылады.

4-нұсқа. Әрбір келесі жаттығу ұзақ демалу аралығы арқылы қайталанады. (Редикация кезеңінде). Мысалы, дүйсенбі, жексенбі, жетісіне екі рет. Мұндай анда-санда орындалатын жаттығулар дене тәрбиесі үрдісінде ешқандай нәтиже бермейді.

Сонымен, жұмысқа бейімділікті жақсарту, жаттыққандық деңгейін жоғарылату үшін жаттықтыру сабақтары арасындағы демалуды 1-2 күннен ары созбау керек. Дене тәрбиесі сабақтарын бір жетілік циклде дұрыс қоя білу керек. Мектептердегі дене тәрбиесі сабағы кемінде бір күн аралатып, жетісіне 3-4 рет өткізілсе дұрыс болады, өткен сабақтың әсері толық жоғалмай тұрғанда келесі сабақ өткізілуі тиіс. Жаңа жаттыға бастаған жаттығушылармен спорт түрлерінен өткізілетін жаттықтыру сабақтары да жетісіне үш реттен аз өткізілмеуі керек. Жетісіне үш реттен аз өткізілген жаттығу және дене тәрбиесі сабағынан денсаулыққа, адам ағзасына ешқандай пайда болмайды.

Реттілік қағидасы. Қимыл-әрекетке үйрету және дене қасиетін дамыту реттілігіне арналған талаптар үш

дидактикалық ережеден тұрады: 1) Жеңілден – қиынға. 2) Қарапайымнан – күрделіге. 3) Меңгерілген қимыл-әрекеттен -меңгерілмеген қимыл-әрекетке.

Бұрыннан меңгерілген қимыл-әрекеті мен дағдысының негізінде жаңа қозғалыстарды үйрете, қалыптастыра білу керек. Әрбір спорт түрінің негізгі жаттығуларын үйреткенде оларды рет-ретімен іріктеп, қарапайым, жеңіл орындалатын қимыл-қозғалыстарды алдымен, сонан соң күрделі жаттығуларды ақырындап күрделілендіре үйрету қажет. Дене тәрбиесі үрдісінің реттілік қағидасының ерекшелігі де осы жаттығулардың сабақтастық негізіне бағытталған. Оқу материалдарын жоспарлағанда өткен сабақтың мазмұны келесі сабақпен жалғасып жатуын ойластыру керек.

Біртіндеушілік қағидасы. Орындайтын жаттығулар техникасының біртіндеп күрделіленуін, жүктеме көлемі мен қарқыны біртіндеп өсуін біртіндеушілік қағидасы дейміз. Сабақ жүктемелерін демалыстан кейінгі кездерде немесе жаттығу сабақтары жаңа басталған кезеңдерде жеңіл, кіші, аз көлемде, ақырын қарқында беріп, бірте-бірте жоғарылатып отырған дұрыс. Жүктеменің біртіндеп өсуінің үш түрі бар (3-сурет):

1. Түзу сызықты – көтерілу түрі. Бұл түр кезінде жүктеме біртіндеп артады, жаттыққандық деңгейі баяу, жайлап жоғарылайды, жаттығу сабақтары арасындағы демалу уақыты ұзақ болады. Бір жетіде 3-4 рет жаттығу сабақтарын жүргізу.

2. Сатылы түрі. Көптеген жаттығу сабақтарында дене жүктемесі тұрақты, тік жоғары көтеріліп отырады. Ол ағзаның бейімделу үрдісін тездетеді, оны тұрақтандырады.

3. Толқынды түрі. Бұл түр кезінде жүктеме жоғарылап қана емес, төмендеп те тұрады. Жаттыққандық деңгейін жоғарылату үшін келесі толқынды жоғары деңгейге көтеру керек. Соның арқасында жаттығу жүктемесін ең үлкен мөлшерде беруге болады. Қазіргі жаттықтыру үрдістерінде

көбінесе осы толқынды түр қолданылады.

Қозғалыс әрекетін үйретуде оқу материалына екі түрлі жоғары талаптар қойылады:

1. Түзу сызықты - ол әрбір сабақта жаңа міндеттер қою.

2. Сатылы – жаттығушыларға оқу материалын бірнеше сабақтар көлемінде игеруге талап қояды, ал жаңа тапсырма жаттығушылардың өткен сабақтар міндеттеріне бейімделген кезінде ғана беріледі.

Оқушылардың функционалдық мүмкіншіліктері тұрақты өсіп отыруы оларға жоғары талаптар қоюды керек етеді. Сондықтан да жаттығушылардың дайындық деңгейі қандай биік болса, сондай жоғары талаптар қойылады. Қойылған талаптардың дамуы жаңа тапсырмалардың түсініктілігіне, жүктеме көлемінің дұрыс берілуіне байланысты. Қимыл-әрекетті меңгеру, жүктеме көлемін өзгертуді дене тәрбиесі мұғалімі мектеп бағдарламасын, Президенттік сынақ нормативтерін басшылыққа ала отырып белгілейді.

Даралылық қағидасы. Даралылық қағидасы – дене тәрбиесі үрдісінде оқушылардың жеке ерекшеліктерін ескеру түрінде жүргізіледі. Даралылық қағидасы әр адамның дайындық деңгейіне, жыныс және жас ерекшеліктеріне байланысты. Жеке басының, психикасының ерекшеліктеріне, жүктемеге шыдамдылығына, сыртқы орта әсерін сезіну мүмкіншіліктеріне, жұмыс істеу стиліне байланысты.

Даралылық қағидасы дене тәрбиесі үрдісінде төмендегідей түрлерде қолданылады:

- топтық жұмыс арқылы. Бұл жағдайда жаттығушылар сыртқы бейне сипаттары бойынша бөлінеді (жыныс, жас ерекшеліктері, дене дайындығы т.с.с.). Бастапқы үйрету кезеңдерінде, негізгі жарыс жаттығуларының техникасын үйренгенде, жалпы денені дамытқанда топтық жұмыс істеу жолы өте тиімді:

- жекелей жұмыс істеу арқылы. Спорттық шеберлігі

артуына байланысты жұмыстың топтық түрі жекелей жұмыс істеу түріне ауысады. Бұл жұмыс оқушылардың төмендегідей ерекшеліктерін ескеріп жұмыс істесе нәтижелі болады: сынақ және оның көрсеткіштеріне көңіл бөлінсе; оқу материалдарын меңгеру, жүктемелерге бейімделу мүмкіншіліктері ескерілсе; әр түрлі оқу әдістерін түсіну зеректігі ескерілсе (көрсету, түсіндіру, көрнекі құрал көрсету т.б.).

Даралылық қағидасы мынандай жұмыстар арқылы іске асырылады:

- жеке үй тапсырмалары арқылы;
- дене тәрбиесі сабағында берілетін әр түрлі тапсырмалар арқылы (жақындататын, дайындық, негізгі жаттығулар т.б.);
- түрлі спорттық құрал-жабдықтар арқылы.

Дене тәрбиесі тәжірибесінде қағидалар әрекеті бір-бірімен байланысты, біріге кездесіп отырады. Осындай жағдай педагогтерді әдістемелік қағидаларды кешенді пайдалануға мәжбүр етеді. Дене тәрбиесі сабақтарын, жаттығуларды жүргізу кезінде көрнекілік қолданылып, реттілік және біртіндеушілік қағидалары, оқушылардың зейінділігі мен жеке ерекшеліктері ескерілсе, сабақтар арасындағы жүйелілік сақталса, бағдарлама материалдарын жақсы меңгеруде, дене жүктемесін үзбей жоғары деңгейде ұстауда дене тәрбиесі мұғалімінің алдында көптеген мүмкіншіліктер ашылады.

## **ҮЙІРМЕ ЖҰМЫСТАРЫН ЖҮРГІЗУДЕ ҰЛТТЫҚ ОЙЫНДАРДЫҢ ТӘРБИЕЛІК МӘНІ**

Сыныптан тыс жұмысты жоспарлауды оқушылардың қабілеттерін қалыптастырудан бастау қажет. Оқушылардың спорттық қабілетін дамыту дене тәрбиесі сабағынан бастау алып, сыныптан тыс жүргізілетін секция, үйірмелерде терең жетілдіріліп, жекелеген оқушылармен жүйелі жұмыс



жасалып, қабілетіне қарай жаттығулары мен жүктемелері беріледі де жас ерекшелігіне қарай топтарға бөлініп жұмыс жасалады. Спорт секцияларына, үйірмелеріне оқушылар ата-аналарының өтініші бойынша қабылданады. Таңдаған спорт түрлеріне байланысты қауіпсіздік ережелерімен таныстырылып жоспарлы жұмыстар жүргізіледі. Осы үйірме жұмыстарын ұлттық ойындар бойынша өткізсе, болашақ ұрпақтың тәрбиесіне үлес қосар едік. Үйірме жұмыстарын жүргізуде ұлттық ойындардың тәрбиелік мәні өте зор.

Қазақтың белгілі ғалым ағартушылары А.Құнанбаев, Ш.Уәлиханов, Ы.Алтынсарин халық ойындарының балаларға білім берудегі тәрбиелік мәнін жоғары бағалап, өткен ұрпақтың дәстүрі мен атын құрметтеп, адамдардың ойы мен іс-әрекетін танып түсінуде жастардың эстетикалық, адамгершілік ой талабының өсуіне оның атқаратын қызметін жоғары бағаласа, М.Жұмабаев ұлттық ойындарды халық мәдениетінің бастау алар қайнар көзі, ойлау қабілетінің өсу қажеттілігі, тілдің, дене шынықтыру тәрбиесінің негізгі элементі деп тұжырымдайды. Ұлттық ойындар халық тәрбиесінің дәстүрлі табиғатының жалғасы. Ежелден дәстүрлі ойындарда халықтың өмір сүру әдісі, тұрмыс-тіршілік еңбегі, ұлттық дәстүрлері, батырлық-батылдық туралы түсінігі, адалдыққа, күштілікке ұмтылуы, шыдамдылық, т.б. құндылықтарға мән берілуі – халық данышпандығының белгісі. Е.Сағындықов өз еңбегінде: «Қазақтың ұлт ойындары тақырыпқа өте бай және әр алуан болады», - дей келіп, ұлт ойындарын негізінен үш салаға бөліп топтастырған. Кезінде ұлттық ойындарды зерттеген авторлар қатарында М.Тәнекеев, Б.Төтенаев, М.Балғымбаев, Ә.Бүркітбаев, т.б. есімдерін атауға болады [4].

Ойын баланың көңілін өсіріп, бойын сергітіп қана қоймай, оның өмір құбылыстары жайлы таным-түсінігіне де әсер етеді. Балалар ойын арқылы тез тіл табысып жақсы

ұғысады, бірінен-бірі ептілікті үйренеді. Оның үстінде дене қимылы арқылы өзінің денсаулығын нығайтады. Халқымыз ойындарға тек балаларды алдандыру, ойнату әдісі деп қарамай, жас ерекшеліктеріне сай оларды көзқарасының, мінез-құлқының қалыптасу құралы деп ерекше бағалаған. Қазақтың көне жыр-дастандарында ұлттық ойындар балаларды тәрбиелеуде ерекше орын алғандығы айқын көрінеді. Ойындардың үйретуші мүмкіндіктері туралы бұрыннан белгілі. Көптеген белгілі педагогтар оқыту процесінде ойындарды қолдану тиімділігіне баса назар аударған. Ойында адамның, әсіресе баланың қасиеттері ерекше толық және кейде күтпеген жерден пайда болады. Ойын - эмоциялық және ақыл күштерінің қысымын талап ететін, ерекше ұйымдастырылған жұмыс. 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», «Аударыспақ», «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, шапшаңдыққа тәрбиелеймін.

Мамандар қозғалмалы ойындарды төрт топқа бөледі:

1. Табиғи заттарды қолданып ойнайтын ойындар: асық, бестас, лек жалау, сиқырлы таяқ, бақай пісті, жылмаң т.б.;

2. Жануарлар бейнесін елестетіп ойнайтын ойындар: соқыр теке, түйе-түйе, ақ байпақ, көк сиыр және т.б.;

3. Мүліктік бұйымдарды қолданып ойнайтын ойындар: шалма, бөрік жасырмақ, түйілген шыт, тақия телпек, белбеу тастау, орамал тастау, т.б.

4. Құрал-жабдықсыз ойнайтын ойындар: айгөлек, ақсерек-көксерек, шымбике, мөлке тотай, тоқтышак, шертпек, жасырынбақ, бұғынай, т.б.

XX ғасырдың басында өмір сүрген этнограф М.Гуннер қазақтың ұлттық ойындарын былайша жіктейді:

1. Жалпы ойындар;

2. Қарсыласу мен күресу сипатындағы ойындар;

3. Ашық алаңқайдағы ойындар;

4. Қыс мезгіліндегі ойындар;

5. Демалыс ойындары;

6. Ат үстіндегі ойындар;

7. Аттракциондық-көрініс ойындар.

Қазақтың ұлттық қозғалыс ойындарын спорттық ойындардан ажыратып, алғаш рет бөліп қараған ғалым М.Гуннер қазақ ойындарына топтамалық жіктеу жасай отырып, ұлттық ойындарды оқу үрдісінде пайдалануға ұсыныс жасайды.

Еліміздің егемендік алуы Қазақстандағы дене шынықтыру, ұлттық ойындар мәселесіне басқаша сын көзбен қарауды талап етеді. Осы орайда соңғы жылдары біздің қарастырып отырған ізденіс тyaқырыбымызға орай бірнеше ғылыми еңбектер жарық көрді. Е.Мұхиддинов қазақтың ұлттық ойындарын дамыған қоғамдағы

әлеуметтік-экономикалық құрылыммен байланысты қарастырады. Дене шынықтыру пәнінің теориялық дәлелдемесін қазақтың ұлттық ойындарының тәжірибелік жағымен біртұтас алып қарайды.

А.Құралбекұлы мен С.Әкімбайұлы [6] жалпы білім беретін қазақ мектептерінің дене шынықтыру жүйесінде қазақ этнопедагогикасы материалдарына, оның ішінде халық шығармашылығы мен ұлттық ойындарды тиімді пайдаланудың ғылыми теориялық-әдістемелік негіздеріне сүйене отырып талдау жасаса, А.Айтпаеваның ғылыми еңбегінде орыс тілінде оқытатын мектептердің бастауыш сынып оқушыларын тәрбиелеу құралы ретінде қазақ халқының ойындарын пайдаланудың теориялық-әдістемелік негіздері жасалып, олардың тәрбиелік мүмкіндіктері айқындалған.

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.

## ҰЛТТЫҚ ОЙЫН ТҮРЛЕРІ

### Арқан тарту

Ойынның мақсаты: Балалардың ойынға деген қызығушылықтарын арттыру ептілікке, сыйластыққа тәрбиелеу. Бұл ойынды ойнау үшін, алдымен бес-алты ойыншы тартқанда үзілмейтін арқан және үлкен адамның алақаны көлеміндей екі тақтай дайындап алу қажет. Ол тақтайлардың ортасынан арқан өтетіндей етіп теседі. Енді қарды жентектеп, аққалаға ұқсатып үйеді де, оның орта шенінен таяқпен тесіп, әлгі арқанды өткізеді. Содан кейін тақтайшаның екеуін арқанның екі ұшына кигізеді де, таяқшаларды аққалаға екі-үш қарыстай тақап қалғанда тоқтатады да, тақтайшалар аққалаға тірелгенде кейін сырғып кетпес үшін арқанды түйеді. Бәрі дайын болған соң, балалар екі топқа бөлінеді де, арқанды екі жаққа тартады. Аққала қалай құласа, сол топ жеңіп шыққан болады. Жеңілген топ аққаланы қайта жасайды. Ойын қайта басталады. Ойын ойынға қатынасушылардың күш-қуатын дамытуға, таза ауада дем алып, еңбектенуге үйретеді. Ойынды жеңіске жету үшін қара күшпен қатар әр топтың қозғалысындағы бірыңғайлық, ұйымшылдық қажет.

#### **Күшің жетсе - үзіп кет**

Ойнаушылар кең алаңға, не мектеп ауласына жиналып келіп, екі топқа бөлінеді. Екі топ 15-20 қадамдай қашықтықта біріне-бірі қарама-қарсы тұрысады. Бір жағында тұрған балалар былай деп шақырады.

Қаңжығадан қан керек

Тебінгіден тер керек,

Сонау топтың ішінен,

Әлі-күші кем сен керек! - деп, қарсы топтың біреуін нұсқап көрсетеді. Шақырылған бала ұстасып тұрған топтың бір жерінен бар пәрменімен үзіп өтуге тырысады. Үзіп

шықса, сол жерден екі ойыншыны өз тобына алып кетеді. Үзе алмаса, қарсы топта қалып қояды. Белгіленген уақытқа дейін қай жағының «тұтқыны» көп болса, сол жағы ұтқан болып есептеледі. Ойын дене күшін шыңдауды, оны орынды пайдалануды үйретеді.

### **Көтеріспек, Атбақыл**

Асықпен ойнатылатын ойындардың бірі – «Атбақыл» немесе «Көтеріспек» деп аталады. Ойынға екі-екіден қатынасады да, қалғандары көрушілер болады. Ойынға қатынасушылар кез келген жерді таңдап алады да, өздері тұрған жерлеріне белгі соғады. Сол белгі соққан жерден біреуі қолындағы асығын (не топайын, сиыр асығын, «топай» деп атайды) алыстата иіріп тастайды. Екінші ойыншы қолындағы асығымен немесе топайымен оны атады. Егер де ол тигізсе, бірінші ойыншы оны сақасы барып түскен жерге дейін арқалап барады. Енді екінші ойыншы сақасы түскен жерде тұрып, асығын не топайын алыстата иіріп тастайды. Бірінші ойыншы оны атады. Тигізсе, сақасы жатқан жерге дейін екінші ойыншы арқалап апарады, егер асыққа тимей кетсе, ана ойыншы атады. Ойын осылайша жалғаса береді де, ойыншылардың өзара келісімі бойынша тоқталады.

### **Жаяу көкпар**

Бұл ойын жазды күні, кең жазықта ойналады. Ойын өтетін жердің ұзындығы 50-60 метр, көлденеңі 25-30 метрден кем болмайды. Сол жазық алаңның бір шетіне шағын дөңгелек шеңбер сызылады да, ішіне құм түйілген ақ шүберек қойылады. Алаңның екінші шетінен де сондай сызық сызылып оны көмбе деп белгілейді. Ортадан сызық сызылады. Ойынға қатынасушылар екі топқа бөлінеді де

сол ортадағы сызықта сап құрып тұрады. Ойынды жүргізу үшін екі топқа ортақ бір басқарушы тағайындалады. Орамал жатқан және көмбе етіп белгіленген жерде екі ойыншы бақылаушы болып тұрады. Басқарушының берген белгісі бойынша ойын басталады. Әр топтың ойыншысы құм түйілген шүберекке бұрын жетіп, оны көмбеге жеткізуге тырысады. Топтың қалған ойыншылары оған көмекке келеді. Ал қарсы топ, одан шүберекті алып, өздері апаруға тырысады. Қызу тартыс басталады. Ойынға қатысушылар айла-амал қолданып, алаңның ішінде бұлттарып қаша жүріп, өз тобының көмбеге бұрын әкелуін қарастырады. Бірақ белгіленген межелі жерден шығуға болмайды. Көмбеге белгіленген мерзімде жеткізген ойыншы ұпайды көбірек алады. Ойынға допты да пайдалануға болады.

Ойын жастардың дене күшін, жүгіру қабілетін жетілдіріп, денелерін шыңдап, денсаулықтарын жақсартатын түседі.

## Қыз қуу

Қазақ халқының өте көне ойындарының бірі—«Қыз қуу». Ол республикамыздың халықтарының арасында кеңінен тараған ұлттық ат ойыны тобына жатады. Сонау ертеден келе жатқан спорт ойыны, ертеде «Қыз қашар», «Қыз қуалар» деп аталғаны болмаса, біздің заманымызға дейін оншама өзгеріссіз жеткенін атап өтуіміз керек. Бұл жарыс өзінің түрі жағынан біздің заманымыздан бұрын қандай болса, қазір де сол күйінде қалды. Сол заманғы тәртіп бойынша жарыс жігіт пен оның қалыңдығы арасында өткізілген (біздің заманымыздан бұрын VIII-VII ғасырларда Қазақстанның территориясын жайлаған кейбір тайпалардың арасында осындай тәртіп болған). Егер жігіт жарыста жеңілсе, ол өзіне қойылатын талапты ақтай алмағаны үшін оның қызбен некелесуге құқы болмаған. Ертедегі аңыз-

ертегілерге қарағанда, қазақтарда тағы бір мынадай әдет-ғұрып болған. Осы әдет бойынша жарысқа екі рудың қыз бен жігіті түскен. Жігіттің жеңілуі оған салынатын айыппен қоса, өз руында еті тірі жігіт пен жүйрік атының жоқтығы үлкен кемістік болып табылған. Егер қыз жеңілген деп табылса, оның жағының келісі бойынша, ешқандай қалыңсыз-ақ ол жеңген жігітке тұрмысқа шығады.

Бұл сияқты ескі әдет әлдеқашан ұмыт болды. Қазіргі қыз қуу өзінің идеялық мазмұны жағынан одақтағы ұлт республикаларының мәдениетіне енген халықтық спорттардың қай-қайсысынан болса да кем түспейді.

Қазіргі кездегі қыз қуу спорт жарысында күшті теңдестіру үшін әлсіз жаққа берілетін тиімді шартты еске салады. Жарыс мынадай тәртіппен өткізіледі. Сөреге қыз бен жігіт шақырылады. Жігіт қыздан 10-15 метр кейін тұрып жарысқа қосылады.

Жігіт қызды қуып жетсе, өзінің жеңгендігін білдіру үшін оның білегінен орамалды алуға тырысады. Ал қыз оның керісінше, қуғыншыдан қашып құтылып, сөреге бұрын жетуге әрекет жасайды.

Қыз қууды қазіргі бағытымен келешекте де дамытудың үлкен спорттық маңызы бар. Оны ұлттық спорт ойындарының қызғылықты бір түріне айналдыру үшін мүмкіншілік толық. Ол өзінің маңызы жағынан дене тәрбиесін беруде бүгінгі талапқа толық сай келеді.

## Теңге алу

Ертеден келе жатқан ойындардың бірі – «Теңге алу». Теңге алу де ат спортына жататын ойынның бірі. Теңге алу ойыны тегіс жерде өткізіледі. Ойынға жасы 18-ден асқан адамдар ғана қатысады. Ол ертеде үлкендігі ақ тоқымдай киіздің үстінде 50, 20, 15 тиындық майда ақшаларды салып қоятын болған. Қазір тақыр жердің ойықтау тұсына ақ



шүберекке түйілген зат тасталады.

Ойыншылар қос тартпалы мықты ерттелген атқа мініп 30-40 метрдей жерден шауып бара жатып, ақ киіздің үстінде жатқан тиынды немесе ақ шүберекке түйілген затты еңкейе беріп, іліп алып кетулері керек. Ақшаны ат үстінен алған адам иеленіп кетеді. Қазір шүберекке түйілген тиын, не сондай кішірек затты ат үстінен еңкейіп көтеріп әкеткен адам жеңімпаз атанып, жүлде алады. Ойыншылар атқа кезек мініп немесе бірнеше атпен (әркім өз атымен) кеп ойынға қатынаса береді. Алғашқы адам тиынды іліп кетсе, оның орнына тағы да тиын салынады.

Ойынға жуас жылқылар пайдаланылады. Ат ойыншының қалауынша шабады, бірақ теңге жатқан жерге келгенде, баяулауға немесе тым ағынды шабысқа салуға болмайды.

### **Қазан доп**

Шеңбер сызылады да сәл ортасына қазанға ұқсас шұңқыр тұрады. Қазан шұңқыр мен шеңбердің арасы жарты метрдей болуы тиіс. Шеңберде тұрған балалардың қолында үлкендігі орташа жұмсақ доп болуы тиіс. Ал, бір бала қазанды қорғап, оған допты түсірмеуге тырысады. Ал, шеңберде тұрған балалар қазанды дәлдеп допты қазанға дәл түсіруі керек. Қазанға доп көп түссе шеңберде тұрған балалар жеңіске жетеді! Солай ойын жалғаса береді.

### **Асық ойындары**

Асық ойындары - қазақ халқының ұлттық ойындарының бірі. Ұлттық ойындары көбінесе әр халықтың әлеуметтік-экономикалық жағдайларына, шаруашылық мүмкіншіліктеріне байланысты қалыптасқан. Қазақ халқының ұлттық ойындарының көбі табиғи заттармен ойнауға негізделген. Шаруашылығы мал шаруашылығына негізделгендіктен қазақ халқының ұлт ойындары да осыған икемделеді. Әсіресе, қойды көп өсіргендіктен, балалар ойынының көбі қой асығымен байланысты болып келеді. Сондықтан асық ойындары ұлт ойындарының ішіндегі

арыдан келе жатқан көнелерінің бірі болып табылады. Асық ойыны баланың жастайынан жүйке жүйелерін шыңдап, оларды дәлдікке, ұстамдылыққа, байсалдылыққа тәрбиелейді. Мұндай қасиеті болмаса, адамда төзімділік, шыдамдылық та болмайды. Ондай қасиеттері болмаса, адам ойында да, өмірде де көздеген мақсатынан шыға бермейді. Бұл ойынның еңбектеген баладан, еңкейген кәріге дейін ойнайтын түрлері болған. Біз солардың ел есінде сақталған үлгілерін келтіріп отырмыз. Ұлт ойындары осылайша атадан – балаға, үлкеннен – кішіге мұра болып жалғасып отырған. Асық ойыны күндіз де, түнде де ойналады. Күндізгісі–мергендікке, түнгісі–ептілікке баулиды. Асық ойындарында оның жатысына («бүк», «шік», тәйкі», «алшы») көп мағына беріледі. Ал егер асық төбесімен, не екі «аяғымен» тік тұрса – оны «омпы» деп атайды. «Омпы» – асықтың қалыпты жағдайы емес. Ол жағымен асық өте сирек түседі. Сондықтан «омпы» ойын ережесіне көбіне қосылмайды, қосылуы өте аз кездеседі.

### **Алшы ойыны**

Асық ойынында тігілген асықтарды атуға жарамды сақа таңдап алынады. Сақа болатын асық салмақты, ірі болуға тиіс. Ол көбінесе еркек қойлардың, не қошқарлардың асығы болып келеді. «Алшы ойыны» сақаның салмақты да алшы тұрғыштығына байланысты. Бұл ұту үшін өте қажет.

«Алшы ойынын» ойнаушыларға шек қойылмайды. Ойын басталар алдында, ойын жүргізуші, барлығының сақаларын жинап алып, ойында әркімнің кезегін белгілеу үшін, яғни, кімнен кейін кім асық ату керектігін анықтау үшін, сақаларды иіреді. Иірген кезде кімнің сақасы алшы түссе, сол бірінші, тәйке түссе екінші, бүк түссе үшінші, шік түссе одан кейін асық ататын болады. Атқан кезде сақасы мен асығы бір жақты түссе, атқан асығын алып, әрі қарай ата

береді. Енді бірде асық атқан кезде сақасы алшы түсіп, асық кез келген жағында жатса да асықты алады, тағы атады, ал сақа мен асық екеуі екі түрлі түссе, онда алмайды. Ол атуды тоқтатып, кезекті келесі ойыншыға береді. Екінші ойыншы өз кезегінде сақасын иірген кезде тәйке түссе, онда өзінен кейін кезекте тұрған ойыншы көмбеде тұрып оның тәйке түскен сақасын атады, тигізсе, сақа иесі ойыннан шығып қалады, тигізе алмаса, өзі ойыннан шығады. Кезек алу үшін сақаларын иірген кезде бүк, шік түскен ойыншылар өз кезектерімен көнге тігілген асықты ата береді. Осы ретпен көндегі асықты атып тауысқанға дейін ойнайды да, асықтарын қайта тігіп, ойынды жалғастыра береді.

### **Асықты тігіп ойнау**

Бір топ бала, жастар жиылып келіп, тегіс жерді тандап алады да оны тазартып, ортадан төрт бұрышты сызық сызады. Сол төрт бұрышты ортасынан тең етіп екіге бөледі. Әр жағының қашықтығы балалардың жас мөлшеріне қарай белгіленеді. Сонда 1-1,20 см немесе 1,5 метрге дейін болады. Мұны «көң» деп атайды. Сонда ойнаушылардың өзара келісімі бойынша көннен 4-5 м не одан да көп мөлшерде асық ататын орын белгіленеді. Оны сызықпен белгілейді. Ойыншылар осы жерден тұрып көндегі асықты ататын болады. Ойынды кім бірінші болып бастайтынын сақа иіру арқылы анықтайды. Сақасы алшы түскен ойыншы бірінші болып ату кезегін алады.

Ойыншы асыққа дәл тигізіп, оны көнбе сызығынан шығарса, оны алады да, сақасы түскен жерден қайта атады. Сойтіп көннен шығарғандарын ала береді. Егер оның сақасы көндегі асыққа тимей кетсе, асықты келесі ойыншы атады. Ал тігілген асықтарды бұзып, бірақ көннен шығара алмаса, қалған ойыншылар асықтарды сол жатқан қалыбында атып, көннен шығарып алуға тиіс. Ойын көндегі асықтар бойынша біткенше ойнала береді. Көндегі асық

біткен соң, ойынға қатынасушылар бір-бірден көнге қайта асық тігіп, ойын қайта басталып, жалғаса береді.

### **«Ханталапай» ойыны**

Қынаға бояған қызыл сақаны «хан сайлап», асықты шашып салатын ойындағы ұпай тапасының ең үлкені «ханталапай» деп аталған. Ойынның мақсаты - балалардың жылдамдығын жеделдету, жүйке жүйелерін шыңдау, тілін дамытып, ойда сақтау қабілеттерін жетілдіру.

Ойынды жүргізуші мұғалім ойынды бастар алдында «Талапай –ау, талапай, табылды ойын алақай» деп өзі айтады және балалар бірге қайталап, қоржындағы асықтарды отырған балалардың алдына шашады. Балалар жарыса «ханталапай» деп дауыстап, асықтарды таласып бөліп алады. Жинаған асықтарын санай бастайды. Әр бала ойынға 5 асықтан тігіп, оларды атуға дайындалады. Хан асығы қолынатүскен бала алғашқы боп ойынды бастап, асықтарды атады. Тигізген асықтарды ұтып алады. Тигізе алмай қалған жағдайда, ойын жүргізушінің тапсырмасына жауап береді. Ол үшін балалардың жас ерекшеліктеріне сәйкес интеллектуалдық тапсырмалар алдын-ала дайындалады. Тапсырмаға дұрыс жауап берсе, бала келесі асықты атады. Екінші рет тигізе алмаған жағдайда өз кезегін асығы көп келесі балаға береді. Егер бала тапсырмаға жауап бере алмаса, басқа балалардың жауап беруіне болады. Бұл жағдайда асықты ату кезегі дұрыс жауап берген балаға беріледі. Осылайша ойын жалғасады. Ойын соңында әр бала ұпай асықтарын санайды.

## Тоғызқұмалақ

Соңғы деректерге қарағанда, оның шығу тарихы 4 мың жылдық кезенді қамтиды. Ал кейбір мамандардың айтуынша, оның пайда болған кезі бұдан да көп уақыт болуы әбден мүмкін. Тоғызқұмалақ өткен ғасырларда қазақ даласындағы ең кең тараған ойын болатын.

Ойынның өзіне тән ерекшелігі – бұл нағыз математикалық есеп ойыны. Ойын барысында тақта үстіндегі тартыстың сырын, яғни күрделі позицияны есептеуді алдын-ала біліп отыру үшін ойыншы математикалық төрт амалды аса жетік біліп, сәт сайын қолданып отыруға тура келеді. Демек, «Тоғызқұмалақ» - үлкендерді былай қойғанда, жас жеткіншектерге спорт әліппесін үйретумен қатар, олардың ой-өрісін, сана-сезімін дамытуға, оқу үлгерімін жақсартта түсуге және сапалы тәрбие беруге өзіндік септігін тигізеді. Тоғызқұмалақ ойыны арнайы тақтада екі адам арасында ойналады. Ойын тақтасы – 2 қазан, 18 отау, 162 құмалақтан тұрады. Ойын басында әр ойыншыға бір қазан, тоғыз отауға тоғыз-тоғыздан салынған сексен бір құмалақ тиесілі. Алғашқы жүріс жасаған ойыншыны – бастаушы, қарымта жүріс жасаған ойыншыны – қостаушы деп атайды. Кейде бастаушы үшін – ақ жағы, қостаушы үшін қара жағы деген тіркестерді де қолданамыз.

Тақтаның жазу үлгісіндегі жалпы құрылысы төмендегідей:

Отаулар	№9	№8	№7	№6	№5	№4	№3	№2	№1	
	9	9	9	9	9	9	9	9	9	Қостаушы қазаны (0)
	9	9	9	9	9	9	9	9	9	Бастаушы қазаны (0)
Отаулар	№1	№2	№3	№4	№5	№6	№7	№8	№9	

Берілген диаграммаларда бастаушының отаулары мен ондағы құмалақтар мөлшері үнемі төменгі жағында орналасады.

Жүріс жасау ерекшеліктері. Жүріс ойыншылар тарапынан кезектесіп жүріледі. Жүрісті кімнің жасайтыны жеребемен немесе қарсыластардың келісімімен анықталады.

1. Жүріс жасау үшін өз жағыңыздағы отаулардың бірінен біреуін орнына қалдырып, қалған құмалақтарды қолға алып, солдан оңға қарай бір-бірлеп таратамыз. Тарату сәтінде құмалақтар өз отауларымыздан асып кететін болса, қарсыластың отауына таратамыз. Егер соңғы құмалақ қарсыластың тақ санды құмалағы бар отауына түсіп, ондағы құмалақтарды жұп қылса (2, 4, 6, 10, 12), сол отаудағы құмалақтар ұтып алынып, өз қазанымызға салынады.

Егер соңғы құмалақ қарсыластың жұп санды құмалағы бар отауына түсіп (3 құмалақтан басқа), тақ қылса немесе өз отауымызға түссе, құмалақ ұтып алынбайды. Мәселен, жоғарыдағы тақтадағы алғашқы жағдайда бастаушы №3 отаудағы 9 құмалағын таратса, соңғысы қарсыласының №6 отауына барып түседі және ондағы 9 құмалақ соңғы құмалақпен 10 болып, ұтып алынады және қазанға салынады.

Сол кезде тақтада төмендегідей жағдай қалыптасады.

отаулар	№9	№8	№7	№6	№5	№4	№3	№2	№1	
	9	9	9	–	10	10	10	10	10	(0)
	9	9	9	9	9	9	1	10	10	(10)
отаулар	№1	№2	№3	№4	№5	№6	№7	№8	№9	

2. Отаудағы жалғыз құмалақ көрші отауға жүргенде орны бос қалады.

3. Жүріс жасаған кезде отауларға құмалақ салмай немесе

2-3 құмалақ бөліп алып жүруге болмайды.

Тұздық алу ережесі. Тоғызқұмалақ ойынында құмалақтан басқа ойында бір рет қарсыластың отауын ұтып алуға да болады. Оны ежелде – «тұзды үй», қазіргі тілде – тұздық деп атайды.

4.Тұздық алу үшін жүріс жасаған кезде, қарсыластың екі құмалағы бар отауынатаратқан құмалағыңыздың соңғысын түсіру керек. Сонда сол отауда қалыптасқан 3 құмалақпен бірге отау да ұтып алынып, ойынның аяғына дейін сіздің меншігіңізге айналады. Енді жүріс жасалған сайын тұздық алынған отауға түсетін бір құмалақ, міндетті түрде сіздің қазаныңызға салынып отырады. Тұздық алынған отауға арнайы белгі қойылады. Жазбаша түрде – X деген шартты таңбамен белгіленеді. Мәселен, төмендегі диаграммаға қарайық.

Отаулар	№9	№8	№7	№6	№5	№4	№3	№2	№1	
	–	10	10	1	11	11	11	11	11	(0)
	10	10	10	10	10	10	2	11	1	(12)
Отаулар	№1	№2	№3	№4	№5	№6	6№7	№8	№9	

Осы жағдайда қостаушы ойыншы №7 отаудағы 10 құмалағын тарату арқылы, соңғы құмалағын бастаушының №7 отауына түсіріп, ондағы 2 құмалақты үшеу етіп, осы құмалақтарды ұтумен қатар, осы отауға тұздық жариялайды. Сонда төмендегі жағдай қалыптасады.

Отаулар	№9	№8	№7	№6	№5	№4	№3	№2	№1	
	1	11	1	1	11	11	11	11	11	(3)
	11	11	11	11	11	11	X	11	1	(12)

Отаулар	№1	№2	№3	№4	№5	№6	№7	№8	№9	
---------	----	----	----	----	----	----	----	----	----	--

Ендігі кезде бүкіл ойын барысында №7 отау – қостаушының меншігіне айналады.

5.Тұздық ойында бір рет алынады және №9 отаудан ешқашан алынбайды.

6.Тұздық аттас отаулардан алынбайды.

Мысалы, жоғарыдағы диаграммадағы жағдайда қостаушы ойыншы №7 отаудан тұздық алды, енді бастаушы ойыншы ойын барысында бұл отаудан тұздық алуға қақысы жоқ.

«Атсырау» ережесі.

Ойын аяқталуға жақындаған сайын әр ойыншының отауларындағы құмалақ таусыла бастайды. Әр құмалақ ұтып алынған сайын немесе тұздыққа түскен сайын қарсыластардың жүріс мөлшері кеми береді. Сондықтан ойын соңында қарсыластардың бірінің отауларында жүріс жасай алмайтын жағдай да кездеседі.

7.Ойыншылардың бірінің отауларындағы құмалақты бірінші таусып алып, жүріссіз қалуы – атсырау деп аталады.

8.Атсырауға ұшыраған ойыншының қарсыласы бұл жағдайда қосымша бір жүріс жасап,барлық құмалақтарды өз қазанына салып алады. Мысалы:

Отаулар	№9	№8	№7	№6	№5	№4	№3	№2	№1	
	1	1	1	X	1	–	–	–	–	(78)
	–	–	–	–	–	–	X	–	4	(76)
Отаулар	№1	№2	№3	№4	№5	№6	№7	№8	№9	

Осы тақтадағы жағдайда жүріс бастаушыдан. Ол №9 отаудағы 4 құмалағын таратады. Өз кезегінде қостаушы №1 отауға түскен 1 құмалақты жүреді. Бастаушы №9 отаудағы



жалғыз құмалақты 1 отауға салады. Қостаушы кез келген отаудағы құмалақпен, мәселен, 1 отаудағы 1 құмалақпен жүріс жасайды. Сонда төмендегіше жағдай туындайды:

Отаулар	№9	№8	№7	№6	№5	№4	№3	№2	№1	
	1	1	1	X	1	–	1	3	–	(78)
	–	–	–	–	–	–	–	–	–	(76)
Отаулар	№1	№2	№3	№4	№5	№6	№7	№8	№9	

Енді қостаушы отауларындағы 8 құмалақты қазанына салып, ойынның есебін жүргізеді.

Есеп 76-86. Қостаушы ұтты.

9. Егер «атсырау» жағдайында қосымша жүріс жүрілген кезде, құмалақтар амалсыздан қарсыластың отауларының біріне түсіп, жүріс беретін болса, ойын әрі қарай жалғаса береді. Сонымен қатар ойыншы ойын барысында 82 құмалақ жинаса да, нәтиженің дәлдігі үшін ойынды соңына дейін ойнауы тиіс.

## Қысқа мерзімді сабақ жоспары

### №1

Тараудың аты. Қазақтың ұлттық және зияткер ойындары	
Мектеп:	
Күні:	
7-сынып: дене шынықтыру	Қатысқандар: <span style="float: right;">Қатыспағандар:</span>
Сабақтың тақырыбы	Қазақтың ұлттық ойындары
Осы сабақта қол жеткізілетін оқу мақсаттары	жарыс кезінде адал ойнау, патриотизм және ынтымақтастыққа жататын мінез құлық көрсету және түсіндіру
Сабақтың мақсаты	Барлық оқушылар: қазақтың ұлттық ойындарының түрін ажыратады; Оқушылардың басым бөлігі: ойын кезінде қарсыласының қабілетін ескереді; Кейбір оқушылар: қазіргі заманауи құралдармен балама ойын құрастырады
Бағалау критерийлері	Қазақтың ұлттық ойындарының түрлерін ажырата алады; Балама ұқсас ойындар құрастырады
Тілдік мақсаттар:	Оқушылар орындай алады: Қазақтың ұлттық және зияткер ойындарын атайды, түрлерін ажыратады.
	Пәнге қатысты лексика мен терминология. Ұлттық ойын, адал ойнау, көкпар, аударыспақ, қазақша күрес т.б.
	Талқылауға арналған тармақтар. Неліктен қазақтың ұлттық ойындары сақталып қалған? Жарыс кезінде адал ойнау, патриотизм және ынтымақтастыққа жататын мінез құлық көрсетуге әсер етеді, өйткені ....

	Сыныптағы диалог/жазылым үшін пайдалы тілдік бірліктер Қазақтың ұлттық ойындары бұл ....., себебі ....	
Құндылықтарға баулу	«Мәңгілік Ел» жалпыұлттық идеясының Зайырлы қоғам және жоғары руханият құндылығын басшылыққа ала отырып ынтымақтастыққа баулу	
Пәнаралық байланыс	Қазақстан тарихы, жаратылыстану	
Алдыңғы білім	жарыс кезінде адал ойнау, патриотизм және ынтымақтастыққа жататын мінез құлық көрсету дағдылары қалыптасқан, сол білімді Қазақтың ұлттық ойындары тақырыбын меңгеруде қолдану қарстырылады. Ұлттық ойынның түрлерін біледі (тоғызқұмалақ, асық, жаяу көкпар).	
Сабақтың барысы		
Сабақтың жоспарланған кезеңі	Сабақтағы жоспарланған жаттығу түрлері	Ресурстар
Сабақтың басы (10 минут)	<p>Ұйымдастыру шаралары: жағымды көңіл күй туғызу.</p> <p>Тапсырма №1. <i>Дене қыздыру жаттығулары.</i></p> <p>1-әрекет. Сапқа тұру, рапорт беру.</p> <p>2-әрекет. Саптағы бұйрықтарды орындау.</p> <p>3-әрекет. Бірқалыпты жүгіру (2 минут).</p> <p>4-әрекет. Жалпы дамыту жаттығулары (2,5 минут).</p> <p>Мұғалім: Сонымен біздің сабағымыздың тақырыбы не туралы деп ойлайсыңдар? Бұл тақырып туралы қандай мәлімет білгілерің келеді?</p>	Сандар жазылған үлестірмеле р, плакат, маркер

Тапсырма №2. Сабақтың мақсатына жету үшін оқушылардың алға ілгерлеуіне қарқынды көмектесетін сабақтың өн бойында «Борт журналын» толтыру (спорт залдың қабырғасына ілінеді).  
 Әр топтың «Борт журналын» сарапшы балалар толтырып отырады.

1	2	3	4
Бұрыннан білетінім	Мәтінді оқып жаңадан білгенім	Болжамдар	Тың ақпараттар

1-әрекет. «Қазақтың ұлттық ойындары» туралы білетіндерін толтырады;

2-әрекет Оқушылар «Ұлттық ойындар» туралы бейнероликті көріп болғаннан кейін, мәтінді оқып жаңадан білгенім графасын толтырады; қазақтың ұлттық ойындарының түрін ажыратады;

3-әрекет. Қауіпсіздік ережесін ескере отырып болжамдар жасайды.

ҚБ *«Екі жұлдыз, бір тілек»*

Сабақтың ортасы  
20 минут

Топқа топтастыру: сандар арқылы «1,2,3,4,5» топ (гендерлік, ұйымшыл топтар арқылы саралау).  
Тапсырма №3.

Мата, асық, сақа, фишка

1-әрекет. Қанталапай ойының

	<p>(қарқын арқылы саралау) ойнату (1,5 минут).  ҚБ. <i>Смайлик</i>. Ең аз жинаған шығып отырады, ең көп жинаған финалға қалады.  2-әрекет. Асық ату ойыны (асық атудың әдістерін қолдану) (7 минут) (қарқын арқылы саралау).  Ескертулерін сақтау.  ҚБ. <i>Тигізген команда ениісіне асықты алып отырады, ең көп жинаған топ жеңеді.</i>  3-әрекет. Теңге алу ойыны (5 минут) (қарқын арқылы саралау).  ҚБ. <i>Смайлик</i>.  4-әрекет. Ойын қорытындысын шығару.</p>	
<p>Сабақтың соңы  10 минут</p>	<p>Тапсырма 4. Қалпына келу жаттығулары (3 минут).  ҚБ тапсырмаларын орындату, кері байланыс беру.  Тапсырма  1. Қалыптастырушы бағалау тапсырмаларымен жұмыс жасату (сұрақтарға жауап береді: Кері байланыс беру).</p>  <p>Берілген суреттен Қазақтың ұлттық ойындарының түрін ажыратыңыз.  Ұлттық ойындарға қазіргі балама ойын құрастырыңыз.  Дескриптор.  Ұлттық ойынның 1-3 түрін</p>	<p>Қосымша  1.</p>

<p>ажыратыды;  Балама ойын құрастырып ұсынады;  Жарыс кезінде әділ ойнауды түсіндіреді.  Кері байланыс.«Борт журналын» тың ақпарат бөлігін толтыруды аяқтап, талқылау.  Үйге тапсырма беру.  Барлығы. Қауіпсіздік ережелерін оқиды.  Анықтамалары бар оқушылар (жеңілдетілген топ). Ұлттық ойынның тарихын зерделейді.  Кейбір оқушылар. Тәжірибе жүзінде өздері ұлттық ойындардың баламасын жасау.</p>		
<p>Саралау-Сіз қандай тәсілмен көбірек көрсетпексіз?  Сіз басқаларға қарағанда қабілетті оқушыларға қандай тапсырмалар бересіз?</p>	<p>Бағалау-Сіз оқушылардың материалды игеру деңгейін қалай тексеруді жоспарлап отырсыз?</p>	<p>Денсаулық және қауіпсіздік техникасын сақтау</p>
<p>Тапсырмаларды құрастырғанда білім деңгейі әртүрлі оқушыларға арналған тапсырмалар таңдап алынды.  Топтағы жұмыс барысында «диалог</p>	<p>ҚБ 1-аспектісі (эмоционалдық).  Смайлик. Ең аз жинаған шығып отырады, ең көп жинаған финалға қалады.  ҚБ. Тигізген команда еншісіне асықты алып отырады, ең</p>	<p>Денсаулық сақтау педагогикасын, СЭС талаптарын сақтау. Топқа бөлінген кезде, ойын ойнау қауіпсіздік ережесін сақтау</p>

<p>және қолдау көрсету», ынталандыру қарастырылды. Топқа топтасу кезінде оқушылар ұйымшыл топтарға топтасады. Үй тапсырмасы сараланып берілді. Әр топтың «борт журналын» сарапшы балалар толтырып отырады, сарапшы ретінде арнайы медициналық топта тіркелген балалар бойынша қиындық аз түсірілетін оқшылар алынады. Қанталапай ойыны (қарқын арқылы саралау)</p>	<p>көп жинаған топ жеңеді. ҚБ2-аспектісі психомоторлық/ әлеуметтік) «Екі жұлдыз, бір тілек». ҚБ 3-аспектісі (танымдық). Қалыптастырушы бағалау тапсырмасы (бағалау критерийі, дескриптор).</p>	
Сабақ бойынша рефлексия		
Жалпы бағалау		
<p>Сабақта ең жақсы өткен екі нәрсе (оқу мен оқытуға қатысты)</p> <p>1: 2:</p> <p>Сабақтың бұдан да жақсы өтуіне не оң ықпал етер еді (оқытуды да оқуға қатысты)</p> <p>1: 2:</p> <p>Сабақ барысында мен сынып н емесе жекеленген оқушылар туралы менің келесі сабағымды жетілдіруге көмектесетін не білдім?</p>		

## Қысқа мерзімді сабақ жоспары

### №2

Мұғалім	
<b>Сабақ тақырыбы:</b> Қозғалмалы ұлттық ойындар.«Ақсерек-көксерек».	
Сабақ мақсаттары	Білім алушыларға қозғалмалы ойындар «Ақсерек-көксерек» туралы білімдерін кеңейте отырып, дұрыс әрекет құндылығының мәнін ашу, студенттердің салауатты өмір салтын ұстану дағдыларын, спортқа деген белсенділіктерін, шеберліктерін дамыту. Әдептілік, салауатты өмір сүруге, жауапкершілікке тәрбиелеу.
Бағалау критерилері	<p>- Қозғалмалы ұлттық ойындар арқылы қолайлы оқып-үйрену ортасын қалыптастыру бойынша біріккен, әрі тиімді жұмыс дағдыларын қолданады;</p> <p>- Қозғалмалы ұлттық ойындар кезінде дене жаттығуларының тәжірибелерін байытуға арналған дағдыларды көрсетеді;</p>
Тілдік мақсаттар	<p>- Қозғалмалы ұлттық ойындары арқылы әр түрлі дене жаттығулары бойынша қозғалыс дағдыларын талқылай және көрсете алады. (айтылым,тыңдалым)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• «Қызыл табан»</li> <li>• «Тымпи-тымпи»</li> <li>• «Арқа»</li> <li>• «Ұщты-ұшты»</li> <li>• «Арқан тартыс»</li> </ul> <p>Талқылау үшін сұрақтар</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Осы ойын дағдылары ынтымақтастық дағдысына жәрдемдесе ме және олар нені дамытады?</b></li> </ul>



Құндылықтарды дарыту	<b>(Өмір бойы үздіксіз білім алу)</b> Оқуға деген сүйіспеншілікті білуге қызығушылық, шығармашылық пен оқылатын материалға сыни қарау, қарым-қатынас пен мінезді, дене сымбатын және ақыл-ойды үздіксіз дамыту арқылы бойға сіңіру. Білімалушыларды өз бетімен оқуға, іске баулу дағдылары мен қабілеттерін дамытуды қамтиды.	
Рухани-адамгершілік құндылық	Білімалушыларға қозғалмалы ұлттық ойындары туралы білімдерін кеңейте отырып, дұрыс әрекет құндылығының мәнін ашу.	
Пәнаралық байланыстар	Қазақстан тарихы, өзін-өзі тану пәндерімен байланыстыру.	
Бастапқы білім	Қозғалмалы ұлттық ойындар туралы мағлұматтар.	
<b>Сабақтың жоспарланған кезеңдері</b>	<b>Сабақтағы жоспарланған іс-әрекет</b>	<b>Ресурстар</b>
Сабақтың басы 0-5	<b>I.Топты сапқа тұрғызу.</b> Кезекшіден баяндама қабылдау. Білімалушылардың сабаққа толық қатысуын тексеру және зейіндерін сабаққа аудару. <b>Үй тапсырмасын сұрау, <u>Миға шабуыл</u> әдісі.</b>	Кең, таза кеңістік әрбір әрекет үшін. Оқытушыға ысқырық, өлшем құралдары, гимнастикалық таяқша, арқан, музыкалық жабдық.
30-35	Өлемдік спорт жаңалықтарымен таныстыру. Сабақ тақырыбымен, күтілетін нәтижелермен және сабақ мақсаттарымен таныстырады. <b>II.Жаттығулар:</b> (Саптық; жүгіру; жүру; топтық жаттығулар; арнайы жүгіру секіру жаттығулары;ЖДЖ)	

	<p><b>1.Саптық жаттығулар; <u>сергіту</u></b> ойыны; Саптағы жәй жүріс; Саптағы тез жүріс (спорт-тық);</p> <p><b>2.Жүгіру:</b> (жеңіл жүгіріс); Демді қалыпқа келтіруге арналған арнайы жаттығу;</p> <p><b>3.Жүру:</b> - аяқтың ұшымен, қол жоғарыда; - қол желкеде, өкшемен жүру; - аяқтың сыртымен, қол иықта; - аяқтың ішімен, қол белде; - жартылай отыру, қол арқада; - отыра жүру, қол тіздеде;</p> <p><b>4.Арнайы жүгіру секіру жаттығулары:</b> -аяқты артқа сермей жүгіру; -тізені көтере жүгіру; -аяқты алдыға соза қайшылай жүгіру; -оң аяққа сол аяққа секіре тізені көтере жүгіру; -велосипед тебу тәріздес жүгіру; т.б7</p> <p><b>5.Кешендік ЖДЖ</b> <b>Мойын буындары мен бұлшық еттеріне арналған жаттығулар:</b> - оңға және солға бұрылу; - оңға және солға иілу; - алдыға және артқа иілу; - айналмалы қозғалыс;</p> <p><b>Қол буындары мен бұлшық еттеріне арналған жаттығулар:</b> - саусақтарды ашып жұму; - қол білезіктеріндегі айналмалы қозғалыс;</p>	
--	---	--

	<p>- шынтақ-иық деңгейіндегі шынтақпен ішке сыртқа айналмалы қозғалыс;</p> <p>- иық буындарының қол созылған, иілген түрдегі айналмалы қозғалыс;</p> <p>- қол иықта, иықты алдыға, артқа айналдыру;</p> <p><b>Дене буындары мен бұлшық еттеріне арналған жаттығулар:</b></p> <p>- оңға және солға бұрылу;</p> <p>- оңға және солға иілу;</p> <p>- алдыға және артқа иілу;</p> <p>- айналмалы қозғалыс;</p> <p><b>Аяқ буындары мен бұлшық еттеріне арналған жаттығулар:</b></p> <p>- сол аяққа отырып, оң аяқты жанға созу, денені сол аяқтан оң аяққа ауыстыру;</p> <p>- сол аяққа отырып, оң аяқты артқа созу, денемізбен астыға устіге серпілу, алдыға артқа;</p> <p>- Отырып тұру;</p> <p>- Тізені алдыға артқа айналдыру</p> <p><b>Секіру</b></p> <p>- бір аяқпен,</p> <p>- екі аяқпен</p> <p><b>6.Топтық жаттығу:</b></p> <p>Екі топқа бөлініп, бірлесіп орындалатын топтық жаттығулар.</p> <p>7.Он алтылық жаттығу жасату;</p> <p>8.Аэробикалық жаттығу жиынтығын жасау.</p> <p><b>Демді қалпына түсіру</b></p> <p>Бастапқы қалып: аяқ иық</p>	
--	--	--

	<p>деңгейінде, қол астыда</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- қол жаннан жоғары қарай – дем мұрынмен</li> <li>- жылдам алдыға еңкеюу – қолды алдыға – астыға– демді ауызбен шығару</li> </ul>	
<p>Сабактың ортасы</p> <p>40</p>	<p>Ақсерек пен көксерек - қазақ балаларының дәстүрлі ұлттық ойынының атауы. Әр кезеңде, әр өлкеде түрліше аталғанымен ойналу реті бірдей (толығырақ қ. Айгөлек). Қазақ өлкесін зерттеу Орынборлық қоғамының еңбектерінің бірінде (1921 ж.) Орал облысы Темір болысының тұрғыны Дәулетияр Имашев «Мылқау тотай» деген ойын туралы айтады. Оны жылдың жылы мезгілінде ауылды жерде, 6-15 жас аралығындағы балалар жиналып ойнайды. Ойыншылар саны 6 адамнан кем болмауы керек және ойыншылар санының жұп болғаны абзал. Ойын мынадай кіріспемен басталады: ойынға қатысушылардың арасынан бойлары сұңғақ екі ойын басшысын таңдап алады. Ортаға шыққан ол екеуі таяқ ұстасып сайысу арқылы қай жеңгені бірінші болып өзіне ойыншы әріптес таңдайды. Осылай екі топ жасақталады да, әр топ бір- бірінен алысырақ (шамамен 10-15 қадам, кейбір деректерде 20 қадам) барып, қатарласып қол ұстасып тұрады.</p>	<p>Қазақ ойындарына сілтеме: <a href="http://igrushka.kz/vip83/kazigr1.php">http://igrushka.kz/vip83/kazigr1.php</a></p>

	<p>Әлгі ойынды бастайтын топтың басшысы: «Мылқау тотай, бізден сізге кім керек?» деп айтады. Сол кезде қарама-қарсы тұрған топ басшысы өздеріне керекті қарсыластарының арасынан біреуінің атын атайды. Аты аталған ойыншы, бар пәрменімен жүгіріп қол ұстасып қатар тұрған қарсы топтың екі ойыншысының ұстасып тұрған қолын үзіп өте шығуға әрекет етеді. Ал қарсылыстары қолдарын мықты ұстап, үздірмеуге тырысады. Егер жүгіріп келген адам қарсыластарының қолдарын үзіп кетсе сол топтан, басшысынан басқа бір ойыншыны өзімен бірге алып кетеді. Қол ұстасып тұрған қатарды үзіп өте алмай қалса, онда сол топта өзі қалып қояды. Содан кейін екінші топқа кезек келеді, басшысы (кейбір деректерде әріптестері қосылып топпен) айқайлап: «Мылқау тотай, бізден сізге кім керек?» деп дауыстап сұрайды. Олар қарсы жақтың біреуінің атын атап шақырады. Реті болса, жасы кішкене, әлсіз ойыншыны шақырып, өздерін утып алып, тобын көбейтуге тырысады. Осы тәсілмен ойын, бір топтың адамдары бітіп қалғанша жалғастырыла береді. Жеңген топ, жеңілген топты келемеждеп, әр түрлі сөздер</p>	<p>ысқырық , өлшем құралдары, гимнастикалы қ таяқша, арқан, музыкалық жабдық.</p>
--	---	---

айтып мазақтайды. Болмаса жеңілген топ ойыншылары, жеңген топ ойыншыларын арқаларына салып, белгілі бір межеге дейін апару сияқты айыптарды орындайды. Аталған ойын барлық ұлыстарда қолданылады. Ақсерек пен көксерек ойынының жаңартылып, байытылған нұсқалары көп және оның бірі айгөлек, ақ керек деп аталатын ойында жарысушы екі тарап ойынға қатысуды шақыруды топтасып тұрған қарсы жақ өлеңмен хормен айқайлап айтып жеткізеді.

Ақ серек пен көк серек!  
Тауып алдым бәйтерек!  
Жалындаған күн керек!  
Жалпы достан кім керек?  
Анау тұрған үл керек!  
Оның аты — Еркебек,  
Келсін бізге ертерек! - деп,  
өлеңдетіп қарсы жақтың бір  
ойыншысының атын атап  
шақырады

### **III.Топпен тақырып бойынша төмендегі ойындарды ойнату.**

- «Ақсерек-көксерек»
- «Айдаһардың құйрығы»
- «Ұшты-ұшты»
- «Арқа»
- «Қызыл табан»
- «Тымпи-тымпи»

**Дескриптор:**



	<p>жаттығу жасаймыз. Біз тыныс алуға шоғырланған кезде біздің санамыз тынышталады. Тынысты ішке тартқанда біз өзімізге тыныштық пен қуанышты жинаймыз. Тынысты сыртқа шығарғанда біз барлық мазасыздықты сыртқа шығарамыз. Ал енді дайындаламыз, балалар. Көзімізді жұмамыз..., денемізді тік ұстаймыз., Тынысты ішке тартамыз... сыртқа шығарамыз (9-10 рет жайлап)  <b>Алған әсерлерімен бөлісу.</b></p> <p><b>VII. Үй тапсырмасы:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- өтілген материалды қайталау ;</li> <li>- ждж.</li> <li>- алдын-ала бөлінген топтарға сәйкестендіре отырып үй тапсырмасын беру</li> </ul>	
<p><i>Сабақ бойынша рефлексия</i></p> <p><i>Сабақ мақсаттары/оқу мақсаттары дұрыс қойылған ба?</i></p> <p><i>Оқушылардың барлығы ОМ қол жеткізді ме?</i></p> <p><i>Жеткізбесе, неліктен?</i></p> <p><i>Сабақта саралау дұрыс жүргізілді ме?</i></p> <p><i>Сабақтың уақыттық кезеңдері сақталды ма?</i></p> <p><i>Сабақ жоспарынан қандай ауытқулар болды, неліктен?</i></p>		
<p><b>Жалпы бағасы</b></p> <p>Сабақтың жақсы өткен екі аспектісі (оқыту туралы да, оқу туралы да ойланыңыз)?</p> <p>1:</p> <p>2:</p> <p>Сабақты жақсартуға не ықпал ете алады (оқыту туралы да, оқу</p>		



туралы да ойланыңыз)?

1:

2:

Сабақ барысында сынып туралы немесе жекелеген оқушылардың жетістік/қиындықтары туралы нені білдім, келесі сабақтарда неге көңіл бөлу қажет?

1:

2:

### Пайдаланылған әдебиеттер тізімі:

1. ҚР БЖҒМ Ы.Алтынсарин атындағы Ұлттық білім академиясын ұсынған 2017-2018 оқу жылына ҚР жалпы орта білім беретін ұйымдарда оқу процесін ұйымдастырудың ерекшеліктері туралы: Әдістемелік нұсқау хат. Астана. 21 сәуір 2017 ж., №5 хаттама. - 362 б.
2. Қазақстан Республикасының Президенті Н.Ә.Назарбаевтың «Қазақстан-2050» Стратегиясы қалыптасқан мемлекеттің жаңа саяси бағыты» атты Қазақстан халқына Жолдауы. Астана, 2012 ж. 14желтоқсан.
3. Уанбаев Е.Қ. Спорт және дене тәрбиесі пәнін оқыту әдістемесі. Өскемен, 2014. – 297 б.
4. Масалимова Г. Қазақтың ұлттық ойындары – тәрбие көзі. Әдістемелік нұсқаулық. Астана, 2011. - 107 б.
5. Мұқышова М, Валеология. Денсаулық және өмірлік дағдылар. Алматы, 2009. - №3.
6. Болатбек. Б. Дене тәрбиесі. Алматы: Атамұра. – 2004. - 112 б.
7. Тұрыскелдина М. Дене тәрбиесі. Алматы: Атамұра. - 2003. – 112 б.
8. Қазақ энциклопедиясы. Алматы: Рауан. – 2005. - 680 б.
9. Есқалиев М.З. // Дене тәрбиесінің теориясы мен әдістемесі. – 2010. -№1.
10. Молдагаринов А. Казахские детские игры. Алма-Ата: Жалын. - 1987.
11. Төтенаев Б. Қазақтың ұлттық ойындары. Алматы, 1994.
12. Әбілова З. Ә. Этнопедагогика. – Алматы, 1997.
13. Жарықбаев Қ., Қалиев С. Қазақ тәлім-тәрбиесі. – Алматы, 1995.
14. Табылдиев Ә. Қазақ этнопедагогикасы – Алматы,

2000.

15. Құрманбаева С.К. Ұлттық ойындардың бүгіні мен келешегі. Алматы, 2004. - 209 б.
16. Атабаев А.С. Ұлттық ойындар – халық мұрасы. Алматы: Кітап.- 2006. - 275 б.

## МАЗМҰНЫ

Түсінік хат.....	4
Күнтізбелік-тақырыптық жоспар.....	7
Дәріс материалдары.....	9
Қысқа мерзімді сабақ жоспары.....	42
Пайдаланылған әдебиеттер тізімі.....	58

## ***ҰСЫНЫСТАР ҮШІН***

## ***ҰСЫНЫСТАР ҮШІН***

**ҚАЗАҚСТАН РЕСПУБЛИКАСЫ  
«ИННОВАЦИЯ» ОҚУ-ӘДІСТЕМЕЛІК ОРТАЛЫҒЫ**

**РЕСПУБЛИКА КАЗАХСТАН  
УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИЙ ЦЕНТР «ИННОВАЦИЯ»**



Электронды почта: [qazinnovation@mail.ru](mailto:qazinnovation@mail.ru)

ҚАЗАҚСТАН РЕСПУБЛИКАСЫ  
«ИННОВАЦИЯ» БАСПА ҮЙІ

РЕСПУБЛИКА КАЗАХСТАН  
ИЗДАТЕЛЬСТВО «ИННОВАЦИЯ»



Электронды почта: [innovation.kz@bk.ru](mailto:innovation.kz@bk.ru)