

ЛЕКЦИЯ 15. ҰЛТТЫҚ ОЙЫН ТҮРЛЕРІН ҮЙРЕТУ, ҰЙЫМДАСТЫРУ ӨТКІЗУ.

1. Жоспары:

1. Ойын түрлерін топтастыру. Ойын шарты, ережесі.
2. Ойын өткізілетін жерлерге қойылатын талаптар. Қажетті құрал жабдықтар.

2 Мақсаты мен міндеттері: Студенттерге теориялық білім беру, өз бетінше жұмыс жасауға үйрету

3 Лекция мазмұны (қысқаша): Ойын баланың өмірінде маңызды орын алады. Бірақ түрлі ойындардың арасынан шапшаң қимылды ойындарды айрықша бөліп айтуға болады, өйткені оларда барлық ойынға қатысушылар өте белсенді қимыл-қозғалыс әрекеттеріне қатыстырылады. Бұл әрекеттер ойынның ережелері мен ағымына байланысты және балалардың алдына үлкендер немесе олардың өзі қойған белгілі бір шартты мақсатқа жетуге бағытталған. Ауыл және қалада жастар арасында шапшаң қимылды ойындар кең тараған. Ешбір халық мерекелері олаосыз өткен емес.

Халық арасына көп тараған шапшаң қимылды ойындар өздігінен еркін пайда болды, олардың ұзақтығы шектелмеді; ойынның қарапайым ережелері, қимылдарға қойылатын талаптар ойынға қатысушылардың жалпы келісімімен қалыптасты, ойнаушылар әрқашан қай жерде, қашан ойнауды, қайда қашуға болатынын, жүргізушіге қанша адамды ұстап алу керектігін және т.с.с. өздері шешті.

Педагогикалық ойдың дамуына байланысты халықтық ойындардың ішінен тәрбиелік маңызы өте жоғарылары біртіндеп таңдалады. Ұзақ тәжірибенің арқасында олардың мазмұны айқындалып, ережелері қалыптастырылды, арнайы тәрбиелік мақсаттарды көздеген жаңа ойындар жасалды.

Мазмұны мен балаларды ұйымдастыруы жағынан ойындардың сан алуандығы олардың ішінен күн мезгіліне, өткізілу шарттарына сай, балалардың жасына қарай, олардың деңгейін ескеріп, сондай-ақ педагогтың алдына қойған мақсаттарына тура келетіндей етіп таңдап алуға мүмкіндік береді.

Балалардың денін сауықтыру мен бекіту, қажетті қимылдарға бейімділігін қалыптастыру, балалардың көңіл-күйінің көтеріңкі болуына жағдай жасау, оларды тәртіп пен достық қарым-қатынастарға, өз құрдастарының арасында іс-әрекет жасауға баулу, олардың сөз байлығы мен сөйлеу дағдыларын жетілдіру-міне, педагогтың саналуан ойындық тапсырмалар арқылы іске асыра алатын тәрбиелік мақсаттары.

Халық ойындарын іс-жүзінде өткізу оларды тереңірек зерттеп, іріктеуді қажет етеді. Халық ойындарына толыққанды сипаттаманы олардың пайда болуын және дамуын зерттеуді оларды этнографиялық зерттеу, педагогикалық бақылау мен пікірлерге сүйене отырып жүргізгенде ғана беруге болады.

Этнографиялық зерттеулер барысында қазақтың ұлттық ойындарының пайда болуы мен дамуына ерекше мән беріледі. Ойындардың мазмұны халықтың өмірі мен тұрмысының өзгеруіне сай ауысып отырды.

Қазақтардың ойындарына өз кезінде Орта Азия халықтарының ойындары әсерін тигізіп отырды, сол сияқты керісінше, кейбір Орта Азия халықтары қазақтардың бірқатар қызықты ойындарын өздеріне бейімдеді.

Сіздердің назарларыңызға ұсынылып отырған қазақтардың ұлттық ойындары жоғары қызығушылыққа ие : бұл дене тәрбиесінің тамаша құралы; олар мазмұны мен сыртқы түрі жағынан да өте саналуан.

Қазақтың ұлттық ойындары командалық және командалық емес деп бөлінеді. Кейбір ойындар спорттың түрлеріне және жергілікті ойындарға дайындық ретінде қолданылуы мүмкін.

Осы жұмыстың негізгі мақсаты-кейбір қазақтың ұлттық ойындарын мектеп оқушыларының дене тәрбиесі бағдарламасында пайдалануға ұсыну.

Осы мақсатқа сай жинақталған ойындардың ішінен төмендегілері таңдап алынды:

1. Әуе таяқ.
2. Таяқ ойыны.
3. Шамаң келсе тартып ал.
4. Соқыр теке.
5. Айгөлек.
6. Тырау, тырау, тырналар.
7. Ала күшік.
8. Жігіт қуу.
9. Орамал тастау.
10. Үшінші артық.
11. Қорған үшін күрес.
12. Күштілер мен ептілер.
13. Белбеу.
14. Лақтыр-ұста.
15. Жаяу көкпар.
16. Шабандоздар жарысы.
17. Тоқта.
18. Атқыштар.
19. Қасқыр мен ешкілер.

20. Көген тартыс.
21. Ақтерек-көксерек.
22. Кісі көтеру.
23. Текелер ұрысы.
24. Аударыспақ..
25. Төртаяқтап тартысу.
26. Секіріп ойнау.
27. Балтамды тап.
28. Затты алып жүгіру.
29. Кім алысқа.
30. Жалау үшін күрес.
31. Қасқыр мен қойшы.
32. Аш қасқыр.

Қазақтың ұлттық ойындарын оқушылармен жұмыста қолдану мынаны көрсетті бұл ойындар оқушылардың дене тәрбиесінің негізгі мәселелерін табысты шешуге, олардың денсаулығын жақсартып, өмірлік маңызды қимылдық бейімділіктерін қалыптастыруға өте пайдалы.

Олар оқушыларға белгілі бір тәрбиелік әсерін тигізеді: батырлық пен батылдыққа, табандылыққа, ұстамдылыққа, ұйымшылдыққа, жолдастық өзара көмекке, саналы тәртіпке үйретеді.

Ұсынылған ойындар сауықтыру мәселелерін шешуге де өз үлесін қосады: жүрү, жүгіру, секіру, лақтыру икемділіктерін дамытады.

Кейбір ойындар оқушыларға гимнастика, жеңіл атлетика және спорттық ойындарда алған біліктерін жетілдіруге көмектеседі. Бұл ойындарды біз жеке спорт түрлеріне дайындық топтарына жіктедік.

Ұлттық ойындарда кейбір қиындықтар бар, оларды жеңу үшін оқушылар тиісті күш-жігер жұмсауы тиіс.

Қазіргі заман педагогикасында білімдік және тәрбиелік мақсаттар өзара тығыз байланыста. Сондықтан, білімдік мәселелерді шеше отырып, тәрбиелік мақсаттарды орындаймыз, ойын барысында табандылық, ұстамдылық, сабырлылық, жеңіске деген құлшыныс сияқты көптеген тұлғалық қасиеттер қалыптасады.

Қазақ ұлттық ойындарында ойыншылар арасында белгілі қарым-қатыныстар орнататын ережелер бар. Әрбір ойында ойыншылар сол ережелерге сай әрекет етуі тиіс. Ақырында, сол ережелерге сай ойыншылар тиісті іс-әрекеттерді таңдауы керек болады.

Ойындардың сипаттамасы және оларға әдістемелік нұсқаулар.

1.«Әуе таяқ»

Өту жайы, құрал-сайманы. Алаң. Ойынға таяқтар керек: ұзындығы 8см жуандығы 3-4см және ұзындығы 70-80см жуандығы 3-4см.

Дайындық. Ойыншылар екі командаға бөлінеді. Әр команданың капитаны болады. Ойын басталар алдында капитандар жеребе тартады-қайсы команда ойынды бастайды. Командалар бір-бірінен 3м қашықтықта қатар түзеп тұрады. Ойынды бастаушылардың қолында ұзындығы 8см таяқтар.

Ойынның сипаттамасы. Капитан таяқты құлаштап жоғары алысқа лақтырады. Екінші команданың капитаны оны мұқият бақылап тұрады да, таяқ лақтырылғаннан кейін ол өзінің таяғын (ұзындығы 70-90см) лақтырып, ұшып бара жатқан таяққа тигізуге тырысады. Егер ол тигізе алса, оның командасы ұпай алады, сөйтіп таяқты лақтыру кезегі осы команданың келесі ойыншысына тиеді. Ал егер ол тигізе алмаса, онда таяқты лақтыру кезегі алғашқы команданың келесі ойыншысына беріледі. Ойын уақытпен шектеледі немесе келісілген ұпай санына дейін жалғасады.

Ережелері. 1. Бір ойыншыға таяқты бірнеше рет лақтыруға болмайды.
2. Ойыншыларға таяқ лақтырылып жатқан алаңда тұруға болмайды.

Ойынның педагогикалық мәнісі. Ойын кезінде қозғалыстағы нысанаға лақтыру икемділіктері жетіледі, дербестігі мен ынтасы артады, балалардың өзін-өзі сырттай бағалауына мүмкіндік жасалады, олардың ептілігі мен шапшаңдығы дамиды. Басым қимыл қозғалыстағы нысанаға таяқты лақтыру болып табылады.

Әдістемелік нұсқаулар. Бұл ойынға көп ойыншының қажеті жоқ. Сондықтан ойыншылар саны 40 не одан да көп болса, оларды қыздардың санын теңдей етіп 2-3 топқа бөлген жөн.

Бұл ойын гранат лақтыруға дайындық ретінде, сондай-ақ қозғалыстағы нысанаға лақтыру икемділіктерін жетілдіруге ұсынылады.

2.«Таяқ ойыны»

Өту жайы, құрал-сайманы. Алаң. Ойынға ұзындығы 1,5-2м ұшталған найза таяқтар керек.

Дайындық. Ойынға қатысушылар қардан қалыңдығы 0,5м қабырға жасап алады.

Ойынның сипаттамасы. Жарыс кезінде әрбір ойыншы белгіленген қашықтықтан қардан тұрғызылған қабырғаға найза таяғын бар күші мен лақтырады. Таяқ күшпен лақтылса, ұшы қар қабырғаны тесіп шығады. Кімнің найзасы көбірек тесіп шықса, сол жеңеді.

Ережелері. 1. Найза таяқты жетекшінің нұсқауымен ғана лақтыру керек.
2. Кезекте тұрған ойыншылар таяқ лақтырылатын жаққа өтпеуі керек.

Ойынның педагогикалық мәнісі. Бұл ойынға барлық ойыншылар белсенді қатыса алады. Ойын гранат және найза лақтыруға дайындықретінде қарастырылады, өйткені лақтыру икемділіктерін жетілдіреді, қол күшін арттырады, шапшаңдық пен дәлдікті дамытады. Басым қимыл-лақтыру.

Әдістемелік нұсқаулар. Бұл ойынға ұлдар да, қыздар да қатысады. Ойынды үйінді қардың қасындағы алаңдарда өткізуге болады. Қыздар үшін лақтыру қашықтығы қысқалау болады.

Ойынды күрделендіруге болады: таяқты ұзынырақ қашықтыққа екпінмен келіп лақтырсын. Мұндай әдіс ойыншыларға гранат және найза лақтыру икемділіктерін игеруге мүмкіндік береді.

3.«Шамаң келсе тартып ал»

Өту жайы, құрал-сайманы. Алаң. Ойынға кішірек резина доп қажет.

Дайындық. Ойыншылар алаңға сызылған сызықтың бойына қатарға тұрады. Жүргізуші таңдап алынады. Ол резина допты алып, басқа ойыншылардың жанына тұрады.

Ойынның сипаттамасы. Жүргізуші допты алаңға қарай барынша алысқа лақтырады. Басқа ойыншылардың барлығы допты қағып алуға ұмтылады. Допты бірінші тосып алған ойыншы сызықтан өту үшін кері қарай жүгіреді. Басқа ойыншылар одан допты тартып алуға тырысады. Егер допқа біреудің қолы тисе, оны жерге тастау керек. Онда допты кез-келген ойыншы жерден алуына болады. Допты сызықтан өткізе алған ойыншы жүргізуші болады. Басқалардан көбірек жүргізуші болған ойыншы жеңеді.

Ережелері. 1.Ойында итеруге болмайды.

2.Допты аяқпен тебуге рұқсат жоқ.

3. Допқа біреудің қолы тигенде, оны бастапқы сызық жаққа лақтыруға болмайды.

Ойынның педагогикалық мәнісі. Ойын қатысушылардан белсенділікті, байқағыштықты, ынта мен шапшаң ұғынуды талап етеді, шыдамдылық пен шапшаң қимылдауға, батылдық пен зеректікке тәрбиелейді, ынтаны арттырып, ұйымдастырушылық қабілеттерін оятады.

Басым қимыл-жүгіру мен қаша жүгіру.

Әдістемелік нұсқаулар. Ойын қатысушылар аз болғанда қызықты өтеді. Мүмкін болса, қатынасушыларды қыздардың санын теңдей етіп екіге бөлген дұрыс.

Бұл ойынды командалық түрде де ұсынуға болады. Бұл жағдайда жетекші алынған ұпайлар санын жазып отыруы тиіс.

4.«Соқыр теке»

Өту жайы, құрал-сайманы. Алаң. Спорт залы. Ойынға орамал керек.

Дайындық. Ойыншылар қол ұстасып, дөңгелек құрайды. Үш, төрт адам дөңгелектің ішінде, олардың біреуінің көздерін орамалмен таңып қояды.

Ойынның сипаттамасы. Дөңгелектің ішіндегі ойыншылар жүргізушіге жақындап келіп, оны түрткілеп қашады. Егер жүргізуші біреуді ұстап алып, оның кім екенін біліп қойса, онда ол орамалды шешіп, ұсталған ойыншының көздерін таңады.

Ережелері. 1. Ойыншылар дөңгелектен шықпауы тиіс.

2. Жүргізушіні итеруге, аяғынан шалуға болмайды.

Ойынның педагогикалық мәнісі. Ойын қатысушылардан байқағыштықты, ынта мен шапшаң ұғынуды талап етеді, шыдамдылық пен шапшаң қимылдауға, батылдық пен зеріктік-ке тәрбиелейді, қозғалысқа және бағытты өзгерте отырып жүгіруге, қашуға, кеңістікте жылдам бағдар алуға үйретеді.

Әдістемелік нұсқаулар. Бұл ойынды сабақтың соңында өткізген дұрыс, ойын балалардың зейінін жинақтап, демалдырады. Егер қатысушылар саны 40 адам болса, онда оларды 3-4 топқа бөліп, әр топта ойынды бөлек өткізу керек.

5.«Айгөлек»

Өту жайы, құрал-сайманы. Алаң. Үлкен зал. Құрал-жабдық қажет емес.

Дайындық. Ойыншылар екі командаға бөлініп, қолдарын ұстасып, екі қатарға тұрады – 10-14м. Командалар капитанын таңдайды. Ойын басталар алдында капитан қайсы командадан бастау үшін жеребе тартады.

Ойынның сипаттамасы. Ойынды бастайтын «А» тобы өз капитанының басшылығымен «Б» тобына қарата мына өлеңді айтады:

«Айгөлек-ау, айгөлек,
Айдың жүзі дөңгелек.
Қанжығадан қақ керек,
Төбінгіден тер керек.»

«Б» тобы өз капитанының басшылығымен былай деп жауап береді:

«Айгөлек-ау, айгөлек,
Айдың жүзі дөңгелек.
Қанжығадан қақ керек,
Төбінгіден тер керек.»

«А» тобы: - «Шынжырды бұзыңдар!»

«Б» тобы: - «Кіммен?»

«А» тобы қарсы топтан бір ойыншының аты-жөнін атайды. Аталған ойыншы «А» тобына қарай жүгіріп келіп, олардың қатарында тұрған екі қарсыласының ұстасқан қолдарын үзіп өтуге тырысады.

Ережелері. 1. Аты аталған ойыншыға қатарды айналып өтуге, білегін тосуға, қолдарға секіруге т.с.с мүмкін емес. Тұтқынға алынғандар оларды тұтқындаған ойыншының артында тұруы тиіс.

2. Тұтқынды босатып алуға болады. Ол үшін аталған ойыншы оны тұтқындағандардың қатарын үзіп өтуі тиіс.

Ойынның педагогикалық мәнісі. Бұл ойында балалардың бойында күш-қуат, ептілік, табандылық дамиды. Олар жолдастарымен бірге шапшаң қимылдауға, өз жолдастарының қабілет-қарымын шамалауға үйренеді. Басым қимыл жүгіру және қарсыласу.

Әдістемелік нұсқаулар. Ойын кезінде балаларды күш-қуатына қарай дұрыс орналастыруға көңіл бөлу керек. Осы мақсатта қатарларға күштілерді теңестіре бөлу керек.

6.»Тырналар»

Өту жайы, құрал-сайманы. Дала. Құрал-жабдық қажет емес.

Дайындық. Ойыншылар екі топқа бөлінеді. Әрқайсысында ұлдар мен қыздардың саны бірдей болуы керек. Ойынға ұзындығы 50-60м, ені 10-20м тегіс дала таңдап алынады. Оның екі басында екі «қала» белгіленеді, әрбір 10м сайын сызықтар жүргізіледі. Сызықтар саны ойыншылар санына тең болады. Әрбір сызықтың тұсында бір ойыншы тұрады.

Ойынның сипаттамасы. Төрешінің ысқырығымен бастапқы «қаладан» екі капитан жүгіріп шығады. Сызықтың тұсында тұрған ойыншы қолын созып, «Тырау-тырау» деп айқайлайды, әрбір ойыншы өз ойыншысымен қол түйістірген соң 10м ара қашықтықты жүгіріп өтіп, келесі ойыншының қолына жеңіл ұру арқылы оған эстафетаны беруі керек. Ережелерді бұзбай, мәредегі «қалаға» бірінші жеткен команда жеңімпаз болады.

Ережелері. 1. Ойынды тек төрешінің белгісінен кейін бастау керек.

2. Қате жіберген команда айып ұпайын алады.

3. Ойыншылары басқа командаға қарағанда аралықтарды жылдам жүгіріп өткен және айып ұпайы жоқ немесе аз команда жеңеді.

Ойынның педагогикалық мәнісі. Бұл ойында балалар ұжымдық түрде, ұйымшылдық пен қимылдауға дағдыланады, өйткені ойын мақсатқа жету үшін үйлесімді де бірлескен әрекетті талап етеді. Ойын эстафеталық беру икемділіктерін дамытуға және бекітуге жағдай жасайды, сондықтан эстафеталық жүгіруге дайындық ретінде қолдануға болады. Балаларда шапшаңдықты, ептілікті, дербестікті және өз әрекеттерін жолдастарының

әрекеттерімен үйлестіре білу қабілетін тәрбиелейді, жолдастық сезімдерін дамытады.

Ойындағы басым қимыл эстафеталық жүгіру.

Әдістемелік нұсқаулар. Бұл ойын өзінің құрылымы жағынан күрделі. Сондықтан оның шарттарын түсіндіруден бұрын қатысушыларды қатарға тұрғызып, тапсырманы іс-жүзінде көрсете отырып әңгімелеу керек. Ойынды өткізу үшін төтөрешілер керек. Олар тек ғана ойыншылардың қателерін бақылап қоймай, оларға көмек беруі тиіс. Ойын кезінде эстафетаны беру кезіндегі қателерді жөндеу керек.

Егер ойыншылар көп болса, оларды екіге бөліп, ойынды әрқайсысына бөлек өткізу керек.

7.«Ала күшік»

Өту жайы, құрал-сайманы. Алаң, зал. Құрал-жабдық қажет емес.

Дайындық. Жеребе тастау арқылы ойыншылардың арасынан біреуі тандап алынады да оған «Ала күшік» деп ат қойылады.

Ойынның сипаттамасы. Жетекшінің ысқырығынан кейін «күшік» ойыншыларды қуып ұстай бастайды. «Күшік» ұстап алған ойыншы «күшікке» айналады да, ол енді аулаушыға айналады. Осылай, ойын белгіленген уақытқа дейін жалғаса береді.

Ережелері. 1. Ойын жетекшінің ысқырығымен басталып, аяқталады.

2. Алау кезінде ойыншыларды қолмен жұлқылауға, құшақтауға болмайды.

Ойынның педагогикалық мәнісі. Ойын жүгіру шапшаңдығын, зеректікті, байқағыштықты дамытады. Ол балаларды аулаушының пиғылын алдын-ала сезіп, соған сай әрекет істеуге үйретеді.

Басым қимыл қаша жүгіру.

Әдістемелік нұсқаулар. Ойыншылар көп болса, оларды 2-3 топқа бөліп, әрқайсысында ойынды бөлек өткізу керек.

8.«Жігіт қуу»

Өту жайы, құрал-сайманы. Алаң. Жұмсақ арқан керек.

Дайындық. Ойыншылар екі топқа бөлінеді. Жерге старт сызығы сызылады, одан соң 150м-ден қашық емес жерде оған параллель сызық сызылады да, ұзын таяққа жалау бекітіледі.

Жетекші әр топтан бір-бір ойыншыны шақырады да, оның біреуіне арқанды тапсырады.

Ойынның сипаттамасы. Жетекші шақырған ойыншылар старт сызығына тұрады да, оның ысқырығынан кейін жалауға қарай жүгіре жөнеледі. Арқанды алған ойыншы онымен өзінің қарсыласын ұруға тырысады және мәре

сызығына тезірек жетіп, онда арқанды тастап өз тобына тезірек қайтуға ұмтылады. «Қарсыласы» арқанды жерден алып, қайтуға асығып бара жатқан ойыншыны қуып жетіп, оны ұруға тырысады. Егер ол мұны істей алса, жеңеді, әйтпесе жеңіледі.

Дәл осылай жетекші екі-екі ойыншыдан шақыра береді де, алдыңғы жеңіп келген команданың ойыншысына арқанды береді.

Ережелері. 1. Ойын жетекшінің ысқырығынан кейін басталады.

2. Арқанмен басқа ұруға болмайды.

Ойынның педагогикалық мәнісі. Бұл – халық ойны. Оны Қазақстанның барлық облыстарында ойнайды. Ойынға кең жерде қаша-қуалау тән болғандықтан, тек ашық ауада өткізіледі. Ойын кезінде жолдастық сезім, әрекеттердің үйлесімділігі, ұжымның алдындағы жауапкершілік, ұжым үшін өзін қиындыққа тігу сияқты қасиеттер дамиды. Сондай-ақ, ойыншылардың әрекетінен үлкен дербестік, командалық ұйымдастыру талап етіледі, бұл ұйымдастырушылық қабілетінің қалыптасуына тәрбиелейді.

Әдістемелік нұсқаулар. Ойынның құрылымы өте күрделі, үлкен күш-жігер жұмсалады, бірақ ойыншылар тез үйренеді.

Белгіленген уақытта ең көп ұпай жинаған команда жеңімпаз болады. Қанша ұпайға дейін ойын жалғасатыны келісім бойынша алынады. Сонша ұпайды бұрын жинаған команда жеңеді.

9.«Орамал тастау»

Оту жайы, құрал-сайманы. Алаң. Үлкен зал. Ойынға сүлгі қажет.

Дайындық. Ойыншылар екі командаға бөлінеді. Олар бір-бірінен 20-30м қашықтықта қарама қарсы тұрады. Жеребе бойынша командалардың біреуі ойынды бастайды. Оның капитанына сүлгі тапсырылады, ол сүлгіні ойыншыға береді.

Ойынның сипаттамасы. Сүлгіні алған ойыншы қарсыластар командасының алдына шығып, олардың қатарының алдында көлденеңдеп жүре бастайды. Оған көлденеңінен үш реттен көп жүруге болмайды. Осы кезеңде ол байқап жүріп, сүлгіні бір ойыншының аяғының алдына тастай салып, өз командасына жүгіріп келіп қосылуы тиіс. Бірақ қарсыластары оны жіті бақылап тұрады да, аяғының алдына сүлгі тасталған ойыншы оны ала салып, қашып баражатқанды қуып жетуге ұмтылады. Қашып келе жатқан ойыншы сүлгімен ұрмай тұрып өз командасына жетіп үлгерсе, онда ойынды жалғастыру құқығын екінші команданың ойыншысы алады. Ал егер қашқан ойыншыны ұстап алып, сүлгімен ұрса, ол тұтқын болады да, оны қуып жеткен ойыншы ойынды ары қарай жалғастырады. Кейде сүлгі аяқ алдына тасталады, бірақ қашып бара

жатқанды ешкім қумайды. Онда сасып, орнында тұрып қалған ойыншы тұтқын болады да, сүлгіні тастауға ойынды бастаған команданың ойыншысы шығады. 10-15 минутта ең көп тұтқын ұстаған команда жеңеді.

Ережелері. 1. Қатардың алдында көлденеңдеп үш реттен артық жүруге болмайды.

2. Сүлгіні ойыншының аяғынан алысқа емес, алдына лақтыру керек.

3. Қателерге айып ұпайлары беріледі.

4. Қатені аз жіберген және ең көп тұтқын ұстаған команда жеңеді.

Ойынның педагогикалық мәнісі. Ойын шапшаң жүгіруге, ынтаға, ептілікке тәрбиелейді.

Басым қимыл қысқа қашықтыққа екпіндей жүгіру.

Әдістемелік нұсқаулар. Жетекші ойыншыларды ұлдар мен қыздарды теңдей етіп командаларға бөлуі керек.

Жетекші нәтижені дұрыс шығару үшін тұтқындар санын және айып ұпайларын жазып тұруы керек.

10.«Үшінші артық»

Өту жайы, құрал-сайманы. Алаң, спорт залы. Құрал-жабдық керек емес.

Дайындық. Ойыншылар бірінің артына бірі тізіліп тұрады да, әрқайсысы өзінің алдында тұрған ойыншының белінен ұстайды. Жүргізуші ең алдыңғы ойыншыға қарама-қарсы тұрады.

Ойынның сипаттамасы. Жетекшінің нұсқауымен жүргізуші тізбектің бір оң жағынан, бір сол жағынан жүгіріп шығып, ең соңындағы ойыншыны ұстап (отырғызуға) алуға тырысады. Егер ұстай алса, ол тізбекте бірінші болады, ал ұсыалған жүргізуші болады. Ойын осылай жалғаса береді.

Ережелері. 1. Жүргізуші жетекшінің рұқсатымен ғана жүгіруді бастайды.

2. Ойын кезінде қолды белден төмен түсіруге болмайды.

3. Ойыншылар бір-біріне кедергі жасамау керек.

Ойынның педагогикалық мәнісі. Ойын ынта мен қозғалыс реакциясының дамуына жағдай жасайды. Ептілік пен күш-қуат жетіледі.

Басым қимыл бағдарын өзгерте отырып жүгіру.

Әдістемелік нұсқаулар. Егер ойыншылар саны 40 болса, оларды 2-3 топқа бөліп, ойынды бөлек өткізу керек.

11.«Қамал үшін күрес»

Өту жайы, құрал-сайманы. Алаң, зал. Құрал-жабдық керек емес.

Дайындық. Ойыншылар екі командаға бөлінеді. Алаңның немесе спорт залдың ортасында диаметрі 5-7м дөңгелек сызылады. Жеребе бойынша бір команда «шабуылшы», екіншісі «қорғанушы» деп белгіленеді. Дөңгелек – қамал.

Ойынның сипаттамасы. Жетекшінің белгісі бойынша «шабуылшы» команда дөңгелекке кіруге, ал «қорғанушы» команда оларды кіргізбеуге бар күшін салады.

Ережелері. 1. Күш қолдануға болады – қарсыласты көтеріп алып дөңгелекке кіруге болады.

2. Қарсыластарды итеруге, әдістерді қолдануға болмайды.

Ойынның педагогикалық мәнісі. Ойын күш, ептілікті, табандылықты тәрбиелейді. Жетекші белгілеген әдісті қолдана отырып, түрлі бұлшық ет топтарының күшін дамытуға болады. Басым қимыл-қарсылық, күрес.

Әдістемелік нұсқаулар. Белгілі бір уақыттан кейін командалардың орнын ауыстырып тұру қажет. Дөңгелекке ең көп ойыншысы кірген команда жеңімпаз аталады.

12.«Күштілер мен ептілер»

Өту жайы, құрал-сайманы. Тегіс алаң, зал. Құрал-жабдық керек емес.

Дайындық. Ойыншылар екі командаға бөлінеді. Тегіс алаңда диаметрлері 6,4 және 2м үш дөңгелек сызылады. Командалар жеребе тастайды, сонан соң олардың бірі (таңбалаушылар) кіші және орташа дөңгелектердің арасына орналасады, ал екіншісі (тартып алушылар) – үлкен дөңгелектің сыртына орналасады.

Ойынның сипаттамасы. Жетекшінің белгісінен кейін таңбалаушылар басқа команданың ойыншылары таңбалауға ұмтылады – қолымен «қарсыластың» аяғын тізеден төмен тұстан ұстап алуға, ал тартып алушылар «қарсыласын» қолынан ұстап, үлкен дөңгелектің сыртына тартып шығаруға тырысады. Тартып алынған ойыншы «қарсыластарының» арасында тұрады да, оны құтқарғанша, яғни өзінің командасы таңбалағанша ойынға қатыспайды. Тартып алушы команданың таңбаланған ойыншысы ең кіші дөңгелектің ішінде тұрады. Оны да командасының ойыншылары құтқаруы мүмкін. Ол үшін оған қол тигізу керек. Егер таңбалаушылар « қарсыластарының» барлығын таңбаласа, олар жеңеді. Ал тартып алушылар брлық таңбалаушыларды үлкен дөңгелектің сыртына тартып шығарса, онда олар жеңімпаз болады.

Ережелері. 1. Белгі бергенге дейін «таңбалаушыларға» «қарсыластарын» таңбалауға болмайды.

2. Аяқтың тізеден төмен жағын ғана таңбалауға болады.

ойынның педагогикалық мәнісі. Ойын шапшаңдықты, ептілікті тәрбиелейді. Дербестікті, ынтаны, батылдықты, тапқырлықты қалыптастырады. Ойында бірлесе қимылдау жолдастық қарым-қатынастарға тәрбиелейді. Басым қимыл – қарсылысу және күресу.

Әдістемелік нұсқаулар. Ойын кезінде ойыншыларды дөңгелектерге дұрыс орналастыру маңызды. Ойыншылардың орнын өзгертіп отыру керек.

13.«Белбеу»

Өту жайы, құрал-сайманы. Ұзындығы 40-50м алаң. Ойынға өрнекті сүлгі немесе белбеу қажет.

Дайындық. Ойыншылар екі топқа теңдей бөлінеді. Старт сызығынан жартылай қашықтықта жерге өрнекті сүлгі немесе белбеу тасталады. Алаңның ақырында диаметрі 1м дөңгелектің ішіне жалау қойылады. Әр команда өзіне капитан таңдайды. Ол өз командасының ойыншыларын нөмірімен орналастырады.

Ойынның сипаттамасы. Жеребе бойынша ойынды бастайтын команда капитаны кез-келген нөмірді атайды. Екінші команда капитаны өз командасының кез-келген нөмірін атайды. Осы нөмірлі ойыншылар белбеуге қарай жүгіре жөнеледі. Белбеуге бірінші жетіп, оны қолына алған ойыншы кешігіп келгенді белбеумен сабай бастайды, ол дөңгелектің ішіндегі жалауға қарай қашады. Оған белбеудің әрбір тигені ұпай саналады. Қашқын барынша қатты жүгіріп өзіне белбеуді тигізбеуге тырысады. Белбеумен қуып келе жатқан тек жалау тұрған дөңгелекке дейін ғана қуалайды. Осы жерге жеткенде ол белбеуді дөңгелектің ішіне тастайды. Қашып келген жылдам белбеуді алып, оның өзін кері қарай қуалай жөнеледі және оны барынша көбірек белбеумен ұруға әрекет жасайды. Қашқынға белбеу тимесе, ұпай саналмайды.

Ережелері. 1. Жетекшінің белгісіне дейін белбеуге жүгіруге болмайды.

2. Белбеумен басқа ұруға болмайды.

3. Белбеуді тек дөңгелектің ішіне тастау керек.

4. Кері қарай қуу бұрынғы белбеу жатқан түспен жалғасады.

Ойынның педагогикалық мәнісі. Бұл ойын спринт жүгіруіне дайындық болып табылады және ойыншыларда шапшаңдықты, қозғалу ептілігін тәрбиелейді. Басым қимыл- қаша жүгіру.

Әдістемелік нұсқаулар. Төрешілер бос құлаштаулардың есепке алынбауын мұқият қадағалайды. Жетекші жеңіп алынған ұпайларды мұқият жазып отыруы тиіс. Әрбір соққы бір ұпай деп саналады. Ұпай саны артық команда жеңеді.

14.«Лақтырып ұста»

Өту жайы, құрал-сайманы. Алаң, спорт зал. Ойынға волейбол добы және тұзағы бар жұмсақ жіп керек.

Дайындық. Ойыншылар екі командаға бөлінеді де бір-бірінен 10-15м қашықтықта қарама-қарсы қатарға тұрады. Лақтыру снаряды жасалады – волейбол добына тұзағы бар жуан жұмсақ жіп байланады.

Ойынның сипаттамасы. Жетекшінің белгісінен кейін бір команданың ойыншылары тұзақ арқылы допты айналдырып, екінші команданың ойыншыларына қарай лақтырады. Егер олар допты тосып алса, оны лақтырған ойыншы «қарсыластарына» тұтқынға барады, ал егер «қарсыласы» допты тосып алмаса, онда өзі тұтқынға түседі. Ойын белгіленген уақытқа дейін өтеді. Тұтқынды көп ұстаған команда жеңеді. Егер белгіленген уақытқа жетпей бір команданың барлық ойыншылары тұтқынға түсіп қалса, ойын аяқталады да, екінші команда жеңімпаз деп табылады.

Ережелері. Допты қарсыласқа қарай лақтыру керек. Егер ойыншы допты қарсыласының басынан асырып лақтырса, онда өзі «тұтқынға» барады.

Ойынның педагогикалық мәнісі. Ойында допты шапшаң лақтыру және тосу қимылдары орындалады. Қозғалу икемділігі дамиды, ұжымдық сезім тәрбиеленеді. Басым қимыл – допты лақтыру және тосу.

Әдістемелік нұсқаулар. Бұл ойын аз ойыншылармен қызықты өтеді. Сонықтан ойыншылар 40 болса, оларды 4 топшыларға бөлуге керек, сонда 2 ойынаушы топтар болады. Ойынды волейболға дайындық ретінде пайдалануға болады.

15.«Жаяу көкпар»

Өту жайы, құрал-сайманы. Ұзындығы 50-60м, ені 20-25м тегіс дала. Ойынға нығыздалған доп немесе орамалға түйілген құм.

Дайындық. Даланың басы мен ақырының орта тұсында диаметрі 1м екі дөңгелек сызылады. Даланы бойлай орта сызық сызылады. Командалар даланың ортасында қатарға тұрады да олардың әрқайсысында қақпашы сайланады. Қақпашылар қарама-қарсы дөңгелектерден орын алады.

Ойынның сипаттамасы. Жетекшінің ысқырығынан кейін ойыншылар сыйды бір-біріне ұзата отырып, оны өз қақпашысына жеткізуі керек.

Қақпашыға әрбір жеткізген сыйға команда ұпай алады. Белгіленген уақытта ең көп ұпай жинаған команда жеңімпаз атанады.

Ережелері. 1. Допқа талас кезінде ойыншылар бір-бірінің киімінен тартпауы, шалмауы және күрес тәсілдерін қолданбауы тиіс.

2. Қақпашыға дөңгелектен шығуға болмайды.

Ойынның педагогикалық мәнісі. Ойын еңінде оқушылар ұжымда ұйымдасқан түрде әрекет етуге үйренеді: ұйымдасқан түрде жүгіру, батылдық, шапшандық және тапқырлық дамиды. Басым қимыл – қаша жүгіру.

Әдістемелік нұсқаулар. Оқушылардың ережелерді сақтауын қадағалау керек. Жетекші жеңімпаз команданы анықтағанға дейін ұпайлар санын мұқият жазып отыруы тиіс. Бұл жасөспірімдерге арналған ойын.

16.«Шабандоздар жарысы»

Оту жайы, құрал-сайманы. Алаң, спорт зал. Құрал-жабдық қажет емес.

Дайындық. Залда немесе алаңда параллель сызықтар сызылады, олардың арасы 20м. Ойыншылар екі командаға бөлінеді. Әрбір команда өз кезегінде екі топшаларға бөлінеді (барлығы 4 топша), қайсы топ «ат», ал қайсы топ «шабандоздар» болатынын анықтау үшін жеребе тасталады. «Шабандоздар» «аттарға» мінеді де, колоннаға тұрады.

Ойынның сипаттамасы. Жетекшінің белгісі бойынша «шабандоздар» екінші сызықтан өтіп, алға ұмтылады, «шабандоздар» мен «аттар» орын ауыстырады да, бірінші сызықтан өте кері қарай жүгіреді, «шабандоз» өз командасының екінші «шабандозының» арқасын қолымен қағады, енді алға ұмтылады. Осылай, ең соңғы «шабандоз» бірінші сызықтан жүгіріп өткенге дейін ойын жалғаса береді.

Ережелері. Тек жетекшінің ысқырығынан кейін жүгіру керек. «Шабандоздар» мен «аттар» екінші сызықты кесіп өткеннен кейін ғана орын ауыстырыды.

Ойынның педагогикалық мәнісі. Бұл ойында оқушылар ұйымшылдықпен қимылдауды үйренеді, өйткені ойын мақсатқа жету үшін үйлесімді бірлесе әрекет етуді талап етеді, жолдастық сезім қалыптасады. Күш-қуат, шыдамдылық, ептілік дамиды. Басым қимыл-жүкпен жүгіру.

Әдістемелік нұсқаулар. Жетекші топтарға бөлгенде «аттар» мен «шабандоздардың» салмақтары шамалас болуын қадағалау керек. Ойынды ұзаққа созуға болмайды, өйткені ол өте шаршатады.

17.«Тоқта»

Өту жайы, құрал-сайманы. Алаң. Ойынға резина доп керек.

Дайындық. Ойыншылар дөңгелене тұрады да, реттік нөмірімен санасады. Ортада доп ұстаған жүргізуші тұрады.

Ойынның сипаттамасы. Жетекшінің белгісінен кейін жүргізуші допты лақтырады да, бір нөмірді атайды. Нөмірі аталған допты ұстауға тырысады, ал басқа ойыншылар алаңға шашырай қашды. Допты ұстай салып, ойыншы «тоқтак!» деп айқайлайды. Барлығы жеткен жерінде қозғалмай тұрып қалады. Жүргізуші кез-келген ойыншыға лақтырып тигізуге тырысады, ал ол бір орында тұрып, допты тигізбеуге әрекет істейді. Егер жүргізуші допты тигізсе, онда сол ойыншы жүргізушіге айналады. Ал тигізе алмаса, ойын жалғаса береді.

Ережелері. 1. Белгі бергенге дейін ойыншыларға шашырай қашуға болмайды.

2. «Тоқта» деген командадан кейін орнынан қозғалуға болмайды.

Ойынның педагогикалық мәнісі. Ойын кезінде спринт жүгіру және нысына дәлдеу икемділіктері жетіледі. Шапшандық және ептілік қажет. Басым қимыл – қозғалыстағы нысанаға доп лақтыру .

Әдістемелік нұсқаулар. Ойыншылар саны көп болса, онда ойынды екі дөңгелекте бір мезгілде өткізген дұрыс. Жетекші барлық ойыншылардың ойынға белсенді қатысуын қадағалауы керек.

18.«Атқыштар»

Өту жайы, құрал-сайманы. Алаң. Ойынға кішірек резина доп керек.

Дайындық. Ойыншылар екі командаға бөлінеді. Алаңда диаметрі 15-20м дөңгелек сызылады. Жеребе бойынша бір команда допты алып дөңгелекті айнала қоршап тұрады. Екінші команда дөңгелектің ішіне орналасады.

Ойынның сипаттамасы. Жетекшінің белгісінен кейін сырттағы ойыншылар доппен іштегі ойыншыларды «таңбалай» бастайды. «Таңбаланған» ойыншы ойыннан шығады. Ойын белгіленген уақытқа дейін жүргізіледі. Сол уақыт ішінде барлық ойыншыларды немесе көбірек ойыншыларды доппен ұрып шығарған команда жеңеді.

Ережелері. 1. Доп ұшып келіп тиген ойыншы ғана «таңбаланған» деп есептеледі.

2. Алаңдағы сызықты басуға болмайды.

3. Допты тосуға болады, бірақ тоса алмаған ойыншы «таңбаланған» деп саналады.

4. Қолға допты ұстап алып жүгіруге болмайды.

Ойынның педагогикалық мәнісі. Ойында барлық ойыншылар белсенді. Ойын жолдастық иықты сезінуге үйретеді (бір шешімге келу үшін келісім,

жолдастарын қолдау, мақсатқа жету үшін бірлесе қимылдау). Батылдық, тапқырлық, ойлау шапшаңдығы, ептілік және шапшаң қимылдау сияқты қасиеттер дамиды. Сол сияқты, қозғалыстағы нысанаға лақтыру және допты тосу икемділіктері жетіледі. Басым қимыл-допты қозғалыстағы нысанаға лақтыру.

Әдістемелік нұсқаулар. Жетекші ойыншылардың әрекетінің үйлесімді болуын қадағалауы керек: допты бір-біріне жиі беру және ыңғайлы кезде қарсыласына лақтыру керек.

19.«Қасқыр мен ешкі»

Өту жайы, құрал-сайманы. Алаң, спорт зал. Құрал-жабдық қажет емес.

Дайындық. Алаңның немесе спорт залдың бір шетіне сызық жүргізіледі – бұл ешкілердің тұрағы, ал алаңның екінші шетінде тағы бір сызық жүргізіледі – қасқырлардың апаны. Екінші сызыққа параллель етіп тағы екі сызық сызылады-олардың ара қашықтығы 1-2м, ол жайылымды білдіреді.

Ойынның сипаттамасы. Жүргізуші «ешкілер жайылымға шығады!» деп айқайлайды. Ешкілер жайылымға шығып, жайыла бастайды. Жетекші «Ешкілер, үйге қайт, төбе артында қасқыр бар!» дейді. Ешкілер өз тұрақтарына қарай жүгіреді. Қасқырлар апанының шығып, ешкілерді қуалайды. Ұсталғандар ойыннан шығады. Ешкілерді ең көп ұстаған «қасқыр» жүргізуші деп белгіленеді.

Ережелері. 1. Ешкілер тұрағына жүргізушінің «Ешкілер, үйге қайт, төбе артында қасқыр бар!» деген сөздерінен кейін жүгіреді.

2. Қасқырлар ешкілерді сызықтың сыртында ұстамайды.

Ойынның педагогикалық мәнісі. Ойында оқушылар белгі бойынша қимылдауға, жүргізушіні құрметтеп, бағынуға үйренеді. Батылдық, шапшаңдық және қимыл бағдарлануы дамиды. Басым қимыл-қаша жүгіру.

Әдістемелік нұсқаулар. Оқушыларда батылдық пен табандылықты тәрбиелеуге көп көңіл бөлу керек. Педагогикалық мақсатта «қасқырлар» барлық «ешкілерді» ұстағанша ұсталған «ешкілерді» бір шетке отырғызып, демалдыру керек.

20.«Көген тартыс»

Өту жайы, құрал-сайманы. Алаң, спорт зал. Ойынға ұзындығы 5-10м арқан керек.

Дайындық. Ойыншылар екі командаға бөлінеді. Алаң немесе залдың ортасында сызық сызылады. Одан оң немесе сол жақта және оған параллель етіп, арасы қол созым жерде тағы екі сызық жүргізіледі.

Екі команда да орта сызықтың қасында қарама-қарсы қатарға тұрады. Ойыншылар қолдарымен арқанды ұстайды.

Ойынның сипаттамасы. Жетекшінің белгісінен кейін әрбір команда арқанды тартуды бастайды, олар орта сызықтан қарсыласын тартып өткізуге тырысады. Барлық ойыншылар не бері, не ары тартылып болғанда ойын аяқталады. Ең көп ойыншыларды тартып алған команда жеңеді.

Ережелері. 1. Ойынды тек белгі берген соң бастау керек. Әйтпесе жеңіс есепке алынбайды.

2. Тек белгіленген тәсілмен ғана тартуға болады.

3. Қарсылас сызықтан асыра тартып алынса ғана ойыншы жеңеді.

Ойынның педагогикалық мәнісі. Күш-жігер, ептілік, табандылық дамиды. Жетекшінің тарту тәсілін әр түрлі белгілеуі арқылы түрлі бұлшық ет топтарын жетілдіруге болады. Басым қимыл-қарсылық, күрес.

Әдістемелік нұсқаулар. Командалар қатарға тұрған соң оларға бір-біріне жақсылап қарауға кеңес беріледі, егер күштері тең емес жағдайда, қайтадан бөліну керек. Қыздарды қыздарға қарсы т.с.с. Жетекші тарту әдісінің қатаң сақталуын қадағалау керек.

21.«Ақтерек-көктерек»

Өту жайы, құрал-сайманы. Алаң, спорт зал. Құрал-жабдық қажет емес.

Дайындық. Ойыншылар екі командаға бөлінеді де бір-біріне қарамқарсы қатарға тұрады. Қатарлар арасы 30-40м. Екі команда да тұтқындар үшін дөңгелектер сызады. Команда капитанын сайлайды. Ойынды кім бастайтынын анықтау үшін капитандар жеребе татайды.

Ойынның сипаттамасы. Ойынды бастаушы «А» тобы капитанының басқаруымен «Б» тобына мына сөздерді айтады:

«Ақсерек, көксерек,

Бізден сізге кім керек?»

«Б» тобы капитанының басқаруымен былай деп жауап береді:

«Ай көрек-ау, ой керек,

Айдың жүзі дөңгелек.

Ақсерек-көксерек,

Сонау тұрған тілегеннің өзі керек».

«А» тобының аты аталған ойыншысы қарсы топқа қарай жүгіреді де, қолдарын созып тұрған ойыншыларды жағалай қозғала бастайды. Ары-бері үш реттен көп жүруге болмайды. Осы арлықта ол бір ойыншының қолын ұрып жіберіп, жылдам өз командасына қарай жүгіреді. Бірақ қарсы команданың ойыншылары мұқият бақылап тұрады да, қолына ұрған ойыншы оның артынан қуа жөнеледі. Егер қашқын өз командасына жетіп үлгерсе, оны қуалап келген қарсыласы «А» тобына тұтқынға түседі. Ал егер қашқынды қуып жетіп ұрса, онда ол «Б» тобына тұтқынға түседі. Оны қуып жетіп ұрған қарсыласы ойынды жалғастырады. Кейде қолына ұрған ойыншы сасқалақтап, орнында тұрып қалады. Ол бірден тұтқын болады, ал ойынды бастаушы команда жалғастырады. 10-15 минут аралығында ең көп тұтқын ұстаған команда жеңеді.

Ережелері. 1. Қолқа ұрғанға дейін қашуға және қууға болмайды.

2. Қуғыншыға ойыншыны өз тобының қатары тұрған сызықтан өтіп кеткен соң ұруға болмайды.

Ойынның педагогикалық мәнісі. Оқушыларда шапшаңдық, ептілік, шыдамдылық дамиды. Ынта мен қозғалыс реакциясының жылдамдығын тәрбиелейді. Басым қимыл-қаша жүгіру.

Әдістемелік нұсқаулар. Командаларға бөлгенде ұту мүмкіндігі бірдей болуы үшін ұлдар мен қыздардың теңдей бөлінуін ғана емес, ойыншылардың дайындығының да бірдейлігін ескеру керек: қыздарды қыздарға қарсы т.с.с.

23. «Қарсыласынды көтеру»

Оту жайы, құрал-сайманы. Алаң, спорт зал.

Дайындық. Ойыншылар екі-екіден жұптап бөлу керек (салмақтары шамалас болатындай етіп), бұл ойыншылар бір-біріне арқа тиістіріп тұрып, қолдарымен теріс іліністіріп ұстасады.

Ойынның сипаттамасы. Жетекшінің ысқырығымен ойыншылар қарсылық көрсете тұрып, бір-бірін жерден көтеріп алуға күш салады.

Ережелері. 1. Бір-бірін тек ысқырықтан кейін көтереді.

2. Аяқтарымен серігінің аяқтарын шалуға болмайды.

Ойынның педагогикалық мәнісі. Ойын күш-қуатты, шапшаңдылықты және табандылықты тәрбиелейді. Салмақты көтеру әдісіне байланысты, жетекшінің белгілеуімен, әр түрлі бұлшық ет топтарын жетілдіруге болады. Басым қимыл – қарсылық, күрес.

Әдістемелік нұсқаулар. Жетекші көтеру әдісінің дұрыс орындалуын қадағалау керек, өйткені ойыншылар жеңу мақсатында көтерудің түрлі әдістерін қолданып жіберуі мүмкін.

23.«Текелер ұрысы»

Оту жайы, құрал-сайманы. Алаң, спорт зал. Құрал-жабдық қажет емес.

Дайындық. Ойын алаңы шектелмейді. Ол «өзенше» деп қарастырылады. Алаңда не залда ені 1,5-2м ұзындығы 2,5-3м екі параллель сызықтар сызылады, бұл – «көпір». Ойыншылар екі командаға бөлінеді де, дөңгелектің қасында бір-біріне қарама-қарсы қатарға тұрады. әр команданың капитаны сайланады.

Ойынның сипаттамасы. Капитандар «көпірге» бір-бір ойыншыдан жібереді. Әрбір ойыншы бір аяғын қолымен қайыра ұстап, бір аяқпен тұрады да, екінші қолын арқасына жасырады. Жетекші белгі бергеннен соң «ешкілер» иықтарымен немесе бүкіл денесімен қарсыласын көпірден шығарып тастап, өзіне жол ашуға тырысады. Кім осыны орындай алса өз командасына бір ұпай ұтып алады. Осылай «ешкілер» көпірге кезегімен шыға береді. Ойын барлық «ешкілер» көпірде «төбелесіп» болғанша жалғасады. Қайсы команданың жеңімпаздары көп болса сол жеңеді.

Ережелері. 1. «Ешкілер» «төбелеске» тек жетекші белгі бергеннен кейін түседі.

2. «Төбелес» кезінде арқадағы қолды түсіруге болмайды.

3. Егер ойыншы дөңгелектің ішінде екі аяғында басып қалса, ол жеңілді деп табылады.

4. Егер ойыншылар бір-біріне тықсырып, дөңгелектен шығып кетсе, жеңіс ешқайсысына берілмейді де, олардың орнына келесі жұп шығады.

Ойынның педагогикалық мәнісі. Ойын өзінің және жолдастарының күшін сырттай шамалай білуге, табандылыққа үйретеді. Күш-қуат, ептілік, тапқырлық дамиды. Ойыншылар команданың намысы үшін күресу барысында өз күшін дұрыс пайдалана білуге тәрбиелейді. Басым қимыл – қарсылық, күрес.

Әдістемелік нұсқаулар. Бұл ойынды командаларға бөлмей-ақ өткізуге де болады. Бұл жағдайда ойыншылар «көпірге» өз қалауымен шығады. Жеңімпаз «көпірде» қалады да, оған жаңа кезекті қарсылас шығады т.с.с. Қорытындыда ең көп жеңімпаз бола алған ойыншылар атап өтіледі.

24.«Аударыспақ»

Оту жайы, құрал-сайманы. Күрес залы. Құрал-жабдық қажет емес.

Дайындық. Ойыншылар екі командаға бөлінеді де бір-біріне қарама-қарсы қатарға тұрады. Екі қатарда «бірінші» және «екіншіге» саналады да, жеребе бойынша бірі «ат», ал екіншісі «шабандоз» болады.

Ойынның сипаттамасы. Жетекшінің белгісі бойынша бір команданың «шабандоздары» екінші команданың «шабандоздарын» «аттан» құлатуға тырысады және керісінше де. «Аттарда» көбірек «шабандоздары» қалған команда жеңімпаз болады.

Ережелері. 1. Айқас жетекшінің белгісінен кейін басталады.

2. Ойыншылар бір-бірін шалуға болмайды.

3. «Аттан» құлаған «шабандозға» ойынға қайта кіруге болмайды.

Ойынның педагогикалық мәнісі. Ойын қимыл шапшаңдығын және шыдамдылыққа тәрбиелейді. Байқағыштық, ынта және шапшаң ойлау, тапқырлық, батылдық, жолдастық сезім, команда алдыңғы жауапкершілік дамиды. Басым қимыл – қарсылық, күрес.

Әдістемелік нұсқаулар. Ойыншылар ойынға бірыңғай қатысу үшін айқастардан кейін оларды ауыстырып отыру керек. «Аттардың» тез шаршайтынын ескеріп, толық жеңіске дейін емес, уақыт белгілеп ойнауға болады, мысалы 2-3 минут. Бұл жағдайда белгіленген уақыт ішінде көбірек «шабандоздары» құлатқан команда жеңеді.

25.«Төрт аяқтап тартысу»

Өту жайы, құрал-сайманы. Күрес залы, үлкен спорт залы. Ойынға шеттері тігілген немесе байланған 5 метрлік мата керек.

Дайындық. Залдың немесе күрес кілемінің ортасында сызық сызылады. Ойынға қатысушылар екі командаға бөлінеді де, бір-біріне қарама-қарсы қатарларға тұрады. Әр команданың капитаны сайланады.

Ойынның сипаттамасы. Капитандар өз командасынан бір ойыншыны тартысуға шығарады. Бұл ойыншылар бастарын бір-біріне теріс қарата төрт аяқтап тұрады. Иықтарына матаны киіп оның ортасы сызыққа тураланады. Жетекшінің белгісі бойынша олар бір-бірін сызықтан асыра өз жағына тартып алуға ұмтылады. Кім осыны орындай алса, өз командасына бір ұпай ұтып алады. Содан кейін келесі ойыншылар т.с.с. Қайсы команданың ойыншылары көбірек жеңімпаз болса, сол жеңеді.

Ережелері. 1. Ойыншылар әрбір тартысуды тек жетекшінің белгісімен бастайды.

2. Ойыншыларға кілемнен ұстауға болмайды.

Ойынның педагогикалық мәнісі. Ойын өзінің және жолдастарының күшін сырттай шамалай білуге, табандылыққа үйретеді. Күш-қуат, ептілік, тапқырлық дамиды.

Ойыншылар команданың намысы үшін күресу барысында өз ұжымына днген жауапкершілікті сезінуге, командадағы күшін дұрыс пайдалана білуге тәрбиелейді. Басым қимыл – қарсылық, күрес.

Әдістемелік нұсқаулар. Бұл ойынды командаларға бөлмей-ақ өткізуге де болады. Бұл жағдайда ойыншылар «көпірге» өз қалауымен шығады. Жеңімпаз «көпірде» қалады да, оған жаңа кезекті қарсылас шығады т.с.с. Қорытындыда ең көп жеңімпаз бола алған ойыншылар атап өтіледі.

26.«Секіріп ойнау»

Өту жайы, құрал-сайманы. Алаң, спорт зал. Ойнауға рулетка керек.

Дайындық. Жерге секіру басталатын старт сызығы сызылады. Ойыншылар екі командаға бөлінеді де, старт сызығыныңтұсына колоннаға тұрады. Команда капитандары сайланады.

Ойынның сипаттамасы. Команда капитандары старт сызығына бір-бір ойыншыдан жіберіп тұрады. Олар старт сызығына тұрып, барынша алысқа секіруге тырысады. Секірген ойыншының өкшесі тиген жерге сызық жүргізіледі. Ойыншылар өз орындарына тұрады. Енді келесі жұп алдыңғы ойыншылардың өкшесі жерге тиген жердегі сызықтан секіреді т.с.с. Барлығы бірге барынша алысқа секірген команда жеңіп шығады.

Ережелері. 1.Секірген кезде старт сызығын басуға болмайды, егер оны басып кетсе, қайта секіру керек.

2. Егер ойыншы секіріп келіп құласа, онда оның старт сызығына ең жақын жерге тиген жеріне дейін өлшенеді.

3. Команданың әрбір ойыншысы секіру керек.

4. Ойыншылар секіруге кезегімен немесе капитанның айтуымен шығады, бірақ әрбірі бір-ақ реттен секіре алады.

Ойынның педагогикалық мәнісі. Ойында ынта, табандылық, жинақылық тәрбиеленеді. Орнында тұрып, ұзындыққа секіру икемділіктері қалыптасады. Ойын команданың намысын қорғау үшін ойыншылардан бар күш-жігерін салуды талап етеді. Басым қимыл-ұзындыққа секіру.

Әдістемелік нұсқаулар. Ойынды оқушылар орнынан ұзындыққа секіру техникасын меңгергеннен кейін ғана өткізу керек. Оқушыларда қате икемділіктер қалыптасып қалмауы үшін ойын кезінде қателерді дұрыстап тұру қажет.

27.«Балтаны тап»

Өту жайы, құрал-сайманы. Алаң, спорт зал. Ойынға доп немесе жұмсақ арқан керек.

Дайындық. Ойыншылар жүргізушімен бірге араларынан ашық жер қалдырмай, сығылыса дөгелек жасай тұрады.

Ойынның сипаттамасы. Ойыншылар қолдарын артына ұстап, бір-біріне допты немесе жұмсақ арқанды бере бастайды. Жүргізуші дөңгелектің ішінде тұрып, беріліп жатқан заттың кімнің қолында екенін болжап табуы тиіс. Тапса, ол басқа ойыншылармен шнңберге тұрады, ал дөңгелек ішіне басқа ойыншы кіреді.

Ережелері. 1. Жетекші «рұқсат!» дегенше жүргізушіге болжауға болмайды.

Ойынның педагогикалық мәнісі. Ойын тәртіп, ынтаны, жүргізушінің жігерін, байқағыштықты тәрбиелейді. Басым қимыл-дыбыссыз жүру.

Әдістемелік нұсқаулар. Оқушылардың тыныш тұруын қадағалау керек. Ойында көзді таңуға болады. Бұл жағдайда жүргізушінің көзін таңғыштың астынан таза қағаз салу керек.

28.«Сыйлықта алып қашу»

Өту жайы, құрал-сайманы. Алаң. Ойынға орамал және сыйлық ретінде қолданылатын зат керек.

Дайындық. Орамалға ол затты түйіншіктеп орау керек. Командалық ойында ойыншылар екі командаға теңдей бөлінеді.

Ойынның сипаттамасы. Жетекшінің белгісімен сыйлықты алып, оны төрешінің алдын-ала көрсеткен жеріне жеткізу керек.

Жарысты екі түрлі өткізуге болады:

Жеке - әрбір ойыншы сыйлық үшін басқа ойыншылармен жарысады.

Командалық – алдын-ала бірнеше ойыншыдан команда құрылады. Бұл жағдайда сыйлықты бүкіл команда болып алып, жеткізу керек. Әрбір команда сыйлық үшін күресте өз жолын таңдайды, өз ойыншысына көмектеседі, қарсыластарға кедергі жасай отырып, оны қорғайды.

Ережелері. 1. Ойын тек жетекшінің белгісі бойынша басталады.

2. Күш қолдануға болмайды.

Ойынның педагогикалық мәнісі. Ойын қатысушылардан ынта мен шапшаң ойлауды талап етеді. Дұрыс бағдарлау мен шапшаң қимыл дамиды.

Командалық – ойында жолдастық сезім, ұжым алдындағы жауапкершілік және ұйымдастырушылық қабілет қалыптасады.

Әдістемелік нұсқаулар. Командалық ойынның алдында ойын ережелерімен танысып алу мақсатында жеке ойындар өткізіп алған дұрыс. Жарыста алдын-ала дайындықтарды жақсы жасаған команда басым болады.

29.«Кім алысқа»

Өту жайы, құрал-сайманы. Алаң. Ойынға кішкентай доптар немесе тастар керек (көлемі мен салмақтары бірдей).

Дайындық. Алаңның басында сызық сызылады. Ойынға қатысушылар осы сызықты бойлай, бір қатарға тұрады.

Ойынның сипаттамасы. Ойыншылар кезегімен кіші доптарды немесе тастарды алға қарай лақтырады. Кім жақын ең жақын жерге лақтырса, сол доптарды немесе тастарды жинап, барлық ойыншыларға таратып береді.

Допты немесе тасты үш рет барлығынан алысқа лақтырған ойыншы бірінші жеңімпаз деп табылады да, ойыннан шығады. Дәл осы тәртіппен екінші және үшінші жеңімпаздар анықталады да, ойын аяқталады.

Ережелері. Снарядтарды жетекшінің рұқсаты мен ғана лақтырып, жинау керек.

Ойынның педагогикалық мәнісі. Бұл ойында барлық ойыншылар белсенді. Ойын күш, ептілік, шапшаңдықты дамытады. Басым қимыл – лақтыру.

Әдістемелік нұсқаулар. Лақтыру ұлдар мен қыздар үшін бөлек өткізіледі. Жеңімпаздар да осы тәртіппен анықталады.

30.«Жалау үшін күрес»

Өту жайы, құрал-сайманы. Өлшемдері 50x100хм үлкен алаң. Ойынға екі жолау керек.

Дайындық. Алаңның ортасынан сызық жүргізіледі. Барлық ойыншылар екі командаға теңдей бөлінеді. Алаңның екі шетінде диаметрі 1м дөңгелек сызыладыда оның ортасына жалау қадалады, оны бір ойыншы қарауылдап тұрады.

Ойынның сипаттамасы. Ойын жетекшінің нұсқауымен басталады. Ойынның мақсаты - өз жалауыңды сақтап қалып, қарсыластың жалауын алып қою. Ойын барысында жалауды команданың басқа ойыншысына беруге болады.

Ережелері. 1. Қарсылас ұстаған ойыншы тұтқынға түседі, оны өз командасының ойыншылары қолына ұрып жіберу арқылы құтқаруына болады.

2. Жалауды алғанға дейін сызықтардан шығуға болмайды.

Ойынның педагогикалық мәнісі. Ойын қатысушылардан ынтаны, шапшаң қимылды және ептілікті талап етеді. Жолдастық сезімге, өз ұжымы алдындағы жауапкершілікке, сондай-ақ ұйымдастыру біліктіліктеріне тәрбиелейді. Басым қимыл – қаша жүгіру.

Әдістемелік нұсқаулар. Бұл ойын үлкен күш – жігер талап етеді, сондықтан ойыншылар көп болған жағдайда, екі көмекші төрешілерді тағайындап алған

дұрыс. Жетекші ойыншылардың барлығының ойынға белсенді қатысуын қадағалауы тиіс.

31.«Қасқыр мен қойшы»

Өту жайы, құрал-сайманы. Алаң. Ойында әрбір ойыншы қандайда бір зат ұстап тұруы керек.

Дайындық. Ойыншылар 7-10 адамнан тұратын топтарға бөлінеді. Әрбір топ алаңда екі дөңгелек жасайды. Кіші дөңгелектің диаметрі 3-5м, ал үлкенініңкі – 15-20м. Кіші дөңгелектің ішінде түзу сызық сызылады да, жүргізушіден басқа ойыншылардың барлығы соның бойына өз заттарын қойып, кіші дөңгелектен шығады, сөйтіп оның айналасына орналасады.

Ойынның сипаттамасы. Ойынды жүргізуші кіші дөңгелектегі заттарды мұқият «иіскеуден» бастайды. Сонымен бірге жүргізуші «қойшыларды»(басқа ойыншыларды) да мұқият бақылап отырады да, олардың арасында ең бейғам тұрғанының затын сызықтан көтеріп алып, кіші және үлкен дөңгелектерден шығып кетеді. Егер «қойшы» оны дөңгелектердің ішінде таңбалай алса, онда жүргізуші қайтадан «қасқырдың» міндетін атқарады. Әйтпесе аңқау «қойшы» жүргізуші болады.

Ережелері. 1.»Қойшы» «қасқырды» тек кіші немесе үлкен дөңгелектердің ішінде ғана ұстай алады.

2. Дөңгелекті айнала тұрған ойыншылар «қасқырдың» дөңгелектерден шығуға немесе «қойшының» оны қууына кедергі жасамау керек.

Ойынның педагогикалық мәнісі. Бұл ойында дербестік, бастамашылдық, батылдық және тапқырлық дамиды. Басым қимыл – старттан бағытты өзгерте жүгіру.

Әдістемелік нұсқаулар. Ойыншылардың дайындығы мен басқа да жағдайларға байланысты дөңгелектерді кеңейтуге болады. Ойында кім басқаларға қарағанда аз жүргізуші болса, сол жеңеді.

32.«Аш қасқыр»

Өту жайы, құрал-сайманы. Алаң. Ойында әрбір ойыншы қандайда бір зат ұстап тұруы керек.

Дайындық. Ойыншылар 4-8 адамнан топтарға бөлінеді. Әрбір топ алаңда екі дөңгелек жасайды. Кіші дөңгелектің диаметрі 2-3м, ал үлкенініңкі – 15-20м. Дөңгелектің ішінде 50см түзу сызық жүргізіледі. Оған жүргізушіден («қойшы») басқа ойыншылардың барлығы қолдарындағы заттарын («қойлар») тастайды да, кіші дөңгелектен шығып, оны айнала тұрады.

Ойынның сипаттамасы. Ойынды кіші дөңгелектің сыртында тұрған ойыншылар («аш қасқырлар») бастайды. Олар кіші дөңгелектегі «қойларды» мұқият иіскей бастайды. Сол мезгілде «қасқырлар» «қойшыны» да мұқият бақылап тұрады да, ыңғайлы сәтте сызықтан «қойдың» біреуін ала қашады да, кіші және үлкен дөңгелектерден шығып кетеді. Егер «қойшы» оны дөңгелектердің ішінде таңбалай алса, онда «қасқыр» ойыннан шығады. Әйтпесе «қойшы» қойшы болып қалады, ал ойын қойдың барлығын алып кеткенше жалғаса береді.

Ережелері. 1.»Қойшы» «қасқырды» тек кіші немесе үлкен дөңгелектердің ішінде ғана ұстай алады.

2. Егер «қойшы» барлық «қасқырларды» таңбалай алса, онда жаңа «қойшы» сайланады.

Ойынның педагогикалық мәнісі. Ойын ынта мен қимыл реакциясын дамытады. Басым қимыл- қаша жүгіру.

Әдістемелік нұсқаулар. Басқалардан көбірек жүргізуші болған ойыншы табысты болады.

4 Оқытудың техникалық құралдары: интеракт. тақта, проектор т.б.

5 Лекцияның әдістері мен түрлері: сұрақ-жауап, дөңгелек үстел

6 Әр түрлі күрделілік деңгейдегі тапсырмалар

1 деңгей

- Ойын түрлерін топтастыру.

2-деңгей

- Ойын шарты, ережесі.

3-деңгей

- Қажетті құрал жабдықтар.

7 СӨЖ және ОБСӨЖ тапсырмалары (Өзіндік жұмысқа арналған тапсырма нұсқаулары көрсетіледі)

- Ойын өткізілетін жерлерге қойылатын талаптар.

8 Пайдаланған әдебиеттер

Негізгі әдебиеттер:

1. Физическая подготовка единоборцев. Теоретико-практические рекомендации. ТВТ Дивизион Москва-2017 Д.В.Максимов, В.Н.
2. Ұлттық спорт ойындары. Оқу құралы. Альманахь. Алматы-2019. Б.А.Шилібаев.

3. Е.Алимханов. Қазақтың ұлттық халық ойындары мен спортының теориялық және педагогикалық негіздері. Қазақ университеті баспасы. Монография. Алматы-2018.

4. Казакша курес. Учебное пособие. Алматы. Мектеп. 2011.

П.Ф.Матушак, Е.М.Мухиддинов.

Қосымша әдебиеттер:

1. Ұлттық ойындар арқылы жасөспірімдердің қимыл-қозғалыс дағдыларын дамыту. Тұран. Түркістан-2017.

Н.К.Жилисбаев., Е.Е.Сейдахетов