

**Ұлттық ойын Тоғызқұмалақтың ойынын таныстыру**

Бармаков Хамит Мукашевич  
«Рыспай негізгі мектебі» ММ  
дене шынықтыру пәнінің мұғалімі

Сабақтың мақсаты:	Оқушыларға тоғызқұмалақтың шығу тарихын түсіндіру
Сабақтың барысы	
<p>Тоғызқұмалақ ойынының негізгі терминдері:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Құмалақ</li> <li>• Қазан</li> <li>• Отау</li> <li>• Бастаушы</li> <li>• Қостаушы</li> <li>• Тұздық</li> <li>• Атсырау</li> </ul> <p>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 81 құмалақ тиесілі. Алғашқы жүріс жасаған ойыншыны бастаушы, екінші жүріс жасаған ойыншыны қостаушы деп атайды.</p> <p>Қазақша атаулары:</p> <p>№9 отау маңдай №8 отау көкмойын №7 отау қандықакпан №6 отау белбасар №5 отау бел №4 отау атсыратар №3 отау атөтпес №2 отау тектұрмас №1 отау арт</p> <p>Мәтіні: Тоғызқұмалақ ойынында бекітілген ережеден ауытқитын жағдай бар, міне осыларды ойын ерекшеліктері деп атайды.</p> <p>Жүріс жасау ережесі Құмалақ ұту ережесі Тұздық алу ережесі Атсырау ережесі</p>	
Қорытынды бөлім	Сабақты қорытындылау
	Оқушыларды бағалау
	Үйге тапсырма беру

Сабақтың тақырыбы. Қимыл-қозғалыс ойындары.

Сабақтың мақсаты: Ойын түрлерін, мазмұнын, ережелерін, ерекшелігін меңгерту.

Өз алдына шұғылдануға қажеттілігі мен қабілеттігін арттыру.

Ойындардың тәрбиелік мәніне назар аудару, техника қауіпсіздігін сақтау.

Дайындық кезеңі	1	Оқушыларды сапқа тұрғызу.	15 минут	Спорттық киімдеріне назар аудару.
	2	Сынып санын түгелдеу.		Себепсіз оқушыларды анықтау.
	3	Рапорт қабылдау.		Рапортты дұрыс тапсыруын қадағалау
	4	Оңға, солға, кері бұрылу жаттығуларын орындау.		Бұрылыстарды дұрыс орындауын қадағалау

	5 Қозғалмалы бой жазу жаттығулары - Қолды жоғары ұстап аяқ ұшымен жүру. - Екі қол белде өкшемен жүру. - Екі қол белде аяқтың ішкі және сыртқы қырымен жүру. - Бір қалыпты жеңіл жүгіру. - Тіркеме адыммен оң және сол бүйірмен жүгіру. - Арқаны алға қарата оң иықпен қарап жүгіру. - Алға қарай созылған қол алақанына екі тізені тигізе жүгіру. - Қол алақанына аяқтың ішкі, сыртқы қырын тигізе жүгіру. - Өкшені артқа көтеріп, екі алақанға тигізе жүгіру. - Екі қол тізеде, толық отырып жүру. - Отырып секіре жүру. - Дем алу, дем шығару.		Аяқ ұшымен, өкше-сімен, сыртқы, ішкі қырымен жүруін ескерту. Оң және сол бүйірмен жүгіруін ескерту. Алақанға аяқтың ішкі, сыртқы қырының, өкшенің тиюін ескерту. Отырып жүру, жүгіруін ескерту.
	6 Саптағы бой жазу жаттығулары - Саппен келіп бірнеше қатарға тұру. - Қолды белге ұстап, басты оңға және солға айналдыру. - Қолды иыққа ұстап, шынтақты алға және артқа айналдыру. - Қолды алға тұзу созып, кезек-кезек айқастыру. - Бір қолды белге ұстап, екінші қолды жоғары көтеріп, оңға және солға кезекпен иілу. - Екі қолды екі жаққа созып, оң қолды сол аяққа, сол қолды оң аяққа кезекпен тигізу. - Тік тұрып, бір аяқпен алға қарай бір қадам жасап, тізені бүгіп, екі қолды тізенің үстіне қойып, төмен басылып, қайтадан бастапқы қалыпқа келу. - Қолды алға созып ұстап тұрған бастапқы қалыпта екі аяқты кезекпен жоғары көтеру. - Қолды белге ұстап тұрған бастапқы қалыпта отырып, тұру - Екі қолды екі тізеге ұстап, тізені ішке және сыртқа айналдыру. - Дем алу, дем шығару.		Қатарға дұрыс тұруын ескерту. Қолды белге ұстауын ескерту. Дұрыс иілулерін ескерту. Қолдың Аяққа тиюін ескерту. Арқы тізенің бүгілмеуін ескерту.  Аяқтың қолға тиюін ескерту. Тізені дұрыс айналдыруын ескерту.
Негізгі кезең	Қимыл-қозғалысты ойындар - ойын түрлерінің бір түрі. Оның негізін—әртүрлі қимыл-қозғалыс әрекеттері шығармашылықпен құрылған, дәлелді мазмұны, тақырыбы, идеясы бар, ережелері, көбінесе қарапайым ойындар құрайды. Қимыл-қозғалыс ойындары- балаға дене тәрбиесі пәнінен жүргізген тиімді. Себебі бала қимыл қозғалыс ойындары барысында барлық дене мүшелері қимылдап, дами түседі. Балалардың жүгіру, секіру, өрмелеу, лақтыру, қағып алу қабілеттерін жетілдіруге, дамытуға мүмкіндік береді. Қимыл-қозғалыс ойындары баланың жүйке қалыптасуына зор ықпал етеді. Қимыл-қозғалыс ойынында ережелер ұйымдастырушы роль атқарады, олар ойынның барысын, жүйелілігін, ойнаушылардың қарым- қатынасын, баланың мінез- құлқын белгілейді. Қимыл-қозғалыс ойындары үйдің ішінде және серуен кезінде бірнеше баламен немесе бүкіл топпен өткізіледі.	25 минут	Ойын ережесін түсіндіру.

	<p>Олар сондай-ақ дене шынықтыру сабақтарының құрамына енеді. Балалар ойынды игерген соң өздігінен ойнай алады. Ойын балаларға сабақта серуенге де өте қажет, тіпті бала жай дем алып отырғанын өзінде де ойын үстінде болады. Қимыл-қозғалыс ойындары баланың барлық жас кезеңінде өтеді.</p> <p>Ойын ежелден келе жатқан адам өмірінің маңызды бөлігі екені сөзсіз. «Бала ойынмен өседі» демекші, қимыл-қозғалыс ойындарының бала тәрбиесіндегі рөлі ерекше. Ойын жігерлілікке, шыдамдылыққа және ұйымшыл болуға тәрбиелейді. Қимыл-қозғалыс ойындары – жасөспірімдердің сүйікті де пайдалы іс-әрекетінің бірі болып табылады. Ойын адам ағзасының жұмыс істеу қабілетін арттырады. Түрлі ойындар арқылы дамитын балалар, мектепте игі дәстүрді жалғастырып дене шынықтыру пәніне қатысады. Олардың арасында әсіресе эстафеталық ойындарға деген қызығушылық басым. Эстафета – топтық ойын. Яғни, топ құрамындағы әрбір адам түрлі кезеңдерден өтіп, келесі қатысушының алақанына қолын тигізу арқылы кезегін беріп отырады. Жеңіске мәре сызығын бірінші болып аттаған топ жетеді. «Ойнамайтын бала жоқ, ойынға қызықпайтын адам, сауық құрмайтын халық жоқ» демекші оқушылар асқан қызығушылықпен эстафетаға бір адамдай қатысады.</p> <p>Сабақтың тақырыбы. Қимыл-қозғалыс ойындары</p> <p>1. Оқушылардың өздеріне таныс эстафеталық ойын түрлерін сұрау. (Толағай; Намыс дода)</p> <p>Барлық эстафеталық ойындар адам денсаулығы үшін маңызды әрі көңілді. Эстафета бастапқы сызықтан басталып, сол жерде аяқталады.,</p> <p>Оқушы тез, тура жүгіру кезінде бар күшін салуға дағдыланады. Шапшаң епті қимылдауға үйренеді. Ұйымшыл болып, команда мүддесі үшін жақсы нәтиже көрсетуге тырысады. Айналаны бағдарлап аз уақытта өзінің және қарсыласының әрекетін байқап үлгереді. Сонымен қатар ойыншының икемділігі мен төзімділік қабілеттері арта түседі.</p> <p>2. Сыныпты екі топқа бөлу.</p> <p>Эстафеталық ойындардың түрлерін таныстыру.</p> <p>Доппен жарысу</p> <p>Сынып екі командаға бөлінеді. Жарысатын қашықтықтың ұзындығы 10-15 метрдей болады. Саптың ең алдында тұрғандардың қолында доп болады. Мұғалім белгі берісімен доп ұстаған екі ойыншы жүгіре шығып, допты баскетбол ойынының тәсілімен тездете алып жүріп, жалаушаны айналып келіп, допты өз командасының келесі ойыншысына береді де, өзі саптың ең соңына барып тұрады. Тапсырманы ойыншылардың бәрі орындап шыққанша ойын жалғаса береді. Қай команда бірінші келсе, сол команда жеңіске жетеді.</p> <p>Доп қолдан шығып кеткен жағдайда, сол жерден қайта жалғастыру қажет. Белгі берілмей тұрып алаңға жүгіріп шығуға болмайды. Допты өз әріптесіне беру мәре сызығында орындалады.</p>	<p>Ойын ережелерінің қатаң түрде сақталуын ескерту.</p> <p>Ойын ережесін түсіндіру.</p> <p>Ойын ережелерінің қатаң түрде сақталуын ескерту.</p> <p>Ойын ережесін түсіндіру.</p> <p>Ойын ережелерінің қатаң түрде сақталуын ескерту.</p>
--	---	---

	<p>Ойынның мақсаты-мәреге өзгеден бұрын жетуге тырысу арқылы жылдамдықты арттыру.</p> <p>Кім бірінші</p> <p>Командада бірінші тұрған ойыншылар бастапқы сызықта тұрып, ойынның басталуына белгі берілгеннен кейін, қос аяқтап алға қарай секіріп, бастапқы сызықтан 3-4 м. жердегі сызылған шеңбердің ортасына тұра қалып 5 рет отырып-тұрады, одан 3-4 м. жерде тұрған допты баскетбол әдісімен соңғы белгіні айналып, допты орнына қою керек, соңғы 15 метрді тоқтамай жүгіріп өту. Ойын барлық команда мүшелері орындап болғанша жалғасады.</p> <p>Көп болып жүгіру.</p> <p>Ойынға екі команда бір уақытта қатысады. Олар сөре сызығының жанында бір бағытқа қарап лек түзеп тұрады. Әр команданың сөре сызығынан 10-15 м қашық жерден айналып кері қайтатын белгі (жалауша) қойылады.</p> <p>Белгі берілгеннен кейін командалардың ең алдында тұрған бір-бір ойыншысы жүгірген күйі қойылған белгіні айналып өтіп, өз командасына оралады да, өзінен кейінгі ойыншының қолынан ұстайды. Енді олар қол ұстасқан күйі бірге жүгіріп, белгіні айналып өтіп, тағы да өз командасына оралады. Бұларға енді үшінші ойыншы қосылады. Сөйтіп, ақыры команданың барлық ойыншылары қол ұстасып бірге жүгіретін болады. Жүгіруді ойын тәртібін бұзбай бірінші болып аяқтаған команда жеңеді.</p> <p>Ұзындыққа секіру.</p> <p>Әркоманда ойыншылары неғұрлым алысқа секіруге тырысу керек. Бірінші тұрған ойыншы ұзындыққа секіріп сол ойыншы секірген жерден екінші ойыншы секіреді. Ойын осылай жалғаса береді. Қай топ неғұрлым алысқа секірсе сол топ жеңіске жетеді.</p>														
Қорытынды кезең	<table border="1"> <tr> <td data-bbox="418 1317 475 1384">1</td> <td data-bbox="475 1317 986 1384">Сабақты қорытындылау. Ойын кезіндегі кемшіліктерді ескертіп түзету.</td> </tr> <tr> <td data-bbox="418 1384 475 1451">2</td> <td data-bbox="475 1384 986 1451">Оқушыларды бір сапқа тұрғызу, тыныс жолдарын қалпына келтіру.</td> </tr> <tr> <td data-bbox="418 1451 475 1563">3</td> <td data-bbox="475 1451 986 1563">Үйге тапсырма беру.</td> </tr> <tr> <td data-bbox="418 1563 475 1664">4</td> <td data-bbox="475 1563 986 1664">Оқушыларды бағалау.</td> </tr> <tr> <td data-bbox="418 1664 475 1731">5</td> <td data-bbox="475 1664 986 1731">Қоштасу.</td> </tr> <tr> <td data-bbox="418 1731 475 1794">6</td> <td data-bbox="475 1731 986 1794">Бір саппен спорт залдан шығару.</td> </tr> </table>	1	Сабақты қорытындылау. Ойын кезіндегі кемшіліктерді ескертіп түзету.	2	Оқушыларды бір сапқа тұрғызу, тыныс жолдарын қалпына келтіру.	3	Үйге тапсырма беру.	4	Оқушыларды бағалау.	5	Қоштасу.	6	Бір саппен спорт залдан шығару.	5 минут	Түгел тындауын қадағалау. Толық сапқа тұруларын қадағалау Үй тапсырмасын тындауын қадағалау Сабаққа қатысуына байланысты бағалау Түгел қоштасуын қадағалау. Бір саппен шығуын қадағалау.
1	Сабақты қорытындылау. Ойын кезіндегі кемшіліктерді ескертіп түзету.														
2	Оқушыларды бір сапқа тұрғызу, тыныс жолдарын қалпына келтіру.														
3	Үйге тапсырма беру.														
4	Оқушыларды бағалау.														
5	Қоштасу.														
6	Бір саппен спорт залдан шығару.														