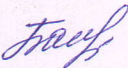


Бекітемін : 
Мектеп директорының м.а.
Г.А.Садвокасова.

**«Ақмола облысы білім басқармасының
Ерейментау ауданы бойынша білім бөлімі
Күншалған ауылының ЖОББ мектебі» КММ**

«Қазақтың ұлттық ойындары»

үйірмесінің бағдарламасы

Аптасына: 1 сағат.
Сағат саны: 34 сағат

Сынып: 1-4

Жүзеге асыру мерзімі: 1 жыл

Үйірме жетекшісі:
бастауыш сынып мұғалімі
Сагинбаева Гүлмира Амантаевна

2025-2026 оқу жылы

МАЗМҰНЫ

Алғы сөз

1. Үйірме бағдарламасының мазмұны

2. Дене тәрбиесінің әдістері

3. Дене тәрбиесінің қағидалары

4. Үйірме жұмыстарын жүргізуде ұлттық ойындардың тәрбиелік мәні
.....

5. Ұлттық ойын түрлері

Қосымшалар

Әдебиеттер тізімі

Алғы сөз

Өзектілігі. ҚР БЖҒМ Ы.Алтынсарин атындағы Ұлттық білім академиясын ұсынған 2025-2026 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. Сондықтан да авторлық бағдарлама ең алдымен бүгінгі қоғамдық практика сұранысынан туындайды. «Қазақстан-2050» стратегияда халықтың ұлттық моделі мен салт-дәстүрлерін есепке ала отырып, 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;

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 қайталанады, аралықтағы тынығуда ағза толық бастапқы қалпына 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 қайталанады. Әрбір жаңа жүктеме ағза толық бастапқы қалпына келмеген кезде беріледі. Тынығу белсенді немесе бәсең болуы мүмкін, жаттығу

- 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 таңдап 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.

1. Үйірме бағдарламасының мазмұны

1-4 сынып (Жылына 34 сағат, аптасына 1 сағаттан)

№	Тақырыбы	Сағат саны	Мерзімі
1	Білім негіздері: қазақ ұлттық ойындары мен қозғалмалы спорттық ойын негізінің қауіпсіздік ережесі.	1	04.09.2025.
2	«Ақ серек, көк серек».	1	11.09.
3	«Айгөлек»	1	18.09

		1	25.09.
4	«Соқыртеке»	1	02.10.
5	Спорттық ойын. Допты оң қолмен алып жүру	1	09.10.
6	«Орамал тастау»	1	16.10.
7	«Мысық пен тышқан»	1	23.10.
8	«Жаяу жарыс»	1	06.11.
9	«Қаппен жарысу»	1	13.11.
10	Спорттық ойын. Допты сол қолмен алып жүру	1	20.11.
11	«Ұшты-ұшты»	1	27.11.
12	«Қуыр-қуыр қуырмаш»	1	04.12.
13	«Арқан тартыс»	1	11.12.
14	«Тенге алу»	1	18.12.
15	«Күшің жетсе-үзіп кет»	1	25.12.
16	«Көкпар ойыны»	1	08.01.2026.
17	Спорттық ойын. Допты алма кезек алып жүру	1	15.01.
18	Білім негіздеріндегі қауіпсіздік ережесі. Орнынан тұрып себетке доп лақтыру	1	22.01.
19	Орнынан әріптесіне қарама-қарсы тұрып допты жерге соғып беру	1	29.01.
20	Орнынан әріптесіне қарама-қарсы тұрып допты кеуде тұсынан тұра қолына беру	1	05,02,
21	Орнынан әріптесіне қарама-қарсы тұрып допты жоғарыдан екі қолмен лақтырып беру	1	12,02,
22	Екі адым аттап допты себетке лақтыру	1	19,02,
23	Орнында оң немесе сол қолмен әріптесіне допты жерге соғып беру	1	26.02.
24	«Асық ату»	1	05,03,
25	«Аңшы мен үйрек»	1	12.03.
26	«Нысанаға дәл тигізу»	1	02.04.
27	«Сикырлы таяқ» ойыны	1	09.04.
28	«Сақина жасыру» ойыны	1	16.04.
29	Секіру түрлері. «Ең мерген»	1	23.04.
30	«Соқыртеке»	1	30.04.
31	Қозғалмалы ойындар элементтері	1	14.05.
32	Нысанаға дәл тигіз	1	14.05.
33	«Мойын арқан» ұлттық ойыны	1	21.05.
34	«Асық ату» ұлттық ойыны	34	
Барлығы:			

Үйірмеге қатысатын оқушылар тізімі :

Жетекшісі:бастауыш сынып мұғалімі Сагинбаева Г.А.

	Оқушының аты жөні	сынып
1	Берлибекқызы А	1
2	Базылова А	1
3	Жұбандық А	1
4	Талапбек Е	1
5	Қазбек К	1
6	Мақсұтбек Ш	4
7	Баянбай С	4
8	Құрманова А	4
9	Уалихан Б	4
10	Лесбек А	4
11	Баймен А	4
12	Жамбыл Д	4
13	Арбабаев Е	4