



ҚАЗАҚСТАН РЕСПУБЛИКАСЫ ОҚУ-АҒАРТУ МИНИСТРЛІГІ  
«ҰЛТТЫҚ ҒЫЛЫМИ-ПРАКТИКАЛЫҚ ДЕНЕ ТӘРБИЕСІ ОРТАЛЫҒЫ» РМҚК

РГКП «НАЦИОНАЛЬНЫЙ НАУЧНО - ПРАКТИЧЕСКИЙ ЦЕНТР ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ»  
МИНИСТЕРСТВА ПРОСВЕЩЕНИЯ РЕСПУБЛИКИ КАЗАХСТАН



**«Дене шынықтыру мұғалімінің кәсіби құзыреттілігі мен тәжірибесін жетілдіру» біліктілікті арттыру курсы**  
**Курсы повышения квалификации: «Развитие профессиональных компетенций и навыков учителя физической культуры»**

*Білім беру сапасын арттыру контексінде оқытудың мазмұны мен әдістерін жетілдіру, дене шынықтыруды оқытудың заманауи технологиялары модулі*

*Жоба тақырыбы: «Дене шынықтыру сабағында спорттық ойындар арқылы оқушылардың физикалық қасиеттерін дамыту»*

**Жоба жетекшісі: Бегжанов Байрам Даулетбаевич**  
*«Жамбыл облысы әкімдігінің білім басқармасы Қордай ауданы білім бөлімі  
№43 Бауыржан Момышұлы атындағы орта мектебі» КММ  
дене шынықтыру пәнінің мұғалімі*

**Тараз, 2024 жыл**



# МУҒАЛИМ ТУРАЛЫ ЖАЛПЫ МӘЛІМЕТТЕР

➔ **Аты-жөні:**

**БЕГЖАНОВ БАЙРАМ ДАУЛЕТБАЕВИЧ**

➔ **Бітірген оқу орны:**

Қырғыз мемлекеттік дене шынықтыру және спорт академиясы

➔ **Жұмыс орны:**

№43 Бауыржан Момышұлы атындағы орта мектеп

➔ **Мамандығы:**

Дене шынықтыру пәні мұғалімі

➔ **Санаты:**

педагог-зерттеуші

➔ **Педагогикалық өтілі:**

22 жыл

➔ **Сүйікті ісі:**

Спортпен шұғылдану: волейбол, футбол спорты, күрес түрлері



## КІРІСПЕ

- *Дене шынықтыру сабақтарындағы спорттық ойындар қозғалыс дағдыларын кешенді жетілдірудің, физикалық қасиеттерін дамытудың, денсаулықты нығайтудың маңызды шарты болып табылады.*

# Спорттық ойындарды үнемі пайдалану

1

ұжымдастыруға

2

денсаулықты нығайтуға

3

дұрыс физикалық дамуға

4

балалардың жан-жақты дайындығына

5

ептілікке

6

белсенділікке

7

батылдыққа

# КІШІ ЖӘНЕ ОРТА МЕКТЕП ЖАСЫ (7-9, 10-12, 13-15 жас ерекшеліктерін ескере отырып)



Балалардың жасы бойынша (олардың жас ерекшеліктерін ескере отырып): 7-9, 10-12, 13-15 жас. Дәл осындай белгі жалпы білім беретін мектептер үшін дене шынықтыру арламасында да қолданылды.

Жыныстық белгіні ескере отырып (ұлдарға, қыздарға арналған ойындар, жалпы ойындар).



Мазмұны бойынша (шығармашылық, Имитациялық, музыкалық сүйемелдеуі бар ойындар, сюжеттік, ойын-сауық ойындары,

# СПОРТТЫҚ ОЙЫНДАРДЫ БІЛІМ БЕРУ ПРОЦЕСІНЕ ҚОСУДЫҢ ЕҢ ҚОЛАЙЛЫ УАҚЫТЫ.

*Мазмұны бойынша (шығармашылық, Имитациялық, музыкалық сүйемелдеуі бар ойындар, сюжеттік, ойын-сауық ойындары, ойын-жарыстар).*

*Негізінен ойындарға кіретін қозғалыс жүйелерінің түрлері бойынша (жалпы дамыту жаттығуларының элементтері бар ойындар, жүгірумен ойындар, ұзындыққа секірумен ойындар, допты лақтырумен және аулаумен ойындар).*

*Жекелеген спорт түрлеріне дайындайтын ойындар. Ашық ойындарды техника мен тактиканың жекелеген элементтерін бекіту және жетілдіру, белгілі бір спорт түріне қажетті физикалық қасиеттерді тәрбиелеу үшін пайдалану.*



Негізінен ойындарға кіретін қозғалыс жүйелерінің түрлері бойынша (жалпы дамыту жаттығуларының элементтері бар ойындар, жүгірумен ойындар, орнынан және жүгіруден биіктікке, ұзындыққа секірумен ойындар, қозғалмалы және қозғалмайтын мақсатқа лақтырумен ойындар, допты лақтырумен және аулаумен ойындар, шаңғымен



Физикалық қасиеттерді және олардың көріністерін дамытуға бағытталған (көбінесе үйлесімде көрінетін күш, өнімділік, үйлесімділік, жылдамдық, икемділік және т.б. дамуына әсер ететін ойындар).

Жекелеген спорт түрлеріне дайындайтын ойындар. Ашық ойындарды техника мен тактиканың жекелеген элементтерін бекіту және жетілдіру, белгілі бір спорт түріне қажетті физикалық қасиеттерді тәрбиелеу үшін





Білім беру мазмұнын жаңарту контекстінде дене шынықтыру сабағында оқыту белсенді, құрылған бірлескен орта жағдайында жүргізіліп, оқытуды саралап, оқу процесінде пәнаралық байланыстар жүзеге асырылуы керек. Жоғарыда айтылғандардан басқа, АКТ-ны қолдану, диалогтық оқыту, оқушылардың қажеттіліктерін ескеру қазіргі заманғы дене шынықтыру сабағы үшін міндетті болып табылады.

Балалар стандартты, бір-біріне ұқсас сабақтарға қызығушылық танытпайды. Олар сабақта тек физикалық міндеттерді орындағысы келмейді. Оқушылар сабақтан қуаныш алып, белсенді ойнағысы келеді, сабақтан кейін спортзалдан немесе мектеп алаңынан қуанышты көңіл-күймен кеткісі келеді. Әрине, оқу бағдарламасы әрбір педагог үшін заң, бірақ өз сабақтарын шебер ұйымдастырып, физикалық жаттығуларды қолдана отырып, құрғақ нұсқауларға айналдырып алмай, оқушының физикалық қасиеттерін спорттық ойын арқылы дамыту жұмыстарын тиімді жоспарлай білгені жөн.

# Қорытынды

Спорттық ойындар барысындағы әртүрлі қозғалыстар мен іс-шаралар білім алушылардың физикалық қасиеттерін, атап айтсам, жүрек-тамыр және жүйке жүйесін нығайтуға көмектеседі; тыныс алу органдарына және тірек-қимыл аппаратына оң әсер етеді; ағзадағы метаболизмді жақсартады. Дәл және сапалы қозғалыстарды орындау қажеттілігі көздің дамуына, қозғалыс жылдамдығының қалыптасуына, бұлшықеттің күштілігіне әсер етеді. Осы оң әсерлердің арқасында спорттық ойындардың адам денсаулығына әсері артық болмайды.

Спорттық ойындар барысында адамдар тәуелсіз шешімдер қабылдауға дағдыланады, қозғалыс жылдамдығын, бағытын және қарқындылығын өзгерту мүмкіндігін жетілдіреді. Төзімділікті, жылдамдықты және ептілікті дамыту, бұлшықет тонусын ұстап тұру, иммунитеттің күшеюіне байланысты созылмалы ауруларға деген жоғары қарсылықты қалыптастыруда да көрінеді.



# НАЗАРЛАРЫҢЫЗ ҮШІН РАҚМЕТ!

