



ҚАЗАҚСТАН РЕСПУБЛИКАСЫ ОҚУ-АҒАРТУ МИНИСТРЛІГІ
«ҰЛТТЫҚ ҒЫЛЫМИ-ПРАКТИКАЛЫҚ ДЕНЕ ТӘРБИЕСІ ОРТАЛЫҒЫ» РМҚК
ФГКП «НАЦИОНАЛЬНЫЙ НАУЧНО - ПРАКТИЧЕСКИЙ ЦЕНТР ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ»
МИНИСТЕРСТВА ПРОСВЕЩЕНИЯ РЕСПУБЛИКИ КАЗАХСТАН
«Дене шынықтыру мұғалімінің кәсіби қузыреттілігі мен тәжірибесін жетілдіру» білістілікті 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: «Ұлттық спорт ойындары арқылы оқушылардың креативтілік белсенділіктерін қалыптастыру»

Жоба жетекшісі: Мухажанова Мадина Адилхановна

*Шығыс Қазақстан облысы білім басқармасы Өскемен қаласы бойынша
білім бөлімінің "Оралхан Бөкей атындағы № 44 лицейі" КММ
дене шынықтыру пәнінің мұғалімі*

Өскемен, 2024 ж.



МУҒАЛІМ ТУРАЛЫ ЖАЛПЫ МӘЛІМЕТТЕР



- ➔ **Аты-жөні:** МУХАЖАНОВА МАДИНА АДІЛХАНОВНА
- ➔ **Бітірген оқу орны:** Шығыс Қазақстан мемлекеттік университеті
- ➔ **Жұмыс орны:** «Оралхан Бөкей атындағы №44лицейі» КММ
- ➔ **Мамандығы:** Дене шынықтыру пәні мұғалімі
- ➔ **Санаты:** педагог-зерттеуші
- ➔ **Педагогикалық өтілі:** 15 жыл
- ➔ **Сүйікті ісі:** Спортпен шұғылдану: волейбол спорты, қолкүрес, вокал, хореография



Дене шынықтыру сабақтарында келесі инновациялық технологияларды қолданамын:

- 1. Денсаулық сақтау технологиялары.** Менің сабақтарымда қолданылатын денсаулық сақтау технологиялары:
Қызмет түрлерінің ауысуы;
Сабақта қолайлы психологиялық жағдай. Сабақ дамытушы, қызықты болуы керек;
Тапсырмалардың жүктемесін бақылау;
Әр балаға жеке көзқарас. Балалар өте ерекшеленеді, бірақ мұғалім өз сабақтарын қызықты етуі керек.
Ашық ауада сабақтар.
- 1. Тұлғаға бағытталған технология.** Тұлғаға бағытталған оқыту технологиясы сабақта шығармашылық атмосфераны құруға көмектеседі, сонымен қатар балалардың жеке қабілеттерін дамытуға қажетті жағдайлар жасайды.
- 2. Ақпараттық-коммуникативтік технологиялар.** АКТ оқу процесін жаңа, жоғары деңгейде ұйымдастыруға, оқу материалын толық игеруді қамтамасыз етуге мүмкіндік береді. Бұл маған тағы бір мәселені шешуге көмектеседі – оқушылардың салауатты өмір салтын қалыптастыруға деген қызығушылығын ояту.
- 3. Сараланған дене шынықтыру білім беру технологиясы.** Мәселен, мысалы, оқу материалын бекіту кезінде мен дайындыққа байланысты сыныптағы балаларды шартты түрде топтарға бөлемін.
- 4. Ойын технологиясы.** Тәжірибе көрсеткендей, жас ерекшеліктерін ескере отырып, ойын технологияларын қолдану өзектілігін жоғалтпайды.
- 5. Жарыс технологиясы.** Технологияның мақсаты-моториканың максималды көрінісін ынталандыру. Дене шынықтырудың әр сабағында жарыс технологиясының элементтері қолданылады: волейбол, баскетбол және т. б. сабақтарда міндетті түрде оқу ойыны процесінде бәсекелестік әдіс қолданылады.

Денсаулық сақтау технологиялары, тұлғаға бағытталған технология, ақпараттық – коммуникациялық технологиялар, ойын технологиясы - бұл менің қазіргі дене шынықтыру сабағымның маңызды белгілері.



«**5 асық ойыны**». Екі топ қызыл және жасыл асық. Сұрақтарға жауап беріп, өз асықтарын қояды. Тігінен, ұзынынан, жоғары төмен. 5 асық жинаған топ ұпай жинайды.



«Арқан тартыс» ойыны
Топтық жұмыс. Сұрақтарға дұрыс жауап бергенін анықтау үшін қолданамын.



«Баскетбол ойыны».
Сұрақ-жауап әдісі



«Соқыр теке» ойыны арқылы оқушылардан тест аламын

Қазақ халқының ұлы ойшылы

А. Құнанбаевтың сөзімен келтіруге болады : *«Ойын ойнап ән салмай, өсер бала бола ма?»*

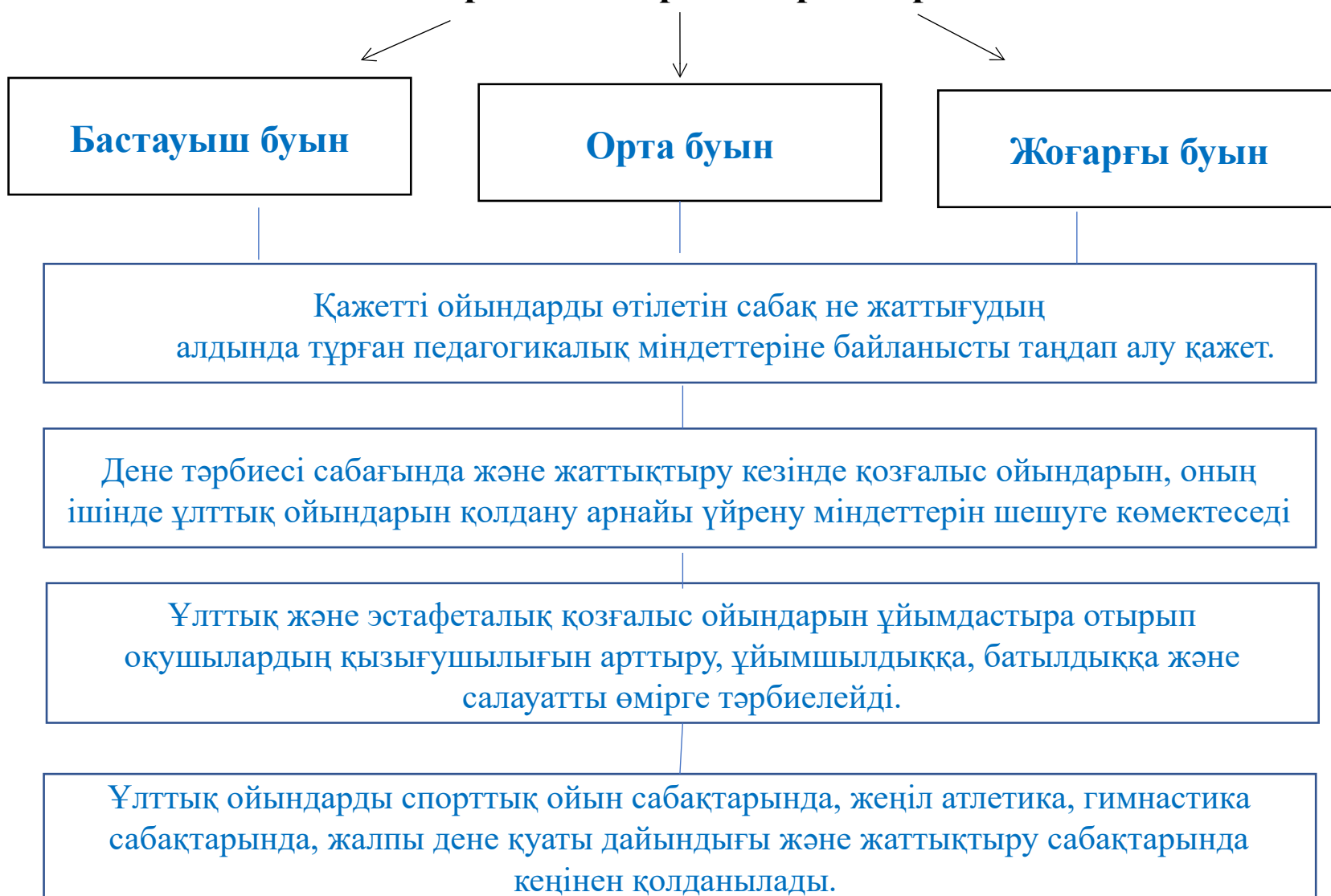
Ойын – халық тәрбиесінің ең көне тиімді құралдарының бірі. Ойын барысында бала өз бетімен айналаны зерттейді. Сондықтан айналасындағы адамдардың іс-әрекетіне еліктеп, байқағандарын өмірде жүзеге асырады.



Қазақтың ұлттық спорт түрлері, дене тәрбиесі және ойындары, ұлттық ат спортынан, кейбір үстел және қимыл-қозғалыс ойындарынан және ұлттық күрес түрлерінен тұрады

Ат спортының түрлері	Ақыл-ой ойындары	Жекпе-жек спорт түрлері
<ul style="list-style-type: none"> ✓ аламан бәйге - алыс және өте алыс қашықтарға атшабыс, ✓ байте - ойлы қырлы жерлермен атшабыс, ✓ ат жегу - тез арада атты дайындау, ✓ ат омырауластыру - атты итерістіріп шеңберден шығару, ✓ аударыспақ - ат үстінде алысу, ✓ жорға жарыс - жорғалар сыны,құнан бәйге, дөнен бәйге, тай жарыс - жылқы түліктерінің жарысы, ✓ қыз қуу,көкпар - командалық ойын, ✓ жамбы ату - шауып келе жатып нысана көздеу, ✓ күміс ілу - жерден күміс тиынды ат үстінен іліп әкету, ✓ сайыс - ат үстінде қарумен жекпе-жек өткізу; т.б 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ шатрантаж (шахматтың бір түрі), ✓ шатраш (дойбының бір түрі), ✓ тоғыз құмалақ - домалақ тас ойыны, ✓ саяттаушы құстарды аңға салу; ✓ ханталапай т.б 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ қазақ күресі,қатын күрес; ✓ Жеңіл атлетика -жаяу жарыс,жігіт жарыс,қатын жарыс; ✓ Күш өнері -балуан тас,түйе көтеру,өгіз жығу,асық ойындары және т.б

Ұлттық ойындарды мазмұны мен күрделілігіне байланысты және балалардың жас ерекшеліктерін ескере отырып



Жоғарыда аталған жіктемеге сәйкес Е.Қ.Уанбаевтың «Дене тәрбиесі теориясы әдістемесі» оқу құралына негізделе отырып, мен дене шынықтыру сабақтарында оқушыларды 3 топқа бөліп, ұлттық ойындарды қолданамын, атап өтсек:

Негізгі топ	денсаулықтары мықты, дене қуаты дайындықтары жақсы, әр түрлі спорт түрлерімен тұрақты айналысатын оқушылар тобы жатады. Бұл топтағы оқушыларға барлық ұлттық ойындардың түрлерін қолдануға болады.
Дайындық тобы	денсаулықтары аздап қана нашарлаған және дене қуаты дайындығы төмен оқушыларды жатқыздым. Бұл топқа жататын оқушыларға жүктеме қарқыны мен көлемі аздау беріліп, ұлттық ойындарды ойнатқан кезде топтық және жеке әдіс түрлерін қолданамын. Атап өтсек: асық, бес тас, ханталапай ойындары.
Арнайы дәрігерлік топ	денсаулықтары әлсіз оқушылар жатады. Бұл топтағы оқушыларға қарқыны мен жылдамдығы төмен ұлттық ойындар ойнатамын, яғни ақыл-логикалық спорт ойындары: тоғызқұмалақ, дойбы, шатрантаж (шахматтың бір түрі)

Ұлттық спорттық ойындарды және оның элементтерін тәжірибелік тұрғыдан дене тәрбиесі сабақтарында тиімді қолдану келесілерді қамтамасыз етеді:

- ✓ *Ұлттық спорт ойындары арқылы оқушы субъект ретінде дамиды;*
- ✓ *Оқу үрдісі кезінде жұмыс қабілеттері жоғарлайды;*
- ✓ *Оқушы жан-жақта дамиды;*
- ✓ *Жағымды психикалық күйге түсіреді, көңіл күй көтеріледі;*
- ✓ *Тактикалық ойлауды дамытады;*
- ✓ *Өзінің мінез-құлқын, дене және психикалық жағдайын басқара алуы дамиды;*
- ✓ *Дене қуаты қасиеттері қалыптасады, жетіледі;*

Педагогикалық қызметіңде жалпы білім беретін мектептерінде ҚР дене мәдениеті және спортты дамыту бағдарламасын жүзеге асыру негізінде ұлттық спорт ойындары және оның элементтерін дене шынықтыру сабақтарында қолдану бойынша қалалық, облыстық деңгейде ғылыми-практикалық конференцияларда, педагогикалық оқуларда, кәсіби байқауларда іс-тәжірибемен алмасу жүзеге асырылуда.

Дене шынықтыру пәні Ашық сабақ: Ұлттық ойындар 6 «Б» сыныбы



Пән мұғалімі: Мухажанова М.А.

2022-2023 оқу жылы

Құжы: 01.03.22	Мұғалімнің есімі: Мухажанова Мария Аманжолқызы			
СЫНЫП: 6 Б	Қатысқандар саны: 14	Қатыспағандар саны: 14		
	Сыбақтың тақырыбы			
Сыбақ міндеттері оқу мақсаты (нәтижелері)	6.1.4.1 Құлап – қонағалыс орындру кейдегі ойын және егелердің бөлшегік салғасын түсіну және түсіндіре білу.			
	6.2.3.1 Тұрп қонағалыс орындру негіздерінен тұныпқан реттерді өтеіп, олардың айырмашылықтарын түсіндіре білу.			
Сыбақтың міндеттері	Ұлттық ойындарын ойну кезінде тәртіпті және қанағатын орындру ейттеп, арнайы қонағалыс орындру кезінде ойын тәртібінен қолдырмай, қызығатды.			
Бағалау критерийі	Білім алушы: <ul style="list-style-type: none"> Қонағалыс ұлттық ойындарын біледі. Бірнеше әрі тәсілі әкене көрсетеді. Ойын кезінде әр түрлі функциялы қрындруларды тағдырымен түсініп, қолданады. Тәжірибелері: Сабақ барысында мұғалім мен оқушының іс-әрекеті			
Сыбақтың жасын, тақымы	Мұғалімнің іс-әрекеті	Оқушының іс-әрекеті	Бағалау	Ресурстар
	Білім-ТТ 2 минут	Салғандру, бағандру беру.	Оқушылар ойын тұрады. Спорт қосыры бағандру берді. Оқушылар реттік сыбақ синалады.	
1 минут	Білу: «Мана шабуылы» әдісі арқылы жаңа тақырыпты таныту. (Ұлттық ойындарын байланысты Бейкеролинг керету.) Сабақтың мақсатын айту. Ұлттық ойындарының арнайы жаттығуларын қолдана отырып дене күште қрындруларын жетілдіру және қанағатын үлкендерді қызықтыру.	Бейкеролинг керету, сыбақта тақырыптың мағынасы. (Ұлттық ойындар)		АКТ-ны қолдану. Бейкеролинг керету.
1 мин	Түсіну: «Сарылағын суала» әдісі арқылы ұлттық ойындарын байланысты жұптасқан орындарымен таныстыру.	Сұрыптағы жауап береді. Жұптасқан орындарын сөзбен түсіндіреді және сабақ кезінде ойын қрындруларын қолданады.	Қ.Б. керемет, топырақ, жарайсың өте жақсы	Ден, көнерумен.
3 мин	1) Ұлттық ойындарды ойында кезде қанағатын қылыу үшін жүгіріп және жанында кездей жұптасқан орындарын сөзбен керету. 2) Ойын кезінде бір-біріне құрал-жабдықтарды қылай			
2 мин				

3 мин	Берете болмайды? 3) Топпен жұмыс жасаған кезде қандай орындарды сөзбен керету? 4) Дене шынықтыру сыбағы кезінде қандай жұптасқан орындарын сөзбен керету?	Салтық жаттығулар: <ul style="list-style-type: none"> Оң-ға (2 рет) Сол-ға (2 рет) Ай-нал (2 рет) Жүру жаттығулары: <ul style="list-style-type: none"> қандық ұшығын жүру қышығын жүру қышығын сартығын жүру қышығын сартығын жүру топырақ сартығын жүру жүгіру жаттығулары: ойын бау жүгіру ойн жарысын жүгіру ойн жарысын жүгіру қаны көтерін жүгіру қаны көтерін сарып жүгіру Бау жүгіру ойн жарысын бірге керету. Тасын байн көтеру, денені тік ұстау, ара шымысты сөзбен. Жай жүгіру. Терен демалу. ЖДҚЖ 1.Б.к.-ө.т. әк.мек. деусейкінде, қол белде баты 1 сыныма алдыма, 2 сыныма арты, 3 сыныма оңға, 4 сыныма солға беру. 2.Б.к.-ө.т. әк.мек. деусейкінде, қол мақта, мақты 1-2 сыныма алдыма, 3-4 сыныма арты айналдыру. 3.Б.к.-ө.т. әк.мек. деусейкінде, оң қол көкерге көтерін, сол қол жанында 1-2 сыныма, 3-4 сыныма арты керей керату. 4.Б.к.-ө.т. әк.мек. деусейкінде, оң жақ қолды көкерге көтерін, сол жақ қолды белге қойып, 1-2 сыныма оң жаққа, 3-4 сыныма сол жаққа керету. 5.Б.к.-ө.т. әк.мек. деусейкінде, қол тіздде, 1-2 сыныма тіскей оңға, 3-4 сыныма солға айналдыру.	Салтық жаттығуларын орындайды. Оқушылар. Қол көкерде, денені тік ұстау. Қол белде, денені тік ұстау. Қол белде топырақ жөту. Денені тік ұстау, ара шымысты сөзбен. Қол тілдде, топырақ сартығын жүру. Оқушылар. Бау жүгіру. Екі қолды жаныма бірге керету. Тасын байн көтеру, денені тік ұстау, ара шымысты сөзбен. Жай жүгіру. Терен демалу. Жаттығуларын толық орындайды. Денені тік ұстау, мақты толық айналдыру. Денені тік ұстау, шымысты бүтіндеу. Жаттығуды толық жасау. Тасын толық айналдыру. Жаттығуларын дұрыс жасау.	Қ.Б. керемет, топырақ, жарайсың өте жақсы Қ.Б. керемет, топырақ, жарайсың өте жақсы
-------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------







Қалаалық, облыстық «Үздік педагог-2023» байқауына қатысып, дене шынықтыру пәні мұғалімі Мухажанова М.А. үздік іс-тәжірибемен бөлісті. Тақырыбы: «Ұлттық спорт ойындары арқылы оқушылардың дене қуаты қасиеттерін, креативті дағдысын дамыту», 2023 ж.

<https://youtu.be/YMkhxxLsoRw?si=RgRhmh3qhg4kAFw>

Атқарылған жұмыстар



- Адам өміріндегі ұлттық ойындардың алтын орын мен маңызы туралы сауалнама жүргізілді (6-б сыныбы)
- Сауалнама қорытындысы негізінде оқушыларға қосымша теориялық материалдар ұсынылды, бейнероликтер көрсетілді
- Дене шынықтыру сабақтарында ұлттық ойын элементтері пайдаланылды
- Оқушылардың жас ерекшеліктерін ескере отырып, негізгі, дайындық, арнайы топтарға бөлінді





«Үздік педагог-2023» республикалық байқауының қалалық кезеңінің жүлдегері, II – дәрежелі диплом. Облыстық кезеңіне қатысқаны үшін сертификат



Пән бойынша ашық сабақтар, сыныптан тыс жұмыстар Ұстаздың You Tube, instagram парақшаларына жарияланған ашық сабақтары

Ашық сабақтардың сілтемелері:

- ✓ <https://youtu.be/LWf8jHdlOdY> - "Шаңғы дайындығы кезіндегі қозғалыс техникасы мен ережелері" бейнежазба нұсқаулығы
- ✓ <https://youtu.be/0bc-gO4QUOo> -Шаңғы спортымен айналысу және салауатты өмір салтын сақтау
- ✓ <https://youtu.be/a3zLqXaei5o> -7 "Б" сыныбында «Мұхтар мұрасы – парасаттылық бастауы» атты адалдақ сағаты өтті.
- ✓ https://www.instagram.com/tv/Ccy_S7-KCc-/?igshid=MTQwMmM4NDE= «Оралхан Бөкей атындағы №44 лицейі» КММ Қазақстан Республикасында Балалар жылына арналған «Қозғалыс жас инспекторлары» қалалық слетіне лицейіміздің 6 «Б» сынып оқушылары қатысып, «Үгіт насихат бригадасы» сайысында жүлделі 2 орынға, және «Жол жүру қауіпсіздігі білімпаздары» сайысында жүлделі 3 орынға ие болды. Дайындаған: Мухажанова М.А.
- ✓ **Соның ішінде ұлттық спорт ойындары тақырыбы бойынша:**
https://youtu.be/WAOvO_42jCo?si=IbaxynE4cH-aQ_Cq
<https://youtu.be/YMkhxxLsoRw?si=RgRhmh3qhgd4kAFw>
Үзіліс кезіндегі ұлттық ойындар: Асық ойыны.
<https://www.instagram.com/reel/CzxZst9qj2Y/?igsh=MTZib2JzdDhzajR0dQ==>
<https://www.instagram.com/reel/CzxZqz2qban/?igsh=MTNhZmxjMjJ6YXEzeQ==>



**Алау-2023» Өскемен қаласы әкімінің жастар арасындағы жүлдесі
«Үздік жас ұстаз -2023» номинациясы жеңімпазы.**

Жоғарыда аталған тақырып бойынша жүргізілген жұмыстар негізінде оқушылардың субъектілігін қалыптастырудағы ұлттық спорт ойындарын пайдалану деңгейін жоғарлату мақсатында төмендегідей жоспар жасалынды:

- ✓ *Оқушылардың шығармашылығын арттыру үшін сабақта ұлттық ойын технологияларын тиімді пайдалану;*
- ✓ *Қала, облыс, республика деңгейінде іс-тәжірибе алмасу;*
- ✓ *Оқушылардың дене қуаты қасиеттерін жетілдіру үшін ұлттық ойындар бойынша үйірмелерді жаңдандыру;*
- ✓ *Оқушылардың мүмкіндігіне, ерекшілігіне қарай дене қуаты қасиеттерін дамытуға аралған деңгейлік жаттығулар жинағын шығару;*
- ✓ *Оқушыларды қалалық, облыстық, республикалық деңгейдегі ұлттық спорт ойындарына арналған жарыстарға қатыстыру, ынталандыру.*



ҚАЗАҚСТАН РЕСПУБЛИКАСЫ ОҚУ- АҒАРТУ МИНИСТРЛІГІ
«ҰЛТТЫҚ ҒЫЛЫМИ-ПРАКТИКАЛЫҚ ДЕНЕ ТӘРБИЕСІ ОРТАЛЫҒЫ» РМҚК
РГКП «НАЦИОНАЛЬНЫЙ НАУЧНО-ПРАКТИЧЕСКИЙ ЦЕНТР ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ»
МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РЕСПУБЛИКИ КАЗАХСТАН



СЕРТИФИКАТ

Мухажанова Мадина Адилхановна

«Дене тәрбиесі мұғалімдерінің кәсіби құзыреттілігі мен дағдыларын дамыту» тақырыбында дене шынықтыру мұғалімдерінің біліктілігін арттыру бағдарламасы бойынша 80 академиялық сағат көлемінде курс аяқтады.

Окончил(а) курсы повышения квалификации по образовательной программе на тему: «Развитие профессиональных компетенций и навыков учителя физической культуры» для учителей физической культуры организаций среднего образования в объеме 80 академических часов.

Бас директор
Генеральный директор



С. Садыков

Келісу/Согласование
Келісілген күні: 2022 жылғы «28» қараша
Дата согласования: «28» ноября 2022 года
Сериясы/Серия № 00004009
Берілген күні/Дата выдачи: «09» 12 2022 жыл/года



Біліктілікті арттыру курсы тақырыбы: «Дене тәрбиесі мұғалімдерінің кәсіби құзыреттілігі мен дағдыларын дамыту», 2022 ж.

**Назарларыңызға
рахмет!**