

**Қостанай облысы әкімдігі білім басқармасының «Қостанай қаласы білім бөлімінің
С. Көбеев атындағы жалпы білім беретін мектебі» КММ**

Педагогикалық кеңестің отырысында қабылданды

№ 1 хаттама

«26» тамыз 2025ж.

Жақия М.М.



ЖҰМЫС БАҒДАРЛАМАСЫ

«Асық ойыны» спорт секциясы

Бағыты: спорттық

Оқушылардың жасы: 6-10 жас (1-4 сынып)

Бағдарламаны іске асыру ұзақтығы: 1 жыл

Жетекшісі: Досжанов Б.Г.

Костанай, 2025

Түсінік хат

Бұл бағдарлама бойынша оқушыларды дене тәрбиесінен денсаулықтарын шынықтыру мен салауатты өмір салтын сақтауға тәрбиелейді.

Үйірме бұл сыныптан тыс жұмыстың ең белсенді әрі тиімді формаларының бірі,мұндағы тарау тақырыптар кеңейіп тереңдей оқытылады.

Онда оқушылар асық ойыны туралы теориялық білімдерін практикамен ұштастыра отырып,тереңірек таныстыру,ойын барысында аса ептілік,ұқыптылыққа, ұжымшылдыққа тәрбиелей отырып,барлық уақытта да төзімділік қабілетін дамытуға көңіл бөлінеді.Қимыл қозғалыс жаттығуларын орындау техникасының дұрыс негізін қалап, оқушылардың икемділігін арттыру, қимыл сапаларын жетілдіріп,дене құрлысын дұрыс қалыптастыру және асық спорттық ойынының түріне әуесқойлығын арттыру.Оқушылардың қозғалмалы дағдылары мен қимыл белсенділігін арттыратын жаттығулар негізінің бірі жылдамдыққа үйрену қасиеттерін жетілдіру болып табылады. Асық ойынының қыр-сырын меңгерте отырып әр түрлі әдіс тәсілдерін меңгерту.

Үйірменің мақсаты:

- 1.Оқушылардың денсаулығын нығайту.
- 2.Дене шынықтыру мәдениетін қалыптастыру.
- 3.Өзін-өзі тәрбиелеу мен өзін-өзі жетілдіру себептерін белсенді ету.
- 4.Асық ойынының теориялық білімін практикамен ұштастыру арқылы әдіс-тәсілдерін меңгерту.

Оқыту міндеттері:

Өмірлік маңызды қозғалыс дағдыларын,танымдық қозғалыс белсенділігін арттыруды қалыптастыруға себепкер болатын дене жаттығуларының негізгі түрлерін оқушылардың меңгеруіне көмектесу.

Уақыт пен кеңістікте қозғалыс әрекеттерін басқаруға деген ізденісті,шығармашылық қабілеттерді дамыту үшін жағдай туғызу.

Спорттық ойынның бірі асық және дене жаттығуларымен дербес айналысуға қызығушылықты қалыптастырып дамыту.

**«Асық ойыны» үйірмесінің жылдық жоспары
(аптасына 3 сағат)**

№	Тақырып, мазмұны	Сағат саны
1.	Теориялық білім негіздері. Асық ойынының тәрбиелік маңызы	3
2.	Асық ату ойын ережелерімен таныстыру. Асықтың түрлерімен таныстыру	3
3.	Сақа таңдау. Оңқай және солақай сақаларды ұстау әдістері мен асықты иіру әдістерін үйрету	3
4.	Асықты түрлі бағыттарға шиіру әдістері мен асықты 1 м жерден шиіріп ату әдістерін үйрету	3
5.	Асықты 1,5 м жерден шиіріп ату әдістерін үйрету	3
6.	Топтық асық ату әдіс-тәсілдерін шыңдау.	3
7.	Асықты 2м жерден шиіріп ату әдістерін үйрету	3
8.	Асық ату әдіс-тәсілдерін шыңдау	3
9.	Асықты 3-4 м жерден шиіріп ату әдістерін үйрету	3
10.	Топтық асық ату әдіс-тәсілдерін шыңдау.	3
11.	Асық ату, «бір табан» ойын әдіс-тәсілдерін үйрету	3
12.	Асық ату, «үш табан» ойын әдіс-тәсілдерін үйрету	3
13.	Топтық асық ату әдіс-тәсілдерін шыңдау	3
14.	Асықты 2м шеңбер ішінен шығару, 3-4 метр жерден шиіріп ату әдіс-тәсілдерін үйрету	3
15.	Асықты 4м шеңбер ішінен шығару, 3-4 м жерден шиіріп ату әдіс тәсілдерін қалыптастыру	3
16.	Асықты 4м шеңбер ішінен шығару, 3-4 м жерден шиіріп ату әдіс тәсілдерін шыңдау	3
17.	Топтық шеңбер ойыны әдіс тәсілдерін шыңдау	3
18.	«Асық ату» командалық топтық ойын тәсілдерін шыңдау	3
19.	Асықты 5м шеңбер ішінен шығару, әдіс тәсілдерін үйрету	3
20.	Асықты 5м шеңбер ішінен шығару, әдіс тәсілдерін шыңдау	3
21.	Асықты 5м шеңбер ішінен шығару, әдіс тәсілдерін шыңдау	3
22.	Асықты 5м шеңбер ішінен шығару. 5м жерден шиіріп ату әдіс тәсілін үйрету	3
23.	Асықты 5м шеңбер ішінен шығару. 5м жерден шиіріп ату әдіс тәсілін қалыптастыру	3
24.	Асықты 5м шеңбер ішінен шығару. 5м жерден шиіріп ату әдіс тәсілін шыңдау	3
25.	Командалық «Бір табан» асық ату ойын әдіс тәсілдерін шыңдау	3
26.	Командалық «Үш табан» асық ату ойын әдіс тәсілдерін шыңдау	3
27.	Командалық «Бес табан» асық ату ойын әдіс тәсілдерін шыңдау	3
28.	Асық ату «Манай» ойын түрін үйрету	3
29.	Асық ату «Манай» ойын түрін қалыптастыру	3
30.	Асық ату «Манай» ойын түрін шыңдау	3
31.	Топтық «Манай» ойыны әдіс тәсілдерін шыңдау	3
32.	Командалық «Манай» ойынының әдіс тәсілдерін шыңдау	3
33.	Командалық «Үш табан» ойын әдіс тәсілдерін қайталау	3
34.	Командалық «Бес табан» ойын әдіс тәсілдерін қайталау	3
БАРЛЫҒЫ: 102 САҒАТ		