**1. МЕКТЕПТЕГІ СЫНЫПТАН ТЫС**

**ЖӘНЕ СПОРТ- КӨПШІЛІК СПОРТТЫҚ**

**САУЫҚТЫРУ ЖҰМЫСТАРЫН ҰЙЫМДАСТЫРУ**

 **1.1. Мектептегі сыныптан тыс спорт,**

 **көпшілік спорт жұмыстарын ұйымдастыру**

Жалпы білім беру мектептерінде жүргізілген дене тәрбиесі және спорт жұмыстарының көп жылдық тәжірибесі әрбір мектептердегі дене тәрбиесі сабағынан кейінгі негізгі жұмыс түрі – сыныптан тыс өткізілетін спорт-көпшілік, спорт және сауықтыру дене тәрбиесі жұмыстары екенін көрсетті, сондықтан да қазіргі кезде осы көпшілік спорт жұмыстары түрлерін ары қарай жетілдіру мектеп дене тәрбиесі ұжымының алдындағы ең негізгі бір міндет болып табылады.

 Сыныптан тыс жұмыстар төмендегідей түрлерге бөлінеді:

 1. Спорт түрлерінен өткізілетін жаттықтырулар (секциялар). Дене тәрбиесі мұғалімдері арнайы орта және жоғарғы оқу орындарында оқыған кездерінде жаттыққан, теориясы мен әдістемесін оқыған, разрядтары бар спорт түрлерінен, мектепке жұмысқа орналасқан кездерінен бастап секция жұмыстарын ұйымдастырады, жаттығулар жүргізеді.

 2. Мектептегі жаттығулар ұйымдастырылған спорт түрлерінен өтетін жарыстар.Спорт түрлерінен өткізілетін жарыстарға оқушылардың тұрақты айналысып жүрген спорт түрлерінің жарыстары жатады. Ол жарыстар: мектепішілік біріншілік, басқа мектептің оқушыларымен жолдастық кездесулер, аудандық, қалалық, облыстық, республикалық жарыстар және т.б. жарыстар.

 3. Президенттік сынама сынақтарына дайындық және сынама нормаларын тапсыру шаралары. Президенттік сынама жұмысына жеке жоспар құрылып, комиссия құрамы бекітілуі керек.

 4. Жазғы және қысқы президенттік көпсайыс. Президенттік көпсайыстан спорт түрінің жарыстарына дайындық жасап және оған қатысуға барлық оқушылар ат салысуы керек. Жас ерекшелік топтарына байланыстымектепішілік жарыстарды ұтқан оқушылар ары қарай аудандық, қалалық, облыстық жарыстарға қатысады, спорттық разрядтар нормаларын орындайды.

 5. Спорт түрлерінен өткізілетін жарыстар оқушылар арасында кең тараған жалпы мектепішілік спорт түрлері жарыстары.

 6.Туристік жорықтар, саяхаттар. Спорттық жорықтар, саяхаттар жергілікті жердегі тарихи орындарға, табиғаты жақсы жерлерге, тауларға, өзен, көлдерге бару, танысу, көру мақсатында бір, екі, үш одан да көп күндерге созылып өткізілуі мүмкін. Жорық кездерінде оқушылар ұзақ қашықтыққа жүк көтеріп жүру, әр түрлі кедергілерден өту, күрке (палатка) құру, от жағу, тамақ пісіру және т.б. жорық дағдыларын меңгереді.

 7. Денсаулық топтары. Оқушылар мен мұғалімдердің денсаулықтарын нығайту, дене дайындығы деңгейлерін жоғарылату мақсатында жүргізілетін жаттықтырулар.

 8. Спорт мерекелері. Оқу жылының ортасында, аяғында спортты насихаттау, дене тәрбиесі жұмыстарын қорытындылау, спортшыларды марапаттау, көңіл көтеру мақсатында жүргізілетін спорт кеші.

**1.2. Мектепте сыныптан тыс жұмыстарды ұйымдастыру**

 Жалпы білім беретін мектептерде сыныптан тыс жұмыстарды ұйымдастыру бір-бірімен тығыз байланысқан екі бағытта: көпшілік спортты дамыту және спортшылардың спорттық шеберліктерін жетілдіру бағытында жүргізіледі. Осы екі бағыттағы жұмыстарды ұйымдастыру төмендегідей топтарға бөлініп жүргізіледі.

 *Спорт түрлерінен спорт секцияларын ұйымдастыру жұмыстары.*

- спорт түрлерінен икемі бар оқушыларды шақыру, іріктеу, секцияда жаттығушылар құрамын, жаттықтыру кестесін бекіту;

- спорт секцияларында спорт түрлерінен спортшыларды даярлау жоспарын жасау;

- секцияларда, командаларда, топтарда жиналыстар өткізу, жалпы жоспармен, жаттығу кестесімен таныстыру, староста, команда капитанын сайлау.

*Спорттық жарыстарға дайындалу, өткізу.*

- сыныптарда, сыныптардың құрама командаларын спорт түрлерінен өтетін жарыстарға дайындау,

- спорттық жарыстарға алдын ала дайындалу: мәлімдеме - өтініш құрастыру, бекіту, тарту, спорт төрешілерін тағайындау, сұраныстар дайындау;

- спорттық жарыс алдындағы дайындық: спорт залды дайындау, әнұран, ту, дыбыс-жабдықтарын, жеңімпаздар шығатын баспалдақ, марапаттау қағаздарын т.б. дайындау;

- мектеп басшыларын, қонақтарды қатыстырып, жарысты жоғары деңгейде өткізу;

- аудандық, қалалық жарыстарға, мектеп құрама командасының мүшелерін іріктеу, дайындау, қатысу.

*Президенттік сынама сынақтарына дайындық және тапсыру:*

- оқу сыныптарын Президенттік сынама нормаларымен таныстыру, дайындау;

- Президенттік сынама жарыстарына дайындау, дәрігерлік қамтамасыз ету, өткізу;

- жарыс құжаттарын толықтыру, есеп беру.

*Ұйымдастыру және есепке алу жұмыстары:*

Спорт түрлерінен жаттықтыру құжаттарын толтыру;

- спортшылар орындаған разряд пен атақтарының құжаттарын толтыру, жоғары тұрған мекемелерге ұсыну, бұйрық шығару;

 - оқу-жаттықтыру жұмыстарының барлық бақылау және есепке алу құжаттарын, жұмыстарын жүргізу;

 - жоғарғы көрсеткіштер мен разрядтар, Президенттік сынама тапсырушылар кітабын жүргізу.

 *Мұғалімдер арасында денсаулық топтарын ұйымдастыру:*

 - спорт ойындарымен айналысатын топтар: волейбол, баскетбол, футбол т.с.с. Спорт ойындарымен айналысатын топтардағы жаттығуларды дене тәрбиесі мұғалімі немесе мұғалімдер арасынан разряды бар адамдар жүргізеді;

 - жүгіруді жақсы көрушілер тобы. Бұл топ жаттықтыру уақытында мектеп спорт залында жиналып, мектеп стадионында немесе мектеп маңындағы орман, тау, жазық жерлердің соқпақтарымен жүгіреді. Жүгіру әдістемесін, жүктеме мөлшерін мектептің дене тәрбиесі мұғалімдері белгілеп береді;

 - жалпы дене қуатын дамыту топтары. Бұл топ дене қыздыру жаттығуларынан кейін мектеп спортзалдарындағы стандартты емес снарядтарда, штанга, гир, батпандармен жаттығады. Дене жаттығулары кешенін мектептің дене тәрбиесі мұғалімі құрастырады;

 - әйелдердің жаттығуына арналған: аэробика, шейпинг, у-шу, әр түрлі гимнастикалық топтар. Жаттығуларды дене тәрбиесі мұғалімі немесе осы спорт түрлерінде тәжірибесі бар басқа пәннің мұғалімдері жүргізеді;

 - мұғалімдер арасындағы аудан, қала, облыстық жарыстарға команда дайындау, қатысу.

 Көп  *адам қатысатын көпшілік спортты насихаттау түрлері*:

* туристік жорықтарға дайындалу, бару;
* спорт мерекелерін өткізу;
* көп адамдар қатысатын кростық жарыстарды, шаңғы жарыстарын өткізу.

 **1.3. Сыныптан тыс спорт -**

 **көпшілік жұмыстарын жоспарлау**

Сыныптан тыс спорт – көпшілік жұмыстарын жоспарлаудың негізгі құжаты - көпшілік-спорт шараларының жылдық күнтізбелік жоспары. Ол жоспар төмендегідей бөлімдерге бөлінеді:

 1. Көпшілік қатысатын жарыстар: шаңғы, жеңіл атлетика, кростар, Президенттік сынамалар жарысы, әр түрлі конкурстар, көңілді старттар («Ал қане, жігіттер»).

 2. Мектептегі кең тараған спорт түрінен жарыстар.

 3. Басқа мектептермен өткізілетін жолдастық кездесулер.

 4. Аудан, қала біріншіліктері.

 5.Спорт түрлерінен іріктеу жарыстары.

 6. Спорттық мерекелер, көрнекі орындаулар (насихаттау) түрлері.

 Бұл жоспарды құрастырған кезде ауданның, қаланың жоспарын есепке ала отырып жасау керек. Жоспарды құрастырғанда оқу жылының басындағы қыркүйек айында өткізілетін жарыстардан бастап оқу жылының аяғы мамыр айындағы қорытынды спорт мерекесіне дейінгі барлық спорттық шаралар қамтылуы қажет. Спорттық шаралар рет-ретімен өздерінің жүргізілетін кезеңдеріне байланысты құрастырылады. Көпшілік спорт шараларының үлгі ретінде ұсынылып отырылған жылдық күнтізбелік жоспары:

1кесте

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  № р/с |  Спорт шараларының атауы |  Өткізілетін уақыты |  Қатысатын адамдар | Өткізуге жауапты  адамдар  |
|  |  |  |  |  |

**1.4 Оқу күні ішіндегі дене тәрбиесі -**

 **сауықтыру шаралары**

Оқушылармен оқу күні ішінде жүргізілетін дене тәрбиесі-сауықтыру шаралары: сабаққа дейінгі гимнастика, сергектік сәттер, ұзартылған үзіліс кезіндегі дене тәрбиесі жаттығулары мен қозғалмалы ойындар.

 Бұл жұмыстарды атқару мынандай міндеттерді орындауға көмектеседі: оқушылардың қозғалыстары белсенді болады, денсаулықтары нығайтылады, қимылдары жетіледі, әдемілендіреді, жаттығулардың керектігін ұғынады, ақыл-ой және ағзаның жұмыс қабілеттіктері жақсарады, тәртіпке және ұйымшылдыққа деген дағдылары қалыптасады.

 Осы жұмыстардың мазмұнын ойластыру, әдістерін белгілеу, ұйымдастыру үшін төрт түрлі мәселені шешу, ескеру керек:

 1. Оқушылардың жас ерекшеліктері мен дене дайындығы деңгейін ескеру.

 2. Күні бойы орындалатын оқу, жұмыс, қозғалыс сипатын ескеру.

 3. Орындалатын жаттығулардың ағзаға әсерін ескеру.

 4. Жаттығуларды орындайтын жерді, уақытты, оқушылардың киім түрін.

 Төмендегідей жағдайларды дұрыс ойластырғанда ғана оқу күні ішінде жүргізілетін дене тәрбиесі – сауықтыру шаралары оқушы ағзасын сауықтырады, педагогикалық тиімді әсер береді:

- өткізілетін жер санитарлық-гигиеналық талапқа сай болғанда;

- мектептің педагогикалық ұжым мүшелері ұйымдастыру жұмыстарына көбірек қатысқанда;

- сабақтан жаттығуларға, жаттығулардан қайта сабаққа ауысу физиологиялық заңдылықтарды есепке ала орындалғанда;

- жаттығу дұрыс көрсетілсе, қысқа дұрыс түсіндірілсе, оқушылар ұғатын терминдер қолданылса;

- сауықтыру шараларының қозғалыс тығыздығы,жүктемесі дұрыс орындалса;

- оқушыларды қызықтырып,еліктіріп әкететін әсерлі жаттығулар, қозғалмалы ойындар ойналса.

Күн тәртібі ішіндегі дене тәрбиесі - сауықтыру шараларына жеке-жеке тоқталып, оқушылармен орындау сипатын, тәртібін түсіндіре кетейік.

**Сабаққа дейінгі гимнастика.** Күнделікті бірінші сабақтың алдында 8-10 жаттығудан құрастырылып, төменгі сыныптарда 4-6 минут, жоғарғы сыныптарда 12-15 минут уақыт ұзақтығында жүргізіледі.

Міндеттері: а) оқу күнін ұйымшылдықпен бастау; ә) оқушылардың ағзасын оқу жұмысына белсенді дайындау; б) сабақта жақсы, дұрыс, көңілді, сергек отыруға дайындау негізінде орталық жүйке жүйесіне жақсы әсер ету.

Жаттығу жасайтын топтарды ұйымдастырғанда жас ерекшеліктеріне байланысты 1-2, 3-4, 6-8, 9-11 сыныптар деп, жастары жуық сыныптардың оқушыларын бірге топтастырған жаттығулар 2-3 жеті орындағаннан соң балалар жалығып кетпеуі үшін өзгертіліп отырылуы керек.

**Сергектік сәттері.** 3, 4-ші теориялық сабақ өткізіліп жатқан кезде, 4-6 жаттығулардан тұратын, 2-3 минутте орындалатын қимыл-әрекет түрлерін сергектік - сәттері деп атайды.

Міндеттері: а) шаршаған оқушы ағзасын белсенді ету; ә) оқу қызметін ары қарай жалғастыруға жұмыс қабілеттілігін жоғарылату.

Сабақ өтіп жатқан кезде, 20 минут пен 30 минут аралығында, сабақ ортасында жүргізіледі. Жаттығулар парталардың ортасындағы аралықта орындалады. Бір-бірлеріне қолдары, аяқтары тиіп кетпеу үшін қимыл амплитудасы азырақ жаттығулар беріледі. Оқушылар жалығып кетпес үшін жаттығулар түрлерін өзгертіп отыру керек.

**Ұзартылған үзілістегі дене тәрбиесі жаттығулары мен қозғалмалы ойындар.**

Бұл жаттығуларды, қозғалмалы ойындарды үлкен үзіліс кезінде ашық алаңда, күн жаңбырлы кезде, суық түскенде мектептің дәлізінде, кең жерлерде өткізеді.

Міндеттері: а) ағзаның жұмыс қабілеттілігін жоғарылату үшін белсенді қозғалу; б) сыныппен бірге белсенді қозғалысқа деген дұрыс көзқарасты қалыптастыру; в) белсенді демалыс қимыл-қозғалыс дағдысын, білімін жоғарылату; д) оқушы санасын тәртіптілікке тәрбиелеу.

Жаттығулар мен қозғалмалы ойындар сипаты төмендегідей болып келеді:

1. Қозғалмалы ойындар: тышқан-мысық, ине-жіп, шеңберде, қарама-қарсы тұрып ойналатын, спорттық құралдармен ойналатын әр түрлі ойындар.

2. Оқушылардың өз таңдаулары бойынша жаттығулар: орнынан ұзындыққа секіру, секіртпемен секіру, допты көздей лақтыру, допты алып жүру.

3. Ойын сипатындағы жаттығулар: пионербол, қызыл ту, аңшылар мен үйректер т.б. ойындар.