


«Бекітемін»


Мектеп директоры

  
М.Ш.Жамаладинов



«Келісемін»

Директордың тәрбие ісі жөніндегі орынбасары

  
Ж.М.Жакупова

«Асық ату, Бес тас»

спорттық секция бағдарламасы

«№3 Мәртөк жалпы орта білім беретін мектебі»

Секция жетекшісі: Кубенов А.А

2024-2025 оқу жылы

- ойлау қабілетін арттырады
- ойынды ойнау барысында жаңа әдістерін қарастырады
- өз ойындарына талдау жасайды
- бір – бірінің жаңа тәсілдерін сынай отырып талдайды.

Берілетін білім мен тәрбие және дағды:

- халқымыздың ұлттық ойындарын бойларына сіңірту
- ұлттық, патриоттық, эстетикалық тәрбие беру
- жаңа әдіс-тәсілдерді жасауды үйрету
- ойын ережесін сақтай білуге үйрету
- ойын жүрістерін дұрыс орындауға бағыт бағдар беру

Өзектілігі:

Қазіргі замандағы ұлттық ойындардың зияткерлік өнері маңызын түсіну. Пәнаралық байланыс:

Дене шынықтыру, математика, сурет, тарих, қазақ тілі пәндерімен тығыз байланыста.

Үйірмені ұйымдастыру формасы:

Лекция, жарыстар, сайыстарға қатысу.

Болжамы:

Егер үйірме меңгерілсе, онда салт-дәстүрді білетін, көркем – эстетикалық біліктілігі дамыған, ойлау қабілеті жоғары, ұлттық ойын түрлерін білетін сауатты тұлға қалыптасады.

Оқушы біліміне қойылатын талаптар:

Оқушылар білуі тиіс:

## Түсінік хат

Бағдарлама бағыты: Ұлттық ойын түрлері

Тәрбие бағыты: Асық ойынының түрлерін үйрету арқылы эстетикалық, патриоттық, мәдени тәрбие беру

Мақсаты: Ұлттық асық ойынын жандандырып, жоғарғы деңгейде оқушылардың ұлттық ойынға деген қызығушылығын қалыптастыру. Шығармашылық, ізденімпаздық, ойлау қасиеттерін дамыту, шыдамдылықтарын арттыру, ұжымдасып жұмыс істеуді қалыптастыру. Асық ойынын жоғарғы деңгейде меңгертіп, ойлау стилі мен рухани мәдениеті қалыптасқан, спорт саласында-эстетикалық сауатты тұлға тәрбиелеп, даярлау.

Міндеті: Мектеп базасында дене тәрбиесі сабағында алған білімдерін шыңдап, шеберліктерін қосымша білім беру арқылы әрі қарай дамыту. Оқушының дарынын ашу. Асық ойынын жетік меңгере алатын тұлға қалыптастыру. Жоспарда асық ойынының жүрістері, ойнау деңгейлігі көрсетілген. Жоспар базалық оқулықтар мен қатар көптеген әдебиеттерден, методикалық журналдардағы қажетті мағұлматтардан жасақталған. Қазіргі ұрпақтың санасынан алыстап бара жатқан бабаларымыздың ұлттық ойын түрлерін әсіресе асық ойынын жандандыру басты міндет болып табылады. Спортқа деген қасиет – оқушының бойындағы сана белсенділігі, таным белсенділігі, тума қабілеті. Ол қабілет мектепте сан алуан ғылыми салалардан білім алу арқылы және тәжірибелі ұстаздардың көмегі арқылы ашылады. Бірақ бала бойындағы қабілет, дарындылық қасиетінің тұқым қуалаушылық та болуы мүмкін. Ата – бабаның дарын қасиеті, ұрпақтан – ұрпаққа берілетіні – өмір ақиқаты. Дегенмен де, спортқа деген дарын қабілеті өздігінен жетілмейді, оған белгілі бір факторлар ықпал жасайды:

Қай заманда болмасын адамзат баласының алдында тұратын ұлы мақсат мұраттарының ең бастысы өз халқының, өз ұлтының тәжірибесін жалғастыратын ұрпақ тәрбиелеу. Ұлттық ойын түрлері қашан да қамқорлықты, оған асқан жауапкершілікпен қарауды қажет етеді. Әсіресе осы ұлттық ойын түрлерін оқыту жайы, оған жастай баулып тәрбиелеу ісі баршамыздың алдымызға байыпты міндеттер тартады. Осыған орай, мектеп оқушыларының ұлттық ойын түрлерінен білімін тереңдету, толықтыру үшін «Асық» үйірмесі енгізілді.

«Асық» үйірмесінің бағдарламасы жыл бойына 68 сағатқа, аптасына 2рет -1,5 сағат, 1-6 сыныптың оқушылары үшін жасақталған. Бағдарлама көнеден келе жатырған асық ойынын зерттеп, жаңа әдістерді қолдана отырып меңгерту көзделеді.

Оқушы асық ойынын ойнау барысында:

- тарихын, жүріс, тәсілдерін меңгереді



## Кіріспе

«Қой асығын қолыңа жақса, сақа қой,  
жасы кіші деме, ақылы асса, аға қой».

Бөгенбай батыр

Асық -халқымыздың көнеден келе жатқан ұлттық балалар ойындарының бірі. Жер бетіне қазақ боп келген кез-келген перзент атаулының бірде-біреуі асық ойынан айналып өтпегені анық. Сол қазақ балаларының өсе келе, ер жете келе талайды тамсандырып, аузына қаратқан әншіге, талайды тыңғылықты тың жаңалықтарымен таңғалдырған ғалымға, талайды толайым табыстарымен табындырған бизнесменге, тіпті, болмаса, тыңнан түрен салып космос айлағын бағындырған ғарышкерге айналғанын ескерсек - «Асық ойнаған азар, доп ойнаған тозар» сөзінің әлдеқалай бір адуын адамның аузынан ашумен жәй ғана айтыла салғанын аңғару қиын емес. Немесе балалар азаннан кешке дейін асық пен доп қуып кетпесін дегеннен шыққан мәтел болуы әбден мүмкін. Әйтпесе, әр халықтың өзінің менталитетін айшықтап тұратын әйтеуір бір болмысы болады десек, асық - біздің де бетмоншағымыздың бедерін бейнелеп тұратын басты-басты белгілерінің бірі. Әлем жұртшылығын таң қалдырып, таңдайын қақтырған С.Ходжықовтың атакты «Қыз Жібек» кинокартинасындағы Төлегеннің әкесі Базарбай шалдың немерелерімен асық ойнап отыратын көрнісін көз алдыңызға елестетіп көріңізші. Қандай ғажап! Оны көрген кез-келген шет елдік көрермен: «Апырмай, мыналар не ойнап отыр екен?» деп ойлауы кәдік. Ал, олардың ойнап отырғандары – кәдімгі асық. Асық ойынының қалың қазақ жұртшылығына кеңінен тараған, ежелден келе жатқан ханталапай деген түрі.

Қазіргі таңда асық ойынының кейбір аймақтарда ескерусіз қалып бара жатқанына алаңдап, халқымыздың салт-дәстүрінің титтей болса да осы бір бөлшегінің жоғалып кетпеуіне жаны ашитын кейбір қандастарымыздың «Хабар» арнасынан көрсеткен «Алтын сақа» ойыны – көпшіліктің көңілінен шыққан бағдарлама екені даусыз. Сонымен бірге, ұлтымыздың асыл қасиеттеріне қылау түсірмеу тұрғысында айтылған Елбасы Нұрсұлтан Әбішұлының «Біз өткенімізді ұмытпаймыз, бүгінгіні бағалаймыз, болашаққа сенеміз» қағидатын басшылыққа ала отырып, астаналықтардың Астана күні мейрамында мерекелік бағдарламаға асық ойынын да кіргізгені қандай керемет. Ал, Шымкенттіктердің наурыз мейрамын тойларда асық ойынынан қала чемпионатын өткізулері қандай жарасымды. Тіпті жеңіпаздарға берілетін мыстан құйылған кәдесый-асыққа: «Асығың алшысынан тұрсын» деп жазып қойыпты. Бұған қоса, асыққа көрсетілген



- ойын ережелерін сақтауды
- асық жатыстарының атқаратын қызметтерін
- ұлттық ойын түрлерімен жұмыстана білуі
- ұлттық ойынның ойнау ерекшеліктерін
- ұлтымыздың ойын түрлерін, тарихын білуі тиіс

Оқушылар орындай алуы тиіс:

- ойынның түрлі әдіс тәсілдерін білуі
- атқарылған ойынға талдау жасап, баға бере алуы керек

Күтілетін нәтиже:

Оқыту барысында оқушылар болашақ маман иесі ретінде икемдік, ойынның түрлі әдіс тәсілдерін жетік меңгеріп орындай алады және өз жұмыстарын қортындылап, дәлелдеп береді.

- алдымен баланың ұлттық спортқа, асық ойынына деген қызығушылығы пайда болады
- ойынға деген бейімділігі мен икемділігі қалыптасады
- ойлау қабілеті артады
- өз идеясы, өзіндік пікірі, көзқарасы қалыптасады
- жаңа әдіс тәсілдерді меңгеруде ізденіс пайда болады
- жаңа қабілеттері ашылады
- шеберлік, іскерлік дағдылары шыңдалады - кәсіби шеберлігі өседі.

күрметтің ең үлкені - Алматы қаласы Алмалы ауданының әкімі Марат Пірімбековтің қолдауымен қаланың әдемі бір аллеясында асыққа ескерткіш орнатылғаны.

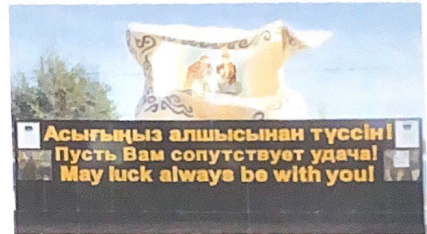
Шығыс Қазақстан облысы Тарбағатай ауданы Ақсуат ауылына кіре берістегі көрнекі алаңға асықтың алып ескерткіші орнатылды (2 сурет). Бұл істің бастамашысы-осы өңірдің тумасы Болат Тағабай есімді азамат. Ол қазақтың ұлттық ойынын дәріптеп, жеке коллекциясына жинаған асығын 35мыңнан асырып Гиннестің рекордтар кітабына жаздырған болатын. Қазіргі таңда асықтарының саны 45 мыңнан асып жығылады.

Алматыда асықтан ат жасаған шеберлер дүйім жұртты қайран қалдырып отыр. Қазақстанның түпкір-түпкірінен 8500 асық жинап, алты ай бойы көз майын тауысып, Еуразия атты ақбозат мүсінін өмірге әкелген Нұрлан Әбішев, Нұрлан Әділхан, Қуаныш Мәтенов есімді азаматтардың еңбегі ерен. Осы бір ерекше туындыларын авторлар Қазақстан Тәуелсіздігінің 20 жылдығына тарту ретінде жасаған (1 сурет).

- Бұл ұлттық салт-дәстүріміздің қайта оралуының жарқын көрінісінің бірі. Асық ойнау жас ұрпақтың денесін шынықтырып қана қоймай, оны мергендік, ұстамдылық, жылдамдық, ептілік қасиеттеріне тәрбиелейді. Баланың жүйке жүйесін шыңдап, тілін дамытып, ойда сақтау қабілетін жетілдіреді.

Асық ойыны туралы жазылып жатқан мақалалар мен ғылыми еңбектер де баршылық. Солардың бірі Орал Аманжоловтың «Асық пен ләңгі», Ә.Көшеровтың «Асық ату ойынын механикамен байланыстыру» шығармалары. Әсіресе, Көшеровтың асық ойынын физиканың механика саласымен мидай араластырып, жеріне жеткізіп тұрып талдауы айтуға тұрарлық үлкен жұмыс. Осы тұрғыдан алғанда, асық ойынын математикамен де, әдебиетпен де, тарихпен де, географиямен де, жалпы ғылымның қай саласымен болмасын шендестіріп отырып талдауға әбден болады.





Асық ойыны – атам қазақпен бірге туып, біте қайнасқан ұлттық қазынамыздың бірегей түрі екенінде дау жоқ. Содан ба, ел аузында асық туралы айтылып жүрген мақал-мәтелдердің, аңыз-әңгімелердің қарасы да аз емес. Соның бірі ...

Сөз қадырын сыйлай білетін сонау ертерек тұста сөз ұстап, билікке ендіенді араласып жүрген Битабар би қасында екі-үш қосшысы бар, қайсібір қазақ ауылының жатағандау бір үйіне кеп түсе қалыпты. Үй иесі, қалай дегенмен, қонақ келсе қабағы шайдай ашылатын қазақ емес пе, бір тоқтасын алып ұрып, қолын қусырып отырып күтіпті келгендерді. Сол үйдің келіні де сөз сайысында бағын сынап, баптанып жүретін бір керім екен, ас желініп болып, Битабар би бата қайырмақ болып қолын енді ұмсына бергенде:

- Аға, бір сауалым бар еді, рұқсат етсеңіз қояйын деп едім, - депті сыпайы ғана тіл қатып.
- Қоя ғой,-деген екен сонда Битабар қыздың қайсарлығына таң қалып.
- Қазақ дәстүрімен әлгінде осы отырған барлығыңызға сыбаға сүйек таратылды. Сол сүйектің біреуінің бір өзінің бақандай алты атауы бар, сол қайсысы?  
Келісті келіннің сүйкімді сауалына Битабар би капелімде сасып қалып, ойланып отырып қалыпты. Бірақ, қанша отырса да қайтарар жауап таппай:
- Апырай, келін шырақ, ағанды қатты састырдың, жарайды жеңілгенім болсын, жауабын өзің айта салшы,-депті қызара-бөртіп.
- Айтайын, бірақ басқа-басқа, оны білмеу жігіттерге үлкен сын. Ол-өздерің бала кезден жастанып жатып ойнаған кәдімгі асық қой,-депті қылықты келін Битабар биді сүріндіргеніне мәз болып.
- Рас-ау асықтың «әлші», «тәйкі», «шік», «бүк», «омпа», «жанта» деген алты атауы бар екен-ау,- депті Битабар би сонда еріксіз мойындап.

Жалпы, асық ойынының бала психологиясына тигізер әсері аз емес. Асық ойының кез-келген түрінің ойнау ережесіне мұқият зерделеп қараған адам, оның сан қилы тактикасына таң қалуы да мүмкін. Кез-келген бала атаулы үштөрт жасынан асық ойнауға әуестене бастайды десек, сол кезден бастап өмірдің қалтарыс-бұлтарысына да бейімделе бастайтыны анық.

Айталық, асық ойының «Ұтыс» деп аталатын түрінде әр бала (яғни, әр ойыншы) қайткенде ұтып алу үшін қолынан келген бар амал-тәсілдерін қолданады. Қулыққа да барады, құрмалдық та шалады. Сөйтіп, ойын аяқталғанша, әр ойыншының тұла бойында нетүрлі психологиялық-практикалық процесс жүріп жатады.

Негізі асық ойының қай түрі болмасын белгілі бір мақсатқа құралады. Қалай болса солай ойнай салуға болмайды. Қалай болса солай ойнаған бала міндетті түрде ұтылады. Ал, ұтылған адамның көңілінің қошы қандай болатыны айтпаса да түсінікті. Бұл - баланың мінез-құлқы мен жалпы даму эволюциясына кері әсерін тигізері сөзсіз. Сондықтан, әр ойын алдында кезкелген ойыншы өзін психологиялық тұрғыдан дұрыстап дайындап алғаны жөн. Бұл - баланы болашақта қандай да істі қолға алмасын, жауапкешілікпен қаруға үйретеді.

Бір қызығы - асық ойының түрлері көп болған сайын, оның ойнау ережесі де әртүрлі боп келеді. Айталық, асық ойының бір түрін бір-бірімен көрші отырған ауылдың балалары әртүрлі ойнайтын да кез болады. Ал, ол кездегі ауыл балаларының ойнайтын асық ойының түрлері мыналар: «Ұтыс» (бұл ойынның «Әлші», «Тәйкі» деген екі түрі бар), «Арқаласпақ», «Ханталапай», «Хан болып шық», «Бес асық», «Атжарыс» т.б



Пайдаланылған әдебиеттер:

1. Алаш айнасы газеті. 2010.22.05.
2. Асық ойыны ережесі. Астана. 2011 ж.
3. Ғаламтор ақпараттары: [www.google.kz](http://www.google.kz) сайты. [www.google.ru](http://www.google.ru) сайты. [www.yandex.ru](http://www.yandex.ru) сайты. [www.mectep.kz](http://www.mectep.kz) сайты.
4. Спорт әлемі. Алматы, 2010.99-102б.
5. Дене тәрбиесі оқыту әдістемесі. Алматы. 2002 ж.  
А. Құлназаров, С. Тайжанов
6. Дене шынықтыру оқыту әдістемесі. Астана: Фолиант, 2007 ж.  
У. Мұхамбетжанова
7. «Мектептегі дене шынықтыру» республикалық ғылыми-әдістемелік журналы. 2007 ж. №2.
8. Қазақ халқының салт-дәстүрлері. Алматы, 2007. 106-108б.
9. Қазақ халқының энциклопедиясы 2003 ж.
10. Қазақтың ұлттық ойындары. Алматы 2005 ж.
11. Қазақтың ұлттық ойындары. Алматы, 1994 ж. Б. Төтенаев

«Келісіді»  
Директордың ТІЖ орынбасары  
 Жакупова Ж.М



«Бекітемін»  
ҚОББМ директоры  
Жамалдинов М.Ш

## « Тогызқұмалақ»

Секция жоспары

№ 3 Мәртөк жалпы орта білім беретін мектебі

Секция жетекшісі: Байбосинов Нарахат Рахатович

2024–2025 оқу жылы



### Түсінік хат

Қоғамымыздың іргетасын нығайту үшін бүгінгі жастарға үлгілі, өнегелі тәрбие беру - қазіргі міндеттердің бірі. Оқушыда жалпы адамзаттық құндылықтар мен адамның айналадағы дүниемен жеке тұлғалық қатынасын (этикалық, эстетикалық, адамгершілік тұрғысынан) тәрбиелеу мақсатын халқымыздың мәдени рухани мұрасының, салт-дәстүрінің озық үлгілерін оның бойына дарыту арқылы жүзеге асыруға болады. Осымен байланысты бағдарлама халқымызға тән әдептілік, қонақжайлық, мейірімділік, т.б. сияқты қасиеттер, табиғатқа деген қарым-қатынасындағы қазақ халыққа тән ерекшеліктер. Жас ұрпақ қазақ халқының мәдениетімен, асыл мұраларымен ұлттық әдебиеттер арқылы танысып келеді. Халық ойынды тәрбие құралы деп таныған. Ойынды сабақта қолдану оқушылардың ой-өрісін жетілдірумен бірге, өз халқының асыл мұраларын бойына сіңіріп, кейінгі ұрпаққа жеткізе білу құралы.

Тоғызқұмалақ ойыны-өте қызық әрі терен ойлауды талап ететін, халқымыздың даналығын көрсететін ұлттық ойындарының бірі. Халқымызбен бірге жасасып келе жатқан тоғызқұмалақ ойыны қазір кен тарап, дамып, жетіліп келеді.

Халық педагогикасының адам, отбасы, өскелең жас ұрпақты тәрбиелеу туралы арман-мақсаттарын, орныққан пікірлерін, ұсыныстарын қамтып көрсететін педагогикалық идеялар мен салт-дәстүрлері өткен мен қазіргінің арасындағы байланысты көрсетеді.

#### *Бағдарламаны жүзеге асырудың мақсаттары, міндеттері мен бағыттары*

##### *«Тоғызқұмалақ» спорттық үйірмесінің мақсаты:*

- Ұлттық өнерімізді әрі қарай дамыту, насихаттау;
- өсіп келе жатқан жасөспірімдерге үйрену, өз бетімен айналысуға баулу;
- балаларды логикалық ойлауға, математикалық ықшам сақтау әдістеріне үйрету;
- ойынға деген қызығушылықтарын арттыру арқылы қатысушылардың санымен, сапасын өсіру.

##### *«Тоғызқұмалақ» спорттық үйірмесінің міндеті:*

- «Тоғызқұмалақ» сабақтарына міндетті түрде қатысу;
- өзінің даярлығын арттыру және спорттық шеберлігін жетілдіру;

- спорттық бұқаралық бағытта өткізілетін шараларға белсене қатысу;
- мұғалімнің нұсқау кеңестерін пайдалана отырып, жаттығуларды өз беттерімен орындау;
- тоғызқұмалақ теориялық білімінің талаптарын білу және тәжірибе жүзінде қолдану

**«Тоғызқұмалақ» спорттық үйірмесінің бағыттары мен сабақтарына қойылатын талаптар:**

- оқушыларға жан-жақты да тиянақты білім беруді қамтамасыз ету, бұл орайда олардың денсаулығын нығайту;
- сабақтың білімділік және нұсқаулық бағыттылығын ескеру;
- оқушылардың бойында тоғызқұмалақпен өз бетімен шұғылдануға қажет дағдылар мен икемділіктерді қалыптастыру; оқушылар өздігінен шұғылдануға арналған тапсырмаларды сабақта алады;
- баланың рухани қабілеттілігін ашу және дамыту, оның қоршаған ортада өзін өзі айқындауы үшін барынша қолайлы жағдайлар жасау.

**Мақсаты:**

**Білімділігі:** Оқушыларға тоғызқұмалақ ойынын түсіндіру және үйрету

**Дамытушылығы:** Оқушылардың үйірмеге деген қызығушылығын арттыру мақсатында, тоғызқұмалақ-тың ережелерін түсіндіру және көрсету

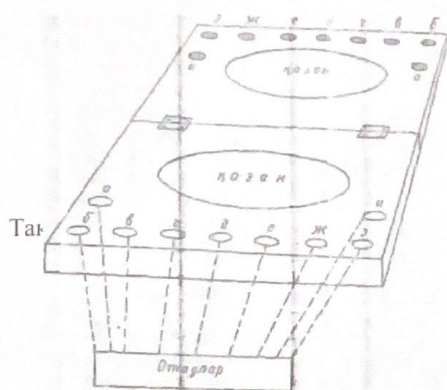
**Тәрбиелілігі:** Оқушыларды адалда, иманды, ақыл-ой өрісін дамыту мақсатында тәрбиелеу

## **2 Ойын ережелері және танымдық мәні**

### **2.1 Ойынның негізгі ережелері**

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 сексен бір құмалақ тиесілі. Алғашқы жүріс жасаған ойыншыны – бастаушы, қарымта жүріс жасаған ойыншыны – костаушы деп атайды. Кейде бастаушы үшін – ақ жағы, костаушы үшін қара жағы деген тіркестерді де қолданамыз. Ата бабаларымыз ойнаған тастан жасалынған тақтасы осы күнге дейін сақталған. Сонымен қатар ағаштан жасалынған әріптік тақтаның көрінісі Т.Сұлтанбековтың кітабында төмендегідей берілген.





ісі төмендегідей:

Қостаушы қазаны						
9	9	9	9	9	9	9
9	9	9	9	9	9	9
Бастаушы қазаны						

Берілген диаграммада бастаушының отаулары мен ондағы құмалақтар мөлшері, қазандағы құмалақтар саны үнемі төменгі жағында орналасады.

Қазақ халқының ежелгі ұлттық спортының бірі – тоғызқұмалақ. Зерттеушілердің пайымдауынша, бұл ойынның пайда болуы шамамен 4 мың жылдық кезеңді қамтитын көрінеді. Алайда, өкінішке қарай, елімізде тоғызқұмалақ ойыны туралы білетін жандар өте аз.

Осыған орай, бүгінгі тақырыбымызда оқушыларды аталмыш ойынмен таныстырсак дейміз. Бүгінде тоғызқұмалақ ойынының әлемде әртүрлі үлгілері бар. Мәселен, Египетте осыған ұқсас ойынды «калах» деп атаса, Шри-Ланкада «олинда калия», кыргыздарда «тоғызкоргоол», африкалықтарда «манкала», «габата», «абапа», «нам-нам», «бао», «тамподуо», «омвесо», «маработ» деп аталады екен.

Сол сияқты америкалықтарда да тоғызқұмалақтың өз үлгілері бар. Олар оны «аджи-бото» немесе «варри роунд» деп атайды.

### 2.1.1 Жүріс жасау ерекшеліктері

Жүріс ойыншылар тарапынан кезектесіп жүріледі. Жүрісті кімнің жасайтыны жеребемен немесе қарсыластардың келісімімен анықталады.

1. Жүріс жасау үшін өз жағыңыздағы отаулардың бірінен бар құмалақтарды қолға алып, біреуін орнына қалдырып, солдан оңға қарай бір-бірлеп таратамыз. Тарату сәтінде құмалақтар өз отауларымыздан асып кететін болса, қарсыластың отауына таратамыз. Егер соңғы құмалақ қарсыластың тақ санды құмалағы бар отауына түсіп, ондағы құмалақтарды жұп қылса (2, 4, 6, 10, 12), сол отаудағы құмалақтар ұтып алынып, өз қазанымызға салынады. Егер соңғы құмалақ қарсыластың жұп санды құмалағы бар отауына түсіп, тақ қылса құмалақ ұтып алынбайды. Мәселен, жоғарыдағы тақтадағы алғашқы жағдайда бастаушы №7 отаудағы 9 құмалағын таратса, соңғысы қарсыласының №6 отауына барып түседі және ондағы 9 құмалақ соңғы құмалақпен 10 болып, ұтып алынады және қазанға салынады. Сол кезде тақтада төмендегідей жағдай қалыптасады.

9	9	9	—	10	10	10	10	10	
9	9	9	9	9	9	1	10	10	
				10					

2. Отаудағы жалғыз құмалақ көрші отауға жүргенде орны бос қалады.

3. Жүріс жасаған кезде отауларға құмалақ салмай немесе 2-3 құмалақ бөліп алып жүруге болмайды.



### 2.1.2 Тұздық алу ережесі

Тоғызқұмалақ ойынында құмалақтан басқа ойында бір рет қарсыластың отауын ұтып алуға да болады. Оны ежелде – "тұзды үй", қазіргі тілде – тұздық деп атайды.

1. Тұздық алу үшін жүріс жасаған кезде, қарсыластың екі құмалағы бар отауына таратқан құмалағыңыздың соңғысын түсіру керек. Сонда сол отауда қалыптасқан 3 құмалақпен бірге отау да ұтып алынып, ойынның аяғына дейін сіздің меншігіңізге айналады. Енді жүріс жасалған сайын тұздық алынған отауға түсетін бір құмалақ, міндетті түрде сіздің қазаныңызға салынып отырады. Тұздық алынған отауға арнайы белгі қойылады. Жазбаша түрде – X. Мәселен, төмендегі диаграммаға қарайық.

				—					
-	10	10	1	11	11	11	11	11	
10	10	10	10	10	10	2	11	1	
				12					

Осы жағдайда қостаушы ойыншы №7 отаудағы 10 құмалағын тарату арқылы, соңғы құмалағын бастаушының №7 отауына түсіріп, ондағы 2 құмалақты үшеу етіп, осы құмалақтарды ұтумен қатар, осы отауға тұздық жариялайды. Сонда төмендегі жағдай қалыптасады.

				3					
1	11	1	1	11	11	11	11	11	
11	11	11	11	11	11	X	11	1	
				12					

Ендігі кезде бүкіл ойын барысында №7 отау – қостаушының меншігіне айналады.

2. Тұздық ойында бір рет алынады және №9 отадан ешқашан алынбайды.

3. Тұздық аттас отаулардан алынбайды. Мысалы, жоғарыдағы диаграммадағы жағдайда қостаушы ойыншы №7 отаудан тұздық алды, енді бастаушы ойыншы ойын барысында бұл отаудан тұздық алуға қакысы жоқ.

**Атсырау" ережесі**

Ойын аяқталуға жақындаған сайын әр ойыншының отауларындағы құмалақ таусыла бастайды. Әр құмалақ ұтып алынған сайын немесе тұздыққа түскен сайын қарсыластардың жүріс мөлшері кемі береді. Сондықтан ойын соңында қарсыластардың бірінің отауларында жүріс жасай алмайтын жағдай да кездеседі.

1. Ойыншылардың бірінің отауларындағы құмалақты бірінші таусып алып, жүріссіз қалуы – атсырау деп аталады.

2. Атсырауға ұшыраған ойыншының қарсыласы бұл жағдайда қосымша бір жүріс жасап, барлық құмалақтарды өз қазанына салып алады. Мысалы:

				78				
1	1	1	X	1	-	-	-	-
-	-	-	-	-	-	X	-	4
				76				

Осы тақтадағы жағдайда жүріс бастаушыдан. Ол №9 отаудағы 4 құмалағын таратады. Өз кезегінде қостаушы №1 отауға түскен 1 құмалақты жүреді. Бастаушы №9 отаудағы жалғыз құмалақты 1 отауға салады. Қостаушы кез келген отаудағы құмалақпен, мәселен, 1 отаудағы 1 құмалақпен жүріс жасайды. Сонда төмендегіше жағдай туындайды:

				78				
1	1	1	X	1	-	1	3	-
-	-	-	-	-	-	-	-	-
				76				

Енді қостаушы отауларындағы 8 құмалақты қазанына салып, ойынның есебін жүргізеді. Есеп 76-86. Қостаушы ұтты.

3. Егер "атсырау" жағдайында қосымша жүріс жүрілген кезде, құмалақтар амалсыздан қарсыластың отауларының біріне түсіп, жүріс беретін болса, ойын әрі қарай жалғаса береді. Сонымен қатар ойыншы ойын барысында 82 құмалақ жинаса да, нәтиженің дәлдігі үшін ойынды соңына дейін ойнауы тиіс.



## 2.2 Ойын ережелерінің танымдық мәні

Әрине, бұл ережелер бірден қалыптаса қойған жоқ. Уақыт талқысына ұшырап, өзгеріске түсті. Кейде шарттылыққа (№9 отаудан тұздық алмау) да ұрынды, кейде кейбір ережелерді (мәселен, қоздату) алып тастауға да тура келді. Бірақ ойынның қазіргі нұсқасының қалыптасуына да көп уақыт кетті және республикалық деңгейде мойындалып, негізгі ережеге айналды. Сонымен қатар жоғарыда айтылған ережелердің әрқайсысын қабылдаудың өзіне қаншама ғасырлар кетсе де әлі күнге дейін осы ережелердің танымдық мәні арнайы қарастырылмай отыр. Көне түркілік дүниетаным, салт-дәстүр, әдет-ғұрыппен байланысты жақтары жеткілікті дәрежеде сөз етілген жоқ.

Қазан төңкерісіне дейінгі кезеңде ойын ережелері ұрпақтан-ұрпаққа ауызша жеткендіктен, жазбаша түрдегі мұрагерліктер қалмаса, XX ғасырдың басынан еліміз тәуелсіздік алғанға дейінгі кезеңде жазылған еңбектерде тоғызқұмалақ қойшылар ойыны ретінде қарастырылып, ойын ережелері мал шаруашылығына қатысты ұғымдардың аясында ғана көрсетілді. Ал мал шаруашылығының өзі көшпенді өркениеттің бір бөлшегі екенін білгенімізбен, "қойшылар ойыны" деген догматикалық қағида ұлттық өнерімізді жаңаша бағытта қарастыруға мүмкіндік бермеді. Мүмкіндік болғанымен қасаң сана бұдан басқа тұжырымдардың болуын жоққа шығарды.

Ал тоғызқұмалақты көне түркілік дүниетаныммен бірлікте қарастыру еліміз тәуелсіздікке шыққаннан кейінгі жылдары ғана көрініс табуда [5.481 – 482].

Ойын ережелерінің танымдық мәнін жеке талдап көрсетуге де, жалпы қозғалыс ойындарының ережелерімен салыстырып қарастыруға да болады. Бұл екі бағыт та тиімді болғандықтан, алдымен шетелдік қозғалыс ойындарына тоқталайық. Мәселен, египеттік калах, арабтық манкала ойындарында жүріс жасау үшін орнына құмалақ қалдырмай, отаудағы барлық құмалақ солдан оңға қарай бір-бірлеп таратылады. Екіншіден, құмалақ ұту үшін ойыншы өз жағындағы бос тұрған отауға құмалақ түсірсе жеткілікті. Сонымен қатар ойын барысында ойыншының бірі атсырауға ұшыраса, қосымша жүріс жасалмай ойын бірден тоқтатылып, нәтижелері есептеледі.

Бұдан не байқалады? Тоғызқұмалақ ойынының калах, манкала ойындарымен ұқсастығы бағыты, атсырау ережесінде болғанымен, айырмашылықтары өте көп. Ең бастысы шетелдік ойындарда тұздық ережесі кездеспейді. Ал осы ойындардың шығу тегі бір болғанның өзінде, оның ережелеріндегі ерекшеліктер қайдан шықты? Әрине, бұл алдағы зерттеулердің еншісінде, бірақ осы ерекшеліктердің өзінен тоғызқұмалақ ойынының даралығын және көнелігін байқауға болады.


### Әдебиет

- 1 Землянская И. Домино, нарды, кости. – М. : "Вече", 2001. – 153 б.
  - 2 Сұлтанбеков Т. Шахмат, дейбы, тоғызқұмалақ. – Алматы, "Қазақстан", 1967. – 97 б.
  - 3 Аманжолов С.. Тоғызқұмалақ. – Алматы, 1936. – 81 б.
  - 4 Анаркулов Х. Кыргыз эл оюндары. – Бишкек: "Кыргызстан", 1991. – 67 б.
  - 5 Шотай М. Тоғызқұмалақ ойынындағы тәңірлік дүниетаным көріністері. I халықаралық түркология конгресінің жинағы. – Түркістан : ХҚТУ баспасы, 2003. – 121 б.
  - 6 Сапарбеков Қ. Тағлымы мол тоғызқұмалақ. – "Оңтүстік Қазақстан" газеті. – 1999. – 28 шілде.
  - 7 Б.Төтенаев. Қазақтың ұлттық ойындары. – Алматы, "Қайнар", 1994. – 79 б.
  - 8 Сартқожаұлы Қ. Байырғы түрік алфавиті және көне түрік дүниетанымы. «Түркология» журналы. – 2004. – № 1. – 32 б.
  9. Тілеубаев С. Тоғызқұмалақ әліппесі. – Алматы, "Қағанат", 2000. – 142 б.
  - 10 Тәжиев Қ. Киелі сандардың генезисі және эпикалық жырлар мен жыраулар поэзиясындағы көркемдік қызметі.
- Автореферат. – Түркістан, 2004. – 29 б.



« Келісемін »

Директордың тәрбие ісі жөніндегі орынбасары

 Ж. М. Жақупова



« Келісемін »  
Мәртөк ЖОББМ директоры  
М. Ш. Жамалдинов

## « Үстел теннисі »

Секция жоспары

№ 3 Мәртөк жалпы орта білім беретін мектебі

Жетекшісі: Қайсанов Ислам Ербулатович

## « Настольный теннис »

Секция план

2024 – 2025 оқу жылы

#### Пояснительная записка

Рабочая программа составлена в соответствии с рекомендациями, изложенными в «Комплексной программе физического воспитания учащихся 1 – 11 классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич. – Москва: «Просвещение», 2004.)

**Цель:** Обеспечение оптимального и достаточного уровня физической и двигательной подготовленности обучающихся.

Для решения этой цели обеспечиваются следующие задачи:

1. Развивать специальные физические данные: координационные (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность, реагирование на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных способностей (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, координации, силы и гибкости).
2. Способствовать укреплению здоровья.
3. Развивать двигательные способности.
4. Повышать общую физическую подготовку.
5. Воспитывать у детей устойчивый интерес и любовь к занятиям теннисом, физической культурой и спортом.

Н/теннис – вид спорта, в центре внимания которого находится индивидуальная техника.

Условия игровой деятельности приучают занимающихся:

- Действовать с максимальным напряжением своих сил и возможностей, преодолевать трудности в ходе спортивной борьбы;
- ~~Постоянно следить за ходом игры, мгновенно оценивать изменяющуюся обстановку и принимать правильные решения;~~
- Реализация данной программы предполагает:
- Овладение техникой основных приемов нападения и защиты;
- Формирование навыков деятельности игрока;
- Приобретения навыков организации и проведения самостоятельных занятий по н/теннису;
- Содействие общему физическому развитию и направленное совершенствование физических качеств применительно к данному виду спорта.

Данная программа рассчитана на 34 часа.



Программа составлена на основе « Авторской педагогической разработке (адаптационного типа) дополнительная образовательная программа « теннис» для обучающихся 7-17 лет ». Данная программа призвана обеспечить направление дополнительного физкультурного образования учащихся общеобразовательного учреждения с использованием способов двигательной деятельности из раздела « теннис ». В настоящее время теннис, как вид спорта получил широкое распространение в Казахстане и мире. Тем не менее проблемы подготовки спортивных резервов по теннису существуют. Речь идет в первую очередь о повышении класса массового тенниса в обычных общеобразовательных и спортивных школах, так как именно в этой среде рождаются таланты, воспитывается резерв сборных команд страны. Кроме того, спортивные игры, в том числе баскетбол, являются отличным средством поддержания и укрепления здоровья, развития физических и психических качеств ребенка. Усложненные условия деятельности и эмоциональный подъем позволяют легче мобилизовать резервы двигательного аппарата.

Большое значение при этом имеет влияние, которое оказывают занятия теннисом на улучшение зрения и развитие мозга подростка. Разнообразное воздействие во время игры стимулирует созревание нервных клеток и взаимосвязей между ними, способствует проявлению наследственных возможностей нервной системы. В теннисе постоянно изменяется игровая ситуация. Действовать приходится в зависимости от ситуации, а не по определенным программам. Основной формой деятельности мозга в этих условиях является не отработка стандартных навыков, а творческая деятельность – мгновенная оценка ситуации, решение тактических задач, выбор ответных действий.

Обучение сложной технике игры основывается на приобретении на начальном этапе простейших умений обращения с мячом. Специально разработанные игровые упражнения создают неограниченные возможности для развития координационных способностей, ориентирование в пространстве, быстрота реакций и перестроение двигательных действий, точность дифференцирования, воспроизведение и оценивание пространственных, силовых и временных параметров движений, способность к согласованию движений в целостные комбинации. Тем не менее, в осуществлении такой работы необходимо ориентироваться на единство всех форм системы физического воспитания школьников: урок физической культуры, мероприятия в режиме учебного дня, спортивные соревнования, физкультурные праздники.

#### **Цель программы:**

Формирование физической культуры занимающихся через освоение ими навыков игры в теннис.

#### **Задачи:**

##### Обучающие:

- обучение и совершенствование умений и навыков, предусмотренных программой;
- обучение новым двигательным действиям, подготовка к выполнению норм физической подготовленности, а также требований спортивной классификации ( по теннису);
- приобретение знаний и умений самостоятельно тренироваться с целью индивидуального физического совершенствования;
- формирование спортивно-инструкторских и судейских знаний, умений и навыков;
- приобретение знаний в области гигиены и медицины, необходимых понятий и теоретических сведений по ФКиС.

Воспитательные:

- формирование позитивной психологии общения и коллективного взаимодействия;
- формирование потребности в занятиях спортом, основ индивидуального здорового образа жизни.

Развивающие:

- расширение двигательного опыта за счет овладения двигательными действиями из раздела « теннис »;
- развитие качеств необходимых для игры в теннис (быстроты, гибкости, ловкости, координации).

Методы и формы обучения

Большие возможности для учебно-воспитательной работы заложены в принципе совместной деятельности учителя и ученика. Для повышения интереса занимающихся к занятиям теннисом и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач рекомендуется применять разнообразные формы и методы проведения этих занятий.

Словесные методы: создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели учитель использует: объяснение, рассказ, замечание, команды, указания.

Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у учеников конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические методы:

-метод упражнений:

- игровой;
- соревновательный;
- круговой тренировки.

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократные повторения движений.

Разучивание упражнений осуществляется двумя методами:

-в целом, по частям.

Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры. Методы круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях). Упражнения подбираются с учетом технических и физических способностей занимающихся.

Формы обучения: индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная.

Занятия проводятся 1 раз в неделю по 1 часу. Программа предусматривает проведение теоретических и практических занятий, выполнение учащимися контрольных нормативов, участие в соревнованиях.

Основной показатель работы курса по баскетболу- выполнение программных требований по уровню подготовленности учащихся, выраженных в количественных показателях физического развития, физической, технической, тактической, теоретической подготовленности.



Основной принцип работы в подготовительных группах - универсальность. Исходя из этого обучения ставятся следующие частные задачи:

укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию и разносторонней физической подготовленности, укрепление опорно-двигательного аппарата, развитие быстроты, гибкости ловкости; обучение технике стоек и перемещений, ловли и передач мяча, ведению мяча, броскам мяча; привитие стойкого интереса к занятиям баскетболом, подготовка и выполнение контрольных нормативов.

В соответствии с перечисленными задачами происходит распределение учебного времени по видам подготовки при разработке годового и текущего планирования. В этой группе основное внимание уделяется физической и технической подготовке.

В целях лучшей реализации учебной программы необходимо соединить учебно-тренировочные занятия в секции с выполнением ежедневных самостоятельных заданий по плану, разработанному руководителем курса совместно с занимающимися.

Продолжительность занятий определяется их интенсивностью. Выполнение нормативного объема учебного времени достигается сложением времени учебных занятий и затратами времени на соревновательную деятельность по теннису и вне ее. Содержание программы включает в себя следующие виды спортивной подготовки: теоретической, физической, технической и тактической. При этом большое внимание уделяется упражнениям СФП баскетболиста и тактико-техническим действиям.

Теоретическая подготовка включает вопросы истории и современного развития баскетбола, правил соревнований по баскетболу, техники безопасности, а также вопросы, связанные с гигиеническими требованиями.

Физическая подготовка дифференцирована на упражнения общей и специальной подготовки.

Техническая подготовка включает в себя упражнения без мяча и с мячом. В состав упражнений с мячом входят передача мяча, прием, ведение и броски по кольцу. Тактические действия включают действия (индивидуальные и командные) игрока в нападении и защите.

На занятиях учащиеся должны приобрести навыки судейства игры. С этой целью на каждом занятии назначаются помощники учителя, которые проводят упражнения по обучению и совершенствованию техники и тактики игры. Задача этой учебной практики научить строевым командам, методике проведения упражнений и отдельных частей занятий. Судейство учебно-тренировочных игр должны проводить сами учащиеся. Каждый учащийся должен уметь вести протокол игры, подготовить заявку для участия в соревнованиях, составить таблицу соревнований.

Реализация тематического плана рассчитана на учебную базу общеобразовательной школы (спортивный зал, спортивная площадка). Для занятий необходимо следующее оборудование и инвентарь:

1. Ракетки 2 комплекта.
2. Крепления для сетки 2 комплекта
3. Сетка
4. Теннисный стол укомплектованы
5. Мячи теннисные.

## **Содержание разделов и тем курса**

### **1. Физическая культура и спорт в Казахстане.**

Коллектив физической культуры - основное звено физкультурного движения. Организация, задачи и содержание работы коллективов физической культуры.

### **2. Краткий обзор развития тенниса в Казахстане.**

История развития.

### **3. Сведения о строении и функциях организма человека.**

Основные сведения о сердечно-сосудистой системе человека и ее функциях. Дыхание и газообмен. Значение дыхания для жизнедеятельности организма.

### **4. Влияние физических упражнений на организм занимающихся.**

Влияние физических упражнений на увеличение мышечной массы и подвижность суставов. Влияние физических упражнений на систему дыхания. Дыхание в процессе занятий баскетболом.

### **5. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль.**

Общие гигиенические требования к занимающимся теннисом с учетом его специфических особенностей. Режим дня и питание с учетом занятий спортом.

### **6. Правила игры в теннис.**

Права и обязанности игроков. Костюм игроков. Правила игры. Основы судейской терминологии.

### **7. Место занятий и инвентарь.**

Инвентарь для игры в теннис. Уход за инвентарем. Оборудование мест занятий.

### **8. Общая и специальная физическая подготовка.**

Значение ОФП для развития спортсмена. Характеристика основных средств и их значение для достижения высокого спортивного технического мастерства. Практические занятия. Парные и групповые упражнения: с сопротивлением, с перетягиванием. Упражнения на гимнастических снарядах: висы, подтягивание, смешанные висы и упоры, обороты и соскоки.

Бег. Стартовые рывки с места. Повторные рывки на максимальной скорости на отрезках до 15 метров. Бег со сменой направлений по зрительному сигналу. Старты из различных исходных положений. Пробегание отрезков 40 м, 60 м. Кросс.

Прыжки. Серийные прыжки с доставанием подвешенных предметов. Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх. Метание мяча в движущуюся цель с места и в движении.

Подвижные игры: «Салки спиной к циту», «Вызов номеров», «Бегуны», «Кто сильнее».