**ҚАЗАҚСТАН РЕСПУБЛИКАСЫНЫҢ**

**БІЛІМ ЖӘНЕ ҒЫЛЫМ МИНИСТРЛІГІ**

**БАРМАКОВ ХАМИТ МУКАШЕВИЧ**

**ҚОЗҒАЛМАЛЫ ОЙЫНДАР**

**(Оқу – әдістемелік құрал)**

 **«РЫСПАЙ НЕГІЗГІ МЕКТЕБІ» ММ**



**Түсінік хат**

    Ойын ерте заманнан бері адам өмірінің ажырамас бөлігі болып келеді, оны өсіп келе жатқан ұрпақты тәрбиелеу және дене тұлғасын дамыту мақсатында қолданды.

      Ойын – балалар мен ересектердің қатысты өзіндік іс-әрекеті. Ол адамдардың демалыстағы, көңіл көтерудегі, танымындағы, рухани және дене күштерін дамытудағы қажеттіліктерін қанағаттандырады.

      Қозғалмалы ойындар қозғалыс орны айқын сезілетін ойындық іс-әрекеттердің көрінуіне қатысты. Қозғалмалы ойындар үшін өзіндік сюжетпен мотивацияланған (түрткі болған) белсенді шығармашылық қозғалыс әрекеттері сипатты. Бұл әрекеттер қойылған мақсатқа қол жеткізу жолында әртүрлі қиындықтарды жоюға бағытталған ережелермен (жалпы қолданылған, жетекші немесе ойнаушылар орнытқан) бөлшекті шектелуі мүмкін.

         Ұжымдық қозғалмалы ойындар – бір уақытта қатысушылардың үлкен емес тобы секілді, тұтас сынып немесе спорттық секциялар, ал кейбір жағдайда ойыншылардың айтарлықтай көп саны қатыса алатын ойындар.

           Қозғалмалы ойындар мазмұны оның сюжеті (тақырыбы, идеясы), ережесі және қозғалыс әрекеттері қарайды. Мазмұны ұрпақтан ұрпаққа берілетін адамзат тәжірибесінен келіп шығады.

      Қозғалмалы ойындардағы қозғалыс әрекеттері алуан түрлі. Олар болуы мүмкін, мысалы, еліктеуші, бейнелі – шығармашылық, ритмикалық (ырғақты); ептілік, шапшаңдық, күш және т.б. дене сапаларының көрінуін талап ететін қозғалыстық тапсырмалар түрінде орындалуы мүмкін. Ойындарда бағыттың аяқ асты өзгеруі және қозғалыс кідірісі бар қысқа жігірулер; қашықтыққа және нысанаға әртүрлі лақтырулар; кедергіні секіріспен, күш қолданумен жеңіл шығу; арнайы дене даярлықтары үрдісінде меңгерілген алуан түрлі қозғалыстардың қолданылу білігін талап ететін әрекеттер кездеседі. Осы барлық әрекеттер әртүрлі комбинациялар мен үйлесімдер орындалады.

**Мақсаты:**

Қазақ халқының ұлттық ойынын дәріптеу арқылы оқушыларды өз ұлтының тарихына, салт-дәстүріне, ұлттық ойынына деген қызығушылығын ояту, арттыру.Қозғалмалы ойындарды сабақта қолдана отырып,оқушылардың дене белсенділігін арттару. Салауатты өмір салтына бейімдеу.

**Міндеттері:**

1.Қазақ халқының ұлттық ойындарының қалыптасу тарихымен таныстыру.

2.Қозғалмалы ойындар арқылы оқушыларды салауатты өмір салтын ұстануға шақыру, дене шынықтыру пәніне қызығушылығын арттыру.

**«Қозғалмалы ойындар» курсының тақырыптық-күнтізбелік жоспары .**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Сабақтың тақырыбы** | **Сағат саны** | **мерзімі** |
| **1.** | Ұлттық ойын Тоғызқұмалақтың ойынын таныстыру  | **1** |  |
| **2.** | . Қимыл-қозғалыс ойындары. | **1** |  |
| **3.** | Ұлттық ойындар. | **1** |  |
| **4.** | Ұлттық ойын «Арқан тартыс».  | **1** |  |
| **5.** |  «Ұлттық ойындар» | **1** |  |
| **6.** | Допты ойынға қосу | **1** |  |
| **7.** |  Ұлттық ойын «Арқан тартыс». | **1** |  |
| **8.** | Тышқан мен Мысық | **1** |  |
| **9.** | Көнілді старт | **1** |  |
| **10.** | Гимнастика. Жалпы күш дамыту жаттығулары.  | **1** |  |
| **11.** | Ұлттық ойындар.  | **1** |  |
| **12.** | Асық ойындары — Қазақ халқының ұлттық ойындарының бірі. «Мергендік немесе шеңбер жасап ату» ойындары. | **1** |  |
| **13.** | Жеңіл атлетика. Бір орынан екі аяқпен 90,180,360 гр. бұрылу, секіру. | **1** |  |
| **14.** | Жеңіл атлетика. 6 минут баяу жүгіру. | **1** |  |
| **15.** | Баскетбол элементтері. Ойыншы тұрысы, бір орында допты жүргізу. | **1** |  |
| **16.** | Баскетбол элементтері. Допты ілгері алып жүру. | **1** |  |
| **17.** | Баскетбол элементтері. Допты бір екі қолмен кеудеден иықтан төмен, жоғары лақтыру. | **1** |  |
| **18.** | Баскетбол элементтері. Орында тұрып допты себетке лақтыру. | **1** |  |
| **19.** | Баскетбол элементтері. Қысқартылған ережемен ойын ойынау. | **1** |  |
| **20.** | Волейбол элементтері. Ойыншының тұрысы | **1** |  |
| **21.** | Волейбол элементтері. Допты астынан қабылдау. | **1** |  |
| **22.** | Волейбол элементтері. Допты жоғардан беру. | **1** |  |
| **23.** | Волейбол элементтері. Жеңіл ережемен 6/6 ойын. | **1** |  |
| **24.** | Қозғалмалы ойындар”Ақ серек көк серек” | **1** |  |
| **25.** | Қозғалмалы ойындар.\* Ине жіп түйіншек\* | **1** |  |
| **26.** | Қозғалмалы ойындар.\*Мысық пен тышқан\* | **1** |  |
| **27.** | Қозғалмалы ойындар.\*Қоян мен қасқыр\* | **1** |  |
| **28.** | Пионербол ойыны \_ | **1** |  |
| **29.** | Қазақтың ұлттық ойындары. | **1** |  |
| **30.** | Қазақтың ұлттық ойындары. | **1** |  |
| **31.** | Қозғалмалы ойындар \_ | **1** |  |
| **32.** | Эстафета ойыны | **1** |  |
| **33.** | Қозғалмалы ойындар. | **1** |  |
| **34.** | Қозғалмалы ойындар. | **1** |  |

Сабақтың тақырыбы: Ұлттық ойын Тоғызқұмалақтың ойынын таныстыру

Сабақтың мақсаты: Оқушыларға тоғызқұмалақтың шығу тарихын түсіндіру

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | Сабақтың барысы |  |
| Тоғызқұмалақ ойынының негізгі терминдері: • Құмалақ • Қазан • Отау • Бастаушы • Қостаушы • Тұздық • Атсырау  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. Қазақша атаулары: №9 отау маңдай№8 отау көкмойын№7 отау қандықақпан№6 отау белбасар№5 отау бел№4 отау атсыратар№3 отау атөтпес №2 отау тектұрмас№1 отау арт  Мәтіні:Тоғызқұмалақ ойынында бекітілген ережеден ауытқитын жағдай бар, міне осыларды ойын ерекшеліктері деп атайды.Жүріс жасау ережесіҚұмалақ ұту ережесіТұздық алу ережесіАтсырау ережесі |
| 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.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| ДАЙЫНДЫҚКЕЗЕҢі | 1 | Оқушыларды сапқа тұрғызу. |  15минут | 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, өкшесімен, 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 түзу 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 қол 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](http://kk.wikipedia.org/wiki/%D0%9E%D0%B9%D1%8B%D0%BD) түрлерінің бір түрі. Онын негізін—әртүрлі қимыл-қозғалыс әрекеттері [шығармашылықпен](http://kk.wikipedia.org/wiki/%D0%A8%D1%8B%D2%93%D0%B0%D1%80%D0%BC%D0%B0%D1%88%D1%8B%D0%BB%D1%8B%D2%9B) құрылған, дәлелді [мазмұны](http://kk.wikipedia.org/wiki/%D0%A8%D1%8B%D2%93%D0%B0%D1%80%D0%BC%D0%B0%D1%88%D1%8B%D0%BB%D1%8B%D2%9B), тақырыбы, [идеясы](http://kk.wikipedia.org/wiki/%D0%98%D0%B4%D0%B5%D1%8F) 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. 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.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.Сабақтың тақырыбы. Қимыл-қозғалыс ойындары1.Оқушылардың өздеріне таныс эстафеталық ойын түрлерін сұрау. (Толағай;Намыс дода)Барлық эстафеталық ойындар адам денсаулығы үшін маңызды әрі көңілді. Эстафета бастапқы сызықтан басталып, сол жерде аяқталады., 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.2.Сыныпты екі топқа бөлу.Эстафеталық ойындардың түрлерін таныстыру. Доппен жарысуСынып 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.Доп қолдан шығып кеткен жағдайда, сол жерден қайта жалғастыру қажет. Белгі берілмей тұрып алаңға жүгіріп шығуға болмайды. Допты өз әріптесіне беру мәре сызығында орындалады.Ойынның мақсаты-мәреге өзгеден бұрын жетуге тырысу арқылы жылдамдықты арттыру.Кім біріншіКомандада 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.Көп болып жүгіру.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.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.Ұзындыққа секіру.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. | 25 минут | Ойын ережесін түсіндіру.Ойын ережелерінің қатаң түрде сақталуын ескерту.Ойын ережесін түсіндіру.Ойын ережелерінің қатаң түрде сақталуын ескерту.Ойын ережесін түсіндіру.Ойын ережелерінің қатаң түрде сақталуын ескерту. |
| қорытындыкезең | 1 | Сабақты қорытындылау. Ойын кезіндегі кемшіліктерді ескертіп түзету. | 5 минут | Түгел тындауын қадағалау. |
| 2 | Оқушыларды бір сапқа тұрғызу, тыныс жолдарын қалпына келтіру.  | Толық сапқа тұруларын қадағалау |
| 3 | Үйге тапсырма беру. | Үй тапсырмасын тыңдауын қадағалау |
| 4 | Оқушыларды бағалау. | Сабаққа қатысуына байланысты бағалау |
| 5 | Қоштасу. | Түгел қоштасуын қадағалау. |
| 6 | Бір саппен спорт залдан шығару. | Бір саппен шығуын қадағалау. |

Тақырыбы: Ұлттық ойындар.

Мақсаты:

1. Қазақ халықының ұлттық ойындаы туралы түсінік беру, үйрету
2. Денсаулықтарын нығайту, денесін шынықтыру. Өз денелерін дұрыс ұстап,  жаттығуларды тез, әдемі, тиімді орындауға үйрету.
3. Ептілік, күштілік, шапшаңдық қасиеттерін дамыту. Қимыл-қозғалыс үйлесімділігін дамыту.
4. Адамгершілікке, алғырлыққа,  белсенділікке, ұйымшыл болуға тәрбиелеу
5. Сабақтың түрі: ойын сабағы

Қолданылатын әдістер: әңгіме, сұрақ-жауап

Өткізілетін орын:  спорт алаңы

Сабаққа қолданылатын құралдар:  көз байлайтын орамал, құл салынған қалташа, түйілген орамал, ысқырық т.б

                                Сабақтың барысы:

1. 1.     Кіріспе-дайындық бөлімі.
	1. 1.     Ұйымдастыру.  Сапқа тұрғызу. Ойындардың аттарын атап, ережелерімен таныстырып, ойынға әзірлеу. Алғашқы бой жазу жаттығуларын орындату. Оқушылардың дене құрылысын икемдеп, негізгі ойынға әзірлеу.

           2. Негізгі бөлім (30 минут)

Оқушыларды екі топқа бөлу. Ойындарды үйрету. Ойын ережесін түсіндіру.

1)     «Соқыр теке» ойыны

Ойыншылар:

Соқыр теке бақ,бақ

Біз айтамыз тақпақ

Мықты болсаң, кәнеки

Бірімізді тап, тап

Соқыр теке:

Мен текемін бақ, бақ

Қимылдаңдар сақ, сақ

Ал ұстадым мінеки

Шығып кеті-ау қап,қап

2)    «Теңге алу» ойыны

3)    «Көтермек» ойыны

4)    «Оқтау тартыс» ойыны     Таяқшаны тарту

5)    «Жаяу көкпар» ойыны       2 жұп, бірі  ат, бірі атқа мінген

6)    «Орамал тастамақ » ойыны

3.Қорытынды бөлім.  (5 минут)

Белсені қимылдап кейін денені салқындатып, жай жүріп, жеңіл жаттығуларын орындау.

Ойындарды қорытындылау.

Белсенді қатысқан топты және жеке оқушыларды атап  өту

Марапаттау.

 Сабақ тақырыбы : Ұлттық ойын «Арқан тартыс».
Мақсаты: 1.Білімділік: Оқушыларға «Арқан тартыс» ұлттық ойынының мазмұнын,
ережелерін , ерекшелігін, ойынның ойналу әдіс -тәсілдерін меңгерту.
2.Дамытушылық: Оқушылардың ептілігін , қимыл-қозғалыс әрекетін дамыту.
3.Тәрбиелік: Төзімділікке,өзара достыққа, сыйластыққа тәрбиелеу.
Сабақ өткізілетін жер: Спорт зал
Құрал -жабдықтар: Арқан ,ысқырық
Кіріспе дайындық бөлімі Сапқа тұру,кезекшінің баяндамасын тыңдау,сәлемдесу
Сабақ міндетін хабарлау
Орында ,қозғалыста орындалатын саптық жаттығулар
Жүру жаттығулары:
А) Екі қолды жоғары көтеріп аяқтың ұшымен жүру.
Ә) Екі қол желкеде өкшемен жүру
Б) Екі қол белде ,табанның ішкі және сыртқы
қырымен жүру.
В) Қол белде, жартылай отыра жүру.
Г) Қол тізеде, толық отырып жүру
Д) Қол тізеде, алға қарай ұмытыла секіріп жүру.
Спорттық жүріс.
Жүгіру жаттығулары:
Екі қол алға және артқа айналдыра ,оң және
сол жақ қырымен жүгіру.
Екі қол алға ,тізені алақанға тигізе жүгіру
Екі қол артта , өкшені алақанға тигізе жүгіру
Аяқты алдыға , артқа лақтырып жүгіру
Қолды белге қойып, оң және сол қапталмен жүгіру
Артпен жүгіру.
Жай жүріс.
Тыныс алуды қалпына келтіру.
Жалпы дамыту жаттығулары :
Б.қ. Қол алға бір ,екі жоғары үш жанға ,төрт
төмен түсіреміз.
Б.қ .Аяқ иық деңгейінде алшақ қойып,басты 1-2 оңға, 3-4 солға айналдыру.
Б.қ.Аяқ иық деңгейінде алшақ қойып ,екі қол
иықта, оң қол оң иықта ,сол қол сол иықта 1-2
иықты алға айналдыру , 3-4 артқа айналдыру.
Б.қ. Аяқ иық деңгейінде , оң қол жоғарыда ,сол қол
төменде қолды ауыстырып алға артқа сермейміз.
Б.қ. Аяқ иық деңгейінде, қол белде , белді оңға
1-2, солға 3-4 айналдырамыз.
Б.қ. аяқ иық деңгейінде қол тізеде ,тізені ішке, сыртқа және жинақы түрде айналдыру
Н.т. Екі қолды алға соза отырып тұру 10 -15мин

4рет

4рет

4 рет

4 рет

4 рет

10 рет

Зейін қойып тыңдау

Дәл орындау

Тез ,нақты орындау

Денені түзу,тік ұстау

Арақашықтық сақтау керек

Барынша терең тыныс алу керек.

Жаттығу орындалған кездегі қателіктерді әдістемелік нұсқаулар беріп түзету

Бірдей жасау

Толық аяқтың ішімен және сыртымен айналдыру

Негізгі

1. Оқушыларды екі топқа бөліп , сызықтың екі
жағына бір –біріне қарама –қарсы тұрғызу.
2. Қарама –қарсы тұрған оқушылар бір –бірінің
қолынан ұстап , әр бақталас топ өз жағына қарай
бірін – бірі тартады.Кімнің тобы мықтырақ ,қай топ
өз жағына көп тартып алады ,сол топ жеңіске
жетеді.
3. «Арқан тарту» Ойынның ережесі.
Арқан тарту.Алаң ортасына көлденең сызық
сызылады. Ойынға ортасына қызыл жіп байланған
арқан қойылады. Ойынға қатысатын оқушылар өз
топтарымен бірге екі жақтан арқанды тартады.
Ортадағы көлденең сызықтан қай топ бұрын
сүйреп өткізсе , солар жеңіске жетеді.
4.Оқушылармен «Арқан тартыс» ойынын жүргізу.
25 -30мин
Қауіпсіздік ережесін сақтау

Жаттығудың дұрыс орындалуын қадағалау

Ойынның ережесін басшылыққа алу,әдістемлек нұсқау беру.

Жеңіске жеткен топты марапаттау
Қорытынды Ағзаны қалпына келтіру және босаңсыту жаттығулары.
Оқушыларды бір қатарға сапқа тұрғызу.
Оқушыларды бағалау.
Сабақты қорытындылау.
Үйге тапсырма беру.
5 мин
Бір тізбекпен залдан шығару
Сабақтың тақырыбы: «Ұлттық ойындар»
Сабақтың мақсаты:
а) теориялық ойын түрлерін, мазмұныны, ережелерін, ерекшелігін меңгерту.
ә) жетілдіру өз алдына шұғылдануға қажеттілігі мен қабілеттілігін жетілдіру.
б) тәрбиелік Ойындардың тәрбиелік мәніне назар аудару.
Сабақтың типі: Жаңа білімді қалыптастыру
Сабақтың әдісі: Жеке және жалпы жұмыс жасау, жан – жақты түсіндіру.
Құрал – жабдықтар: Ысқырық, доптар, сақина, арқан т. б.
Сабақтың мазмұны:
ДАЙЫНДЫҚ КЕЗЕҢ
1. Оқушыларды сапқа тұрғызу
10 минут
Спорттық киімдеріне назар аудару
2. Сынып санын түгендеу. 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 деңіл жүгіру.
- Тіркеме адыммен оң және сол бүйірімен жүгіру.
- Арқаны алға қарата оң иықпен қарап жүгіру.
- Алға қарай созылған қол алақанына екі тізені тигізу 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 өкшесімен, сыртқы ішкі қырымен жүруін ескерту. Оң және сол бүйірімен жүгіруін ескерту. Алақанға аяқтың ішкі сыртқы қырының, өкшенің тиюін ескерту. Отырып жүру, жүгіруін ескерту.
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 түзу 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.
10 минут
Қатарға дұрыс тұруын ескерту.
Қолды белге ұстауын ескерту.
Дұрыс иілулерін ескерту.
Қолдың аяққа тиюін ескерту.
Артқы тізенің бүгілмеуін ескерту.
Аяқтың қолға тиюін ескерту.
Тізені дұрыс айналдыруын ескерту.
НЕГІЗГІ КЕЗЕҢ
Көңілді старттар ойыны мен ұлттық ойындар
«Тұтқынға алу» - ойыны
Ойынның ережесі:
Екі топқа бөлінеміз де бір бірімізге қарап сызылған сызықтың екі жағында тұрамыз. Тұрдық па? Енді қарама - қарсы тұрғандар бір - бірінің қолынан ұстап әр бақталас топ өз жағына қарай тартады. Кімнің тобы мықтырақ, қай топ өз жағына көп тартып алады, сол топ жеңіске жетеді.
«Арқан тарту»
Ойынның ережесі:
Арқан тарту. Алаң ортасына көлденең сызық сызылады. Ойынға екі ұшы тұзақтап байланған ұзын жіп немесе арқан керек. Ойынға қатысушылар өз топтарымен бірге екі жақтан арқанды белге салып өз жағына қарай тартады. Ортадағы көлденең сызықтан қай топ бұрын сүйреп өткізсе, солар жеңіске жетеді.
Тартыс — ұлттық ойын
Ойынның ережесі:
Ойыншылар тепе - тең екі топқа бөлінеді, екі - екіден жұптасып тұрысады. Ортаға екі жұп шығады. Бірі екіншісін арқалап алады. Белгі бойынша олар бір - біріне жақындаса бастайды. Мақсаттары бірін - бірі аударып кету. Тартыс басталады. Егер арқадағы ойыншының бір жері жерге тиіп кетсе, жеңілген болып есептеледі. Ойынға келесі екі жұп шығады. Олар да осылай тартысады. Ойын жалғаса береді. Қай топ көп аударса, сол топ жеңген болып есептеледі. Артынан ойыншылар бір - бірімен орын ауыстырады.
Асық ойыны
«Тас қала»
Ойынның ережесі:
Ойынға қатынасушыларға шек қойылмайды. Олар тегіс жерді таңдап алып шеңбер сызады да, дәл ортасына асықтарды бірінің үстіне бірін пирамида етіп жияды. Сонан соң асық тігілген жерден ойынға қатынасушылардың жас ерекшелігіне орай көн белгіленеді. Оның қашықтығы 7 — 8 метрден кем болмайды. Ойынды бірінші болып бастайтын ойыншыны анықтау үшін сақаларын иіреді. Кімнің сақасы бұрын алшы түссе ойынды сол бастап, қалғандары да осы тәртіппен өз кезектерін алады. Алшы бірінші, тәйке екінші, бүге үшінші, шіге төртінші.
Егер ойыншының асығы омпа түссе, онда ол алшыдан жоғары болып есептеледі де, бірінші орынды сол алады. Егер де екі не үш адамның асығы бірдей не алшы не бүк, не шік, не тәйке түссе, онда саңалар қайта иіріледі.
Атушы «Тас қалаға» сақасын дәл тигізіп, бір асықты шеңберден шығарса, ойынды жалғастырып, сақасы түскен жерден қайта атады. Шеңберден атып шығарған асықтарын ала береді. Егер бірінші атушы тигізе алмаса, онда екінші ойыншы атады. Егер атқан ойыншы «Тас қаланы» бұзып, бірақ асықты шеңберден шығара алмаса, онда айыбын қосып «Тас қаланы» қайта түрғызады. Егер атушы тас қаланы бұзып бір асықты шеңберден шығарса, онда қалған асықтарды шеңберден шығара алмаганға дейін ата береді. Қалған ойыншыларды бүзылған «Тас қаланың» бытырап жатқан қалдықтарын атып алады. Көнде жатқан асықтар түгелдей біткен соң, ойын қайта басталады.
Ойын ережесін түсіндіру.
Ойын ережелерін қатаң түрде сақталуын ескерту.
Ойын ережесін түсіндіру.
Ойын ережелерін қатаң түрде сақталуын ескерту.
Хан талапай
Ойынның ережесі:
Асықпен ойналатын ойынның тағы бір түрі — «Хан талапай». Ойынға қатынасушы балалардың санына шек қойылмайды. Олар ойын жүргізушінің айналасына жарты шеңбер құрып отырысады. Ойын жүргізуші қолындағы асықты «хан талапай» деп ортаға қарай шашып жібереді. Отырғандар тез - тез жиып алулары керек. Кім аз жиып алса, сол жеңілген болып есептеледі.
ҚОРЫТЫНДЫ КЕЗЕҢ
1 Сабақты қорытындылау
5 минут Түгел тыңдауын қадағалау
2 Оқушыларды бір сапқа тұрғызу, тыныс жолдарын қалпына келтіру. Толық сапқа тұруларын қадағалау.
3 Үйге тапсырма беру Үй тапсырмасын тыңдауын қадағалау
4 Оқушыларды бағалау Сабаққа қатысуларына байланысты бағалау
5 Қоштасу Түгел қоштасуын қадағалау
6 Бір саппен спорт алаңынан залдан шығару Бір саппен шығуын қадағалау.

Тақырыбы: Допты ойынға қосу

 Мақсаты: Дене тәрбиесі сабағында оқушыларды шынықтыра түсу;

 - волейбол ойынына деген қызығушылықты арттыру;

 Керекті құрал-жабдықтар: ысқырғыш, волейбол доптары

өтетін орны: спорт зал

уақыты:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № |  Сабақ мазмұны | уақыты | әдістемелік нұсқаулар |
| IIIIII | Дайындық бөлімі.Сапқа тұру.Рапорт беру.Сабақтың мақсатын түсіндіру.Назар аудару,тыңдау қабілетін арттыруға арнал-ған жаттығулар.Солға!Оңға!Сол жақ бағытта зал ішімен жәй жүріс,Жүрістен жеңіл жүгіріске көшу.а) қолды артқа ұстап,өкшені алақанға тигізу, зал ішімен бұрыштай жүгіру.б) қолды алға ұстап,тізені алақанға тигізе бұрыштай жүгіру.Жүгірістен жүріске көшу.Тынысты қалыпқа келтіру жаттығулары.Жүріп келе жатып 1-2 есебінде аяқтың ұшына көтеріліп,қол жоғарыда,демді терең ішке алып, 3-4 есебінде,қолымызды төмен түсіре демді шығарамыз.2-3 рет қайталау.Бастаушы бір орында адымда!Сынып тоқта! 1-2!Солға!Сыныпты үшке бөлу.Денені қозғалыс-қимылға келтіру жаттығулары.Б.Қ аяқ иық тұсында,қол иығымыздаС.1 сол аяқ артқа,қол жоғары.С.2 бастапқы қалып.С.3 оң аяқ артқа,қол жоғары.С.4 б.қС.5 сол қол,сол аяқ қапталға.С.6 б.қ.С.7 оң қол,оң аяқ қапталға.С.8 б.қБ.Қ аяқ иықтың тұсында, қол белде.С.1-2 сол қапталға иіліп,оң қол жоғары.С.3-4 сол қол жоғары,оң қапталға иілу.С.5-6-7 қол белде,алға иілу.С.8 б.қБ.Қ аяқ иықтың тұсында,қол алда кеуде тұсында саусақтар айқастырылған.С.1-2 сол қапталға бұрылу.С.3-4 оң қапталға бұрылу.С.5-6-7 алға сол аяққа,ортаға,оң аяққа иілу.С.8 б.қБ.Қ негізгі тұрыс .С.1 қол алда.С.2 қол қапталға.С.3 қол жоғары.С.4 еңкейіп қол ұшын аяққа тигізу.С.5 еңкейіп жер тіреу.С.6-7 қос аяқпен секіріп жиналып,қол тұсына жақындауС.8 б.қБ.Қ Қол алда,аяқ иық тұсынан алшақ.С.1 сол қапталға жартылай отыру.С.2 б.қС.3 оң қапталға жартылай отыруС.4 б.қС.5 сол қапталға толықтай отыру.С.6 б.қС.7 оң қапталға толық отыру.С.8 б.қБ.Қ негізгі тұрысС.1-2-3-4 сол аяқпен секіруС.5-6-7-8 оң аяқпен секіруС.1-2-3-4 аяқты қосып секіруС.5-6-7-8 аяқты ашып секіруС.9 б.қ Негізгі бөлімСыныпты екі топқа бөлу. 1 2 3 4 5 6 Қорытынды бөлім Сапқа тұрғызу.Бағалау.Үйге тапсырма беру. | 1`5`2`1`30``1`30``2`2`2`2`1`3`3`3`3`3`5`5` | Оқушылардың киіміне көңіл бөлу,сабаққа әзір- лігін қадағалау қажет.алға қарап,денені тік ұста.мүмкіндігінше тізені жоғары көтеру керек.мұрынмен дем алып, ауыздан шығарып жіберу керек.алақан бір-біріне қарап, қол бүгілмеуі керек.белді барынша қатты қозғалысқа келтіру қажет.барынша денені артқа айналдыра бұру.еңкейгенде тізе бүгіл- мей,жаттығу ширақ қимылмен жасалуы қажет.денені тік ұстап,қаптал-дағы аяқты тіке ұстап толық отыру.Допты ойынға қосу техникасын допсыз орындау.Допты ойынға қосуды алдыңғы алаңнан бастап доп пен орындау.Осы жаттығуды бір адым кейін шегініп, жалғастыру.Бір адым кейін тұрып, жалғастыру.Бір адым кейін тұрып, жалғастыру.Допты ойынға қосу алаңында тұрып жалғастыру. |

Сабақ тақырыбы : Ұлттық ойын «Арқан тартыс».

Мақсаты: 1.Білімділік: Оқушыларға «Арқан тартыс» ұлттық ойынының мазмұнын,

 ережелерін , ерекшелігін, ойынның ойналу әдіс -тәсілдерін меңгерту.
 2.Дамытушылық: Оқушылардың ептілігін , қимыл-қозғалыс әрекетін дамыту.
 3.Тәрбиелік: Төзімділікке,өзара достыққа, сыйластыққа тәрбиелеу.

Сабақ өткізілетін жер: Спорт зал

Құрал -жабдықтар: Арқан ,ысқырық

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Реті  | Сабақтың мазмұны | Жаттығу мөлшері | Әдістемелік нұсқаулар |
|  Кіріспе дайындық бөлімі | Сапқа тұру,кезекшінің баяндамасын тыңдау,сәлемдесуСабақ міндетін хабарлауОрында ,қозғалыста орындалатын саптық жаттығуларЖүру жаттығулары:А) Екі қолды жоғары көтеріп аяқтың ұшымен жүру.Ә) Екі қол желкеде өкшемен жүруБ) Екі қол белде ,табанның ішкі және сыртқы  қырымен жүру.В) Қол белде, жартылай отыра жүру.Г) Қол тізеде, толық отырып жүру Д) Қол тізеде, алға қарай ұмытыла секіріп жүру. Спорттық жүріс.Жүгіру жаттығулары: Екі қол алға және артқа айналдыра ,оң және  сол жақ қырымен жүгіру. Екі қол алға ,тізені алақанға тигізе жүгіру Екі қол артта , өкшені алақанға тигізе жүгіру Аяқты алдыға , артқа лақтырып жүгіру Қолды белге қойып, оң және сол қапталмен жүгіру Артпен жүгіру.Жай жүріс.Тыныс алуды қалпына келтіру.Жалпы дамыту жаттығулары : Б.қ. Қол алға бір ,екі жоғары үш жанға ,төрт  төмен түсіреміз. Б.қ .Аяқ иық деңгейінде алшақ қойып,басты 1-2 оңға, 3-4 солға айналдыру. Б.қ.Аяқ иық деңгейінде алшақ қойып ,екі қол  иықта, оң қол оң иықта ,сол қол сол иықта 1-2  иықты алға айналдыру , 3-4 артқа айналдыру. Б.қ. Аяқ иық деңгейінде , оң қол жоғарыда ,сол қол  төменде қолды ауыстырып алға артқа сермейміз. Б.қ. Аяқ иық деңгейінде, қол белде , белді оңға  1-2, солға 3-4 айналдырамыз. Б.қ. аяқ иық деңгейінде қол тізеде ,тізені ішке, сыртқа және жинақы түрде айналдыру Н.т. Екі қолды алға соза отырып тұру | 10 -15мин4рет4рет4 рет4 рет4 рет10 рет | Зейін қойып тыңдауДәл орындау Тез ,нақты орындауДенені түзу,тік ұстауАрақашықтық сақтау керекБарынша терең тыныс алу керек.Жаттығу орындалған кездегі қателіктерді әдістемелік нұсқаулар беріп түзетуБірдей жасауТолық аяқтың ішімен және сыртымен айналдыру |
| Негізгі | 1. Оқушыларды екі топқа бөліп , сызықтың екі  жағына бір –біріне қарама –қарсы тұрғызу. 2. Қарама –қарсы тұрған оқушылар бір –бірінің  қолынан ұстап , әр бақталас топ өз жағына қарай  бірін – бірі тартады.Кімнің тобы мықтырақ ,қай топ  өз жағына көп тартып алады ,сол топ жеңіске  жетеді.3. «Арқан тарту» Ойынның ережесі. Арқан тарту.Алаң ортасына көлденең сызық  сызылады. Ойынға ортасына қызыл жіп байланған  арқан қойылады. Ойынға қатысатын оқушылар өз  топтарымен бірге екі жақтан арқанды тартады.Ортадағы көлденең сызықтан қай топ бұрын  сүйреп өткізсе , солар жеңіске жетеді.4.Оқушылармен «Арқан тартыс» ойынын жүргізу. | 25 -30мин | Қауіпсіздік ережесін сақтауЖаттығудың дұрыс орындалуын қадағалауОйынның ережесін басшылыққа алу,әдістемлек нұсқау беру.Жеңіске жеткен топты марапаттау |
| Қорытынды | Ағзаны қалпына келтіру және босаңсыту жаттығулары.Оқушыларды бір қатарға сапқа тұрғызу.Оқушыларды бағалау.Сабақты қорытындылау.Үйге тапсырма беру. | 5 мин | Бір тізбекпен залдан шығару |

Ашық сабақтың тақырыбы: Тышқан мен Мысық

Сабақтың мақсаты:

1.Білімділік: Оқушылардың , әр түрлі қимыл –қозғалыс машықтары мен дағдыларын қалыптастырады .

2.Дамытушылық: Қимыл-қозғалыс ойындары көңіл көтеруге, жылдамдық пен ептілікті арттыруға жағдай туғызады,

3.Тәрбиелік: Ұйымшылдыққа, батылдыққа тәрбиелей отырып, бір-бірімен байланыс жасап,тіл табысуға жетелеу.

Сабақтың түрі:. Қимыл қозғалыс ойыны

Құрал - жабдықтар: Ысқырғыш.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Кезең | № | Сабақтың мазмұны | Уақыт мөлшері |
| ДАЙЫНДЫҚКЕЗЕҢІ | 1 | Оқушыларды сапқа тұрғызу, сәлемдесу. | 30''30''5'11'24'4' |
| 2 | Сынып санын түгендеу, сабақ барысымен таныстыру. |
| 3 | Оңға, солға, кері бұрылу жаттығуларын орындау. |
| 4 |  Қозғалмалы бой жазу жаттығулары.Қолды жоғары ұстап, аяқ ұшымен жүру.Екі қол белде өкшемен жүру.Екі қол белде аяқтың ішкі және сыртқы қырымен жүру.Екі қол алға соза жартылай отырып жүру.Екі қол тізеде немесе желкеде толық отырып жүру.Отырып секіре жүру.Бір қалыпты жеңіл жүгіру.Тіркеме адыммен оң және сол бүйірмен жүгіру.Арқаны алға қаратып, сол иықтан қарап жүгіру. Алға қарай созылған қол алақанына екі тізені тигізе жүгіру. Қол алақанына аяқтың ішкі, сыртқы қырын тигізе жүгіру. Екі қолды артқа ұстап, өкшені артқа көтеріп, екі алақанға тигізе жүгіру. Дем алу, дем шығару. |
| 5 |  Саптағы бой жазу жаттығуларыСаппен келіп бірнеше қатарға тұру. Қолды белге ұстап, басты оңға және солға айналдыру.Қолды иыққа ұстап, шынтақты алға және артқа айналдыру.Қолды алға түзу 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 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 бастапқы қалыпта отырып тұру.Екі қолды екі тізеге ұстап, тізені ішке және сыртқа айналдыру.Дем алу, дем шығару. |
| НЕГІЗГІКЕЗЕҢ | 6 |  Ойынның тақырыбы мен шартын түсіндіру.1.Ойынды үлкен залда немесе алаңда ойнаған жөн.Ойнаушылар дөңгелене қол ұстасып тұрады. Екі оқушыны ортаға шығарып, оның бірін «тышқан» екіншісін «мысық»етіп белгілейді. 2.«Тышқан» шеңбер ішінде қалады да, «мысық» оның сыртында«тышқанды» аңдып жүреді,оны ұстауға тырысады.Ойнаушылардың міндеті:«мысық» «тышқанды» қуған кезде ұстасқан қолдарымен бөгеп қалып, «тышқанды»ұстатпауға күш салу. «Мысық»қапылыста ішке кіріп кетсе, «тышқанды»сыртқа шығарып, «мысықты»ұстап қалу керек.3.Егер «мысық»сыртқа шыға қалса,онда «тышқанды» ішке кіргізіп, «мысықты» сыртта қалдырады. Осылайша,бірін-бірі қуып жүріп «мысық» «тышқанды» ұстайды.Ойын тәртібін ары қарай түсіндіріп,ойынды жалғастыру. |
| ҚОРЫТЫНДЫКЕЗЕҢ | 7 | Оқушыларды бір сапқа тұрғызу, тыныс жолдарын қалпына келтіру. Сабақты қорытындылау.Ұйге тапсырма беру.Оқушыларды бағалау.Қоштасу.Бір саппен спорт алаңынан немесе залдан шығару. |

Сабақтың тақырыбы: Көнілді старт

Сабақтың мақсаты: Оқушыларды көнілді старт ойынына қызықтыру,ойлау қаблетін артыру топтық, жолдастық және ұжымдық сезімдерге тәрбиеле

Дамытушылық: Ептілікті, икемділікті, дәлдікті, шапшадылықты дамыту

Өткізілетін орны: Мектеп спортзалы

Керекті құрал жабдықтар: Доп, ысқырғыш, сағат, эстафеталық таяқша.

 Негізгі бөлім

1)Таныстыру: Ортаға шығады, командасымен таныстырады, ұранын айтады.2) Разминка: Қабырғаға дейін жүгіріп барып, қолды тигізіп, кейін келіп эстафетаны беру. 3) Допты алып жүру: баскетбол добын кедергілердің арасында жүріп, барып келу.4) Командалар өнері: Әр команда ортаға шығып бір өнерден көрсетеді. 5)Кенгуру: Кенгуру добына отырып, бағыталған жерге секіріп барып келеді. 6)Кім мерген :Белгіленген жерге жүгіріп, барып, ілулі тұрған шарларды дротик арқылы жарады да, келеді. Ең көп шар жарған команда жеңіске жетеді 7)Допты шығыршыққа лақтыру: Баскетбол добымен жүгіріп, допты шығыршыққа лақтырып, қайтып келу. Ең аз уақыт ішінде орындаған команда жеңіске жетеді. 8)Тарақанша жүру: Допты алдына салып, белгіленген жерге жүріп, барып, келеді. Ең жылдам орындаған команда жеңіске жетеді. 9)Арқан тартыс: Әр команда ортаға шығып, бір-бірімен арқан тартады. Мықты команда жеңіске жетеді. 10) Капитандар сайысы: Әр команданың капитаны жасанды атты киіп, шеңбердің ортасына жүгіріп, дорбаны алады. Ең жылдам орындаған капитан жеңіске жетеді.

Қорытынды бөлім

Сапқа тұрғызу.

Кемшіліктерін айту.

Бағалау.

Тақырыбы:Гимнастика. Жалпы күш дамыту жаттығулары.

Мақсаты: а) Оқушылардың бұлщықеттерін нығайту..

б) дене тәрбиесі сабағына қызығушылығын арттыру

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Өтетін сабақ мазмұны | Уақыты | Әдістемелік нұсқау |
| 1 | Дайындық бөліміСапқа тұру, сәлемдесу, рапорт қабылдау.Сабақтың тақырыбымен танысу.Сапта тұрып орындалатын жаттығулар: оңға, солға, кері айналу, 1 қатардан 2 қатарға, 1 қатардан 3 қатарға 1 қатардан 4 қатарға сап түзеу Саппен жүру, жүгіру арқылы орындалатын жаттығулар.1. Екі қол жоғарыда, аяқтың ұшымен жүру.
2. Екі қол белде, өкшемен жүру.
3. Екі қол белде, аяқтың сыртқы, ішкі қырымен жүру
4. Бір қалыпты жүгіру
5. Оң, сол қапталмен жүгіру.
6. Тізені алға көтеріп жүгіру.
7. Өкшені артқа көтеріп жүгіру.
8. Артпен жүгіру.
9. Бір қалыпты жүру.
10. Екі қол мойында, отырып жүру.
11. Екі қол мойында, әр бір адыммен секіріп жүру.
 | 12`3 | Киімдеріне көңіл бөлу Қауіпсіздік ережесін айту.Дұрыс бұрылуын қадағалауЖаттығуларды қатесіз жасауды қадағалау.Жүгіру барысында денені тік көтеруп жүруін қадағалау  |
| 2 | Негізгі бөлімі Алға қарай үлкен адым жасап, қолдың ұшыниыққа тигізіп тұру. Алға қойылған аяқты жаза және аяқтың ұшына көтеріле отырып, белдің жоғарғы жағын шалқайта отырып, қолды жоғары көтеру. Негізгі тұрыс: Қол жоғары көтерілген, қолды бір жақ бүйірден алға қарай айналдыру және алақан еденге тигенше алға еңкейю. Аяқты бір-біріне алшақ қойып, қолдың саусақтарын айқастыра ұстап, жоғары көтеріп тұрып денені айналдыру. Шалқалар жатып аяқты жоғары көтеру жәнеи оны бастан асырып, ұшын денеге тигізу. | 28` | Қимыл қозғалыс қасиеттерін дұрыс орындалуын қадағалау  |
| 3 | Қорытынды бөлімСапқа тұру сабақты қорытындылау.БағалауҮйге тапсырма:дене жаттығуларын дайындап, қайталау  | 5` | Жіберген қателіктерін айту |

1.Сабақтың тақырыбы: Ұлттық ойындар.

«Арқан тартыс», «Әтештер қақтығысы», «Теңге шашу».

2.Сабақтың мақсаты: Түсіндіру, көрсету, үйрету, дағдыландыру, ойындар арқылы оқушылардың күшін арттыру.

3.Сабақтың өтетін орны: Спорт алаңы.

4.Көрнекі құрал-жабдықтар: Арқан, ысқырық, жалаушалар, секірме жіптер.

Сабақтың барысы

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| қ/с | Сабақтың мазмұны | Жүктеме мөлшері | Әдістемелік нұсқау |
| 1 | Дайындық бөлім – 10 м.Оқушыларды бойларына қарай бір қатар сап түзеп тұрғызу. Кезекшінің рапорты. «Бұрылу» бұйрық жаттығуларын қайталау. Бір орында оңға, солға, артқа бұрылу жаттығулар түрін орындау. Алаңды айнала жүру және жүгіру барысындағы жаттығулар түрін 1-2 минут жасаймыз. Алдыңғы сабақтардағы қол, иық бұлшық еттеріне арналған жалпы дамыту жаттығулар дене мүшелеріне тиісті қайталап орындау.Оқушыларды санау арқылы үш топқа бөлеміз. Мына төмендегідей жаттығуларды ретімен орындау. | 10 мСабақ кезінде | Оқушылардың толық спорттық киімдеріне назар аударамыз. |
|  | 1.Негізгі тұрыста – Бастапқы қалыпта екі қолды алға және жоғарғы жанына созып төмен түсу. Бастапқа қалыпқа келу. | 2-3 рет | Мұғалімді мұқият тыңдау. |
|  | 2.Негізгі тұрыс – Бастапқы қалыпта қолды алға созып, жоғары көтеріп және екі жанына ұстап бастапқы қалыпқа келу.  |  |  |
|  | 3.Негізгі тұрыс – Бастапқы қалыпта қолды алға созып, кезектесіп жоғары және төмен айқастырып орындау.  |  |  |
|  | 4. Негізгі тұрыс – Бастапқы қалыпта аяқты алшақ қойып, екі қол белде солға басты қисайтып бастапқы қалыпқа келу оңға қисайып бастапқы қалыпқа келу. |  |  |
|  | 5. Негізгі тұрыс – Бастапқы қалыпта басты алға және артқа шалқайтып кезекпен жаттығуды орындау.  |  |  |
|  | 6. Негізгі тұрыс – Бастапқы қалыпта екі иық қолдардың деңгейінде оңға және солға жаттығудың қимылын айналдыру.  |  |  |
|  | 7. Негізгі тұрыс – Бастапқы қалыпта қолды кеудеге ұстап, оңға және солға қолды созып жаттығуды қайталау.  |  |  |
|  | 8. Негізгі тұрыс – Бастапқы қалыпта аяқты алшақ қойып, екі қол белдеоңға және солға санақ бойынша қисайтып орындау.  |  |  |
|  | 9. Негізгі тұрыс – Бастапқы қалыпта екі қол белде оңға және солға аяқ жылжымайды қимыл жаттығулар жасаймыз.  |  |  |
|  | 10. Негізгі тұрыс – Бастапқы қалыпта екі қолды тізеге қойып оңға және солға айналдыру.  |  |  |
|  | 11. Негізгі тұрыс – Бастапқы қалыпта қолды алға ұстап созып, «1» дегенде отыру, «2» дегенде тұру, «3» деген отыру, «4» дегенде бастапқы қалыпқа келу.  |  |  |
|  | 12. Бір орнында жүгіру. |  |  |
|  | 13. Бір орында тұрып қос аяқпен жоғары секіру. |  |  |
|  | 14. Бір орнында жүру жаттығулары. |  |  |
|  | 15. Бір орнында тұрып, 1-2 аяқпты жоғары көтеріп, дем алмай аяқпен төмен түгіріп 3-4 дегенде сыртқа дем шығару. |  |  |
| Негізгі бөлім-30 мСанау арқылы сыныпты екі топқа бөлеміз, ойынның қарапайым ережесімен таныстыру. | 30 м |  |
| 1 | Ұлттық ойын: «Арқан тартыс»Ойынға ұзындығы 8-10 метрлік екі ұшы түйілген арқан қолданылады. Ойынға қатысушылар бойларына қарай қатарға тұрады. Арқанның ортасына қызыл мата байланады.Оқушылар арқанның сол жағынан бастап бірінің артынан бірі қос қолдап ұстап тұрады.Ойынның мақсаты - қарсыласының бір немесе бірнеше ойыншының орнындағы сызықтан өз жағына тартып өткізу. | 10 м | Барлық жаттығуларды анық және таза жасауларын қадағалаймыз |
| 2 | «Теңге шашу» ойыны – 10 мОйында оқушылар тең екі команда құрып, қашықтығы 30-40 м жерде тұрып ортаға тастаған қызыл матаға шүйлігіп теңге мәреден сөреге жинап және орнына қайта қою.Ойынның мақсаты – жылдамдық, шапшаңдық, ептілік пен қабілеттіліктерін қалыптастыру. Қай команда дұрыс, жылдам жаттығуды орындаса сол команда жеңіске жетеді. | 10 м | Техника қауіпсіздігін сақтау |
| 3 | «Әтештер қақтығысы» ойыны – 10 м.Диаметрі 4-5 метрлік шеңбер сызылады, ойыншыларды теңдей екі топқа бөлеміз. Ойынға шыққан ойыншылар ойын жүргізушінің берген белгісінен соң оң қолмен аяғын ұстап, сол қолды артқа ұстап, оң аяқпен секіре жүріп иықтарымен қағыса бастайды.Ойынның мақсаты – екеуі бірін-бірі шеңберден ығыстырып шығару.Қарсыласын шеңберден шығарған ойыншы өз командасына ұпай әкеледі. Ойын барысында ұстаған аяғын жіберіп қойса ол жеңілген болып есептелінеді. Екеуі бірдей уақытта шеңберден шығып кетсе онда ешқайсысына да жеңіс берілмейді. Иықтарымен қақтығысу кезінде ойыншы тұрған сол қолын артына ұстайды. Қақтығысу барысында қолмен итеруге болмайды. | 10 м | Кеткен қателерге ескерту жасауМұғалімді мұқият тыңдау |
|  | Қорытынды бөлім | 5 м |  |
|  | Осы үйренген жаттығуларды жетілдіре түсуді үйге тапсырма ретінде беру. Сабақты қорытындылау. Сабақ кезінде кеткен артық-кемшіліктерді ескере отырып оқушылардың үлесті тиіті бағаларын қоямыз |  | Үй тапсырмасын түсінікті етіп түсіндіреміз |

Сабақтың тақырыбы: Асық ойындары — Қазақ халқының ұлттық ойындарының бірі. «Мергендік немесе шеңбер жасап ату» ойындары.
Мақсаты: Ұлтымыздың негізсіз ұмытылып бара жатқан ойынын жаңғырту, бабаларымыздың ойыны туралы түсінік беріп, қызығушылық ояту.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Ойлаудың жіктелуіБлум бойынша  | Мақсаты | Түрткі | Нәтиже |
| 1 | Білу | * Асық туралы не білеміз?
* Асық ойындарында асықтыңжатысын қалай атайды?
* Ал егер асық төбесімен, не екі«аяғымен» тік тұрса – оны не депатайды.
* Асық ойынын қай уақытта ойнауға болады ?
* Асық ойынының қандай түрлерін білеміз ?
 | * Асық - қазақ халқының ұлттық ойыны- Асық қазақ халқының, ырымдарында қадірлі сүйектің бірі.- Баласының ермегі, ойыншығы, сүйікті ойыны болған
* «бүк», «шік», тәйкі», «алшы»
* Омпы түсу
* Күндізгісі – мергендікке, түнгісі – ептілікке баулиды.
* жарып алу , бестас, мергендік немесе шеңбер жасап ату, хан талапай, асық қағу, алшы т.б
 | Сұрақ-жауап арқылы түсінік беру. |
| 2 | Түсіну | * Асық ойындары туралы мұғалім сипаттама береді.
 | Ұлттық ойындары көбінесе әр халықтың әлеуметтік - экономикалық жағдайларына, шаруашылың мүмкіншіліктеріне байланысты қалыптасқан. Қазақ халқының ұлттық ойындарының көбі табиғи заттармен ойнауға негізделген. Шаруашылығы мал шаруашылығына негізделгендіктен қазақ халқының ұлт ойындары да осыған икемделеді. Әсіресе, қойды көп өсіргендіктен, балалар ойынының көбі қой асығымен байланысты болып келеді. Сондықтан асық ойындары ұлт ойындарының ішіндегі арыдан келе жатқан көнелерінің бірі болып табылады. Асық ойыны баланың жастайынан нерв жүйелерін шыңдап, оларды дәлдікке, ұстамдылыққа, байсалдылыққа тәрбиелейді. Мұндай қасиеті болмаса, адамда төзімділік, шыдамдылық та болмайды. Ондай қасиеттері болмаса, адам ойында да, өмірде де көздеген мақсатынан шыға бермейді. Бұл ойынның еңбектеген баладан, еңкейген кәріге дейін ойнайтын түрлері болған. Асық ойыны, баланың күн ұзақ қимылына тигізер әсері мол. – Ойын барысында: • жүгіру • жүру • иілу • секіру • сақа иіру • көздеп тигізу • лақтыру, ату т. б, жатады | Ойын жеткізеді, түсінігі кеңейеді,ажырата біледі. |
| 3 | Талдау | Асық түрлерін көрсетуКартинки по запросу арқардың асығыКартинки по запросу асықтың түрлері | 1. Құлжа - арқардың аталығының асығы2. Сақа - арқардың асығы3.Жабайт – еліктің асығы4. Асық - қой мен ешкінің асық жілігінен5. Шүкімайт - қозы мен лақтың асығы | Теорияны тәжірибеде үйлестіре алады |
| 4 | Жинақтау | Асыққа байланысты ырымдар мен таныстыру. | А. Келінінің аяғы ауырлап босануға тақағанда, енесі не атасы ырымдап асық жинап жүреді. Атаның құдай ұл берсе деп тілегені. Оны жасырып оңаша келінге сездірмеуі мүмкін. Ондағы ойлары көз тимесін, келін аман - есен, босанса екен деп тілек тілеуінің бір тәсілі.Ә. Ер баланың бесігіне қасқырдың асығын, тырнағын тағуы мүмкін, ауырмасын - көз тимесін және айбатты, қайтпас қайсар, болсын дегені. Қыз баланың бесігіне - еліктің асығын, әдемі сұлу ел қызығар көркі болсын дегені.Б. Ерте кездегі табиғаттың қатал, аңдардың олжаға оңай ілікпейтіндігін, аңшының адал еңбегі, ер азаматтың қайраты мен жау жүректілігі екендігін жақсы білеміз. Сондықтан да аңның асығы қадірлі болады. |  |
| 5 | Қолдану | «Ханталапай», «Мергендік немесе шеңбер жасап ату»Ойындарын ойнату | 1.Ойынды жүргізуші педагог ойынды бастар алдында «Талапай –ау, талапай, табылды ойын алақай» деп өзі айтады және балалар бірге қайталап,қоржындағы асықтарды отырған балалардың алдына шашады. Балалар жарыса «ханталапай» деп дауыстап, асықтарды таласып бөліп алады2.Ойынға 10 бала қатыса алады.Ойынның шарты бойынша ойынды бастаушыны анықтау үшін балалардың сақаларын иіреді.Кімнің сақасы бірінші алшы түссе сол ойынды бастаушы болып саналады.Одан ары қарай ортаға диаметрі 1,5-2 метрлік шеңбер сызылады.Шеңбердің ішіне ойынға қатысушы балалар санына баланысты асықтар сызық бойымен тізіліп қойылады.Шеңбер мен ойыншылардың арасы 2-5 метр шамасында болады.Ойынды бастаушы бірінші болып өз сақасымен асықтарды құлатуға тырысады.Құлатып шеңберден шығарса асықты өз пайдасына алады,шығара алмаса немесе қателессе келесі ойыншы ойынды жалғастырады. | Практикада жасап үйренеді |
| 6 | Баға беружекелей бағалаужинаған асық санына байланысты | Оқушылар тиісті бағаларын алады. | Ханталапай және Мергендік ойындары барысында ережеге сай ұтып алған асықтарды санау арқылы баға қойылады. | БағаланадыМеңгереді |

 

Құлжа- Арқардың аталығының асығы Жабайт- еліктің асығы

 

Асық – қой жілігінің асығы Шүкімайт – қозы мен лақтың асығы



Шүкімайт – қозы мен лақтың асығы

«Хан талапай»

Бұл отырып ойналатын, негізінен қыз балаларға арналған ойын. Оған төрт - бес үміткерден қатысады. Ойын үшін он асық таңдап алынады. Он бірінші асықтардан ерекше өзге түске (қызыл, не көк) боялған болуы шарт бір - бірден асық үйірусіудің қорытындысы бойынша ойыншылар кезектерін бөліседі. Бұдан соң алғашқы ойыншы қос уыстай ұстаған бар асықты ортаға үйіруі керек. Қалған ойыншылар аңдысын аңдап өзге асықтардан ерекшеленген «ханға» қадалады. Себебі, хан алшы түссе, барлығы тарпа бас салып, ортадағы асықтарды, хан талапай жасауы тиіс. Хан кімнің қолында кетсе, келесі үйірі кезегі соған беріледі екен, хан мен бірге қолына ілінген асықтардың санына қарай ұпай жазылады.
Хан алшы түспеген жағдайда үйірген ойыншы шашылған асықтардың бүгі мен бүгін, шігі мен шігін, алшысымен - алшысын тәйкесімен мен тәйкесін бір - біріне соғып, кенейлер бір - біріне тимей қалғанша ұпай жинайды. Көздеген асығы үшінші бір асыққа тиіп кетсе, немесе бөгде асықты қозғап қалса да, ойынның бұзылғаны. Онда кезек келесі ойыншыға беріледі. Осы ретпен әр ойыншы жинаған асығының санына қарай ұпай жинайды.
Межелі ұпай санын (100 не 50 немесе 80 - 40) ойын жүргізуші алдын ала белгілейді. Межеге бұрын жеткен ойыншы жеңімпаз болып саналады.

Ескерту: Асықтарды бір - біріне тигізу кезінде қолмен сүйретіп апаруға, орыннан қозғап түзетуге бол майды. Ойынның соңына дейін ханға бірде - бір асық тимеуі керек. Себебі ол – хан.

«Мергендік немесе шеңбер жасап ату» ойыны

Ойынға 10 бала қатыса алады.Ойынның шарты бойынша ойынды бастаушыны анықтау үшін балалардың сақаларын иіреді.Кімнің сақасы бірінші алшы түссе сол ойынды бастаушы болып саналады.Одан ары қарай ортаға диаметрі 1,5-2 метрлік шеңбер сызылады.Шеңбердің ішіне ойынға қатысушы балалар санына баланысты асықтар сызық бойымен тізіліп қойылады.Шеңбер мен ойыншылардың арасы 2-5 метр шамасында болады.Ойынды бастаушы бірінші болып өз сақасымен асықтарды құлатуға тырысады.Құлатып шеңберден шығарса асықты өз пайдасына алады,шығара алмаса немесе қателессе келесі ойыншы ойынды жалғастырады.

Мұғалім сөзі.Ұлттық ойындары көбінесе әр халықтың әлеуметтік - экономикалық жағдайларына, шаруашылың мүмкіншіліктеріне байланысты қалыптасқан. Қазақ халқының ұлттық ойындарының көбі табиғи заттармен ойнауға негізделген. Шаруашылығы мал шаруашылығына негізделгендіктен қазақ халқының ұлт ойындары да осыған икемделеді. Әсіресе, қойды көп өсіргендіктен, балалар ойынының көбі қой асығымен байланысты болып келеді. Сондықтан асық ойындары ұлт ойындарының ішіндегі арыдан келе жатқан көнелерінің бірі болып табылады. Асық ойыны баланың жастайынан нерв жүйелерін шыңдап, оларды дәлдікке, ұстамдылыққа, байсалдылыққа тәрбиелейді. Мұндай қасиеті болмаса, адамда төзімділік, шыдамдылық та болмайды. Ондай қасиеттері болмаса, адам ойында да, өмірде де көздеген мақсатынан шыға бермейді. Бұл ойынның еңбектеген баладан, еңкейген кәріге дейін ойнайтын түрлері болған. Асық ойыны, баланың күн ұзақ қимылына тигізер әсері мол. – Ойын барысында: • жүгіру • жүру • иілу • секіру • сақа иіру • көздеп тигізу • лақтыру, ату т. б, жатады

Сабақтын тақырыбы: Жеңіл атлетика. Бір орынан екі аяқпен 90,180,360 гр. бұрылу, секіру.

Сабақтын мақсаты: оқушының дене бітімін икемділікке үйрету және дене тәрбие сабағын бағалай білуге тәрбиелеу.

Өткізілетін орны: спорт зал, спорттық алаң

Керекті құрал жабдық:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Сабақтын құрылуы | уақыты |  |
| I123 | Кіріспе бөліміСапқа тұрғызу, амандасу, қатарды санау.Саптағы жат-р. Оңға, солға кері бұрылу жйне бір орында адымдау.Жүру, жүгіру жаттығулары.ЖДЖ бір орында немесе қозғалыста 12-14 жат түрін-н орындау | 10 мин | Қауіпсіздік ережелерін айтып өту, киімдеріне назар аудару және сапта дұрыс тұруын қадағалау. Жаттығудың бірдей бір келкі орындалуын қадағалау. Бір-бірінен қалмай бұрышты ара қашықтық сақтап жүгіру. Жаттығуды бірдей бір келкі орындауын қадағалау. |
| II | Негізгі бөлім: жаттығуларды дұрыс және икемділікке үйрету. Допты жоғардан беру тәсілдерін игерту. Тәсілдерін техникасын меңгерту аяқ қол алысын тексеру әр қозғалыс қимылдарын бақылау, айту, түсіндіру әдістерін игерті. Не білеміз, деп ойлайсын? Не білгіміз келеді? Не үйрендің?Сұрақтарға жауап.  | 30 мин | Оқушыдардың жат-у орындау кезінде қауіпсіздік ережесін мұқият сақтауын ескерту. Оқушылардын қол аяқ қимыл қозғалысыны қадағалау. Жаттығу техникасын игерту. |
| III | Қорытынды бөлімОқушылардың ентігін басып, денесін қалыпты жағдайға келтіріп сапқа тұрғызу | 5 мин | Оқушылардың түсінбеген жерін айтып көрсетіп, түсіндіріп беру. |
|  | Бағалау |  | Жақсыларын белгілеу |

Сабақтын тақырыбы: Жеңіл атлетика. 5-6 м. Қашықтықтан нысанаға допты бір қолмен лақтыру.

Сабақтын мақсаты: оқушының дене бітімін икемділікке үйрету және дене тәрбие сабағын бағалай білуге тәрбиелеу.

Өткізілетін орны: спорт зал, спорттық алаң

Керекті құрал жабдық:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Сабақтын құрылуы | уақыты |  |
| I123 | Кіріспе бөліміСапқа тұрғызу, амандасу, қатарды санау.Саптағы жат-р. Оңға, солға кері бұрылу жйне бір орында адымдау.Жүру, жүгіру жаттығулары.ЖДЖ бір орында немесе қозғалыста 12-14 жат түрін-н орындау | 10 мин | Қауіпсіздік ережелерін айтып өту, киімдеріне назар аудару және сапта дұрыс тұруын қадағалау. Жаттығудың бірдей бір келкі орындалуын қадағалау. Бір-бірінен қалмай бұрышты ара қашықтық сақтап жүгіру. Жаттығуды бірдей бір келкі орындауын қадағалау. |
| II | Негізгі бөлім: жаттығуларды дұрыс және икемділікке үйрету. Допты жоғардан беру тәсілдерін игерту. Тәсілдерін техникасын меңгерту аяқ қол алысын тексеру әр қозғалыс қимылдарын бақылау, айту, түсіндіру әдістерін игерті. Не білеміз, деп ойлайсын? Не білгіміз келеді? Не үйрендің?Сұрақтарға жауап.  | 30 мин | Оқушыдардың жат-у орындау кезінде қауіпсіздік ережесін мұқият сақтауын ескерту. Оқушылардын қол аяқ қимыл қозғалысыны қадағалау. Жаттығу техникасын игерту. |
| III | Қорытынды бөлімОқушылардың ентігін басып, денесін қалыпты жағдайға келтіріп сапқа тұрғызу | 5 мин | Оқушылардың түсінбеген жерін айтып көрсетіп, түсіндіріп беру. |
|  | Бағалау |  | Жақсыларын белгілеу |

Сабақтын тақырыбы: Жеңіл атлетика. 6 минут баяу жүгіру.

Сабақтын мақсаты: оқушының дене бітімін икемділікке үйрету және дене тәрбие сабағын бағалай білуге тәрбиелеу.

Өткізілетін орны: спорт зал, спорттық алаң

Керекті құрал жабдық:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Сабақтын құрылуы | уақыты |  |
| I123 | Кіріспе бөліміСапқа тұрғызу, амандасу, қатарды санау.Саптағы жат-р. Оңға, солға кері бұрылу жйне бір орында адымдау.Жүру, жүгіру жаттығулары.ЖДЖ бір орында немесе қозғалыста 12-14 жат түрін-н орындау | 10 мин | Қауіпсіздік ережелерін айтып өту, киімдеріне назар аудару және сапта дұрыс тұруын қадағалау. Жаттығудың бірдей бір келкі орындалуын қадағалау. Бір-бірінен қалмай бұрышты ара қашықтық сақтап жүгіру. Жаттығуды бірдей бір келкі орындауын қадағалау. |
| II | Негізгі бөлім: жаттығуларды дұрыс және икемділікке үйрету. Допты жоғардан беру тәсілдерін игерту. Тәсілдерін техникасын меңгерту аяқ қол алысын тексеру әр қозғалыс қимылдарын бақылау, айту, түсіндіру әдістерін игерті. Не білеміз, деп ойлайсын? Не білгіміз келеді? Не үйрендің?Сұрақтарға жауап.  | 30 мин | Оқушыдардың жат-у орындау кезінде қауіпсіздік ережесін мұқият сақтауын ескерту. Оқушылардын қол аяқ қимыл қозғалысыны қадағалау. Жаттығу техникасын игерту. |
| III | Қорытынды бөлімОқушылардың ентігін басып, денесін қалыпты жағдайға келтіріп сапқа тұрғызу | 5 мин | Оқушылардың түсінбеген жерін айтып көрсетіп, түсіндіріп беру. |
|  | Бағалау |  | Жақсыларын белгілеу |

Сабақтын тақырыбы: Баскетбол элементтері. Ойыншы тұрысы, бір орында допты жүргізу.

Сабақтын мақсаты: оқушының дене бітімін икемділікке үйрету және дене тәрбие сабағын бағалай білуге тәрбиелеу.

Өткізілетін орны: спорт зал, спорттық алаң

Керекті құрал жабдық:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Сабақтын құрылуы | уақыты |  |
| I123 | Кіріспе бөліміСапқа тұрғызу, амандасу, қатарды санау.Саптағы жат-р. Оңға, солға кері бұрылу жйне бір орында адымдау.Жүру, жүгіру жаттығулары.ЖДЖ бір орында немесе қозғалыста 12-14 жат түрін-н орындау | 10 мин | Қауіпсіздік ережелерін айтып өту, киімдеріне назар аудару және сапта дұрыс тұруын қадағалау. Жаттығудың бірдей бір келкі орындалуын қадағалау. Бір-бірінен қалмай бұрышты ара қашықтық сақтап жүгіру. Жаттығуды бірдей бір келкі орындауын қадағалау. |
| II | Негізгі бөлім: жаттығуларды дұрыс және икемділікке үйрету. Допты жоғардан беру тәсілдерін игерту. Тәсілдерін техникасын меңгерту аяқ қол алысын тексеру әр қозғалыс қимылдарын бақылау, айту, түсіндіру әдістерін игерті. Не білеміз, деп ойлайсын? Не білгіміз келеді? Не үйрендің?Сұрақтарға жауап.  | 30 мин | Оқушыдардың жат-у орындау кезінде қауіпсіздік ережесін мұқият сақтауын ескерту. Оқушылардын қол аяқ қимыл қозғалысыны қадағалау. Жаттығу техникасын игерту. |
| III | Қорытынды бөлімОқушылардың ентігін басып, денесін қалыпты жағдайға келтіріп сапқа тұрғызу | 5 мин | Оқушылардың түсінбеген жерін айтып көрсетіп, түсіндіріп беру. |
|  | Бағалау |  | Жақсыларын белгілеу |

Сабақтын тақырыбы: Баскетбол элементтері. Допты ілгері алып жүру.

Сабақтын мақсаты: оқушының дене бітімін икемділікке үйрету және дене тәрбие сабағын бағалай білуге тәрбиелеу.

Өткізілетін орны: спорт зал, спорттық алаң

Керекті құрал жабдық:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Сабақтын құрылуы | уақыты |  |
| I123 | Кіріспе бөліміСапқа тұрғызу, амандасу, қатарды санау.Саптағы жат-р. Оңға, солға кері бұрылу жйне бір орында адымдау.Жүру, жүгіру жаттығулары.ЖДЖ бір орында немесе қозғалыста 12-14 жат түрін-н орындау | 10 мин | Қауіпсіздік ережелерін айтып өту, киімдеріне назар аудару және сапта дұрыс тұруын қадағалау. Жаттығудың бірдей бір келкі орындалуын қадағалау. Бір-бірінен қалмай бұрышты ара қашықтық сақтап жүгіру. Жаттығуды бірдей бір келкі орындауын қадағалау. |
| II | Негізгі бөлім: жаттығуларды дұрыс және икемділікке үйрету. Допты жоғардан беру тәсілдерін игерту. Тәсілдерін техникасын меңгерту аяқ қол алысын тексеру әр қозғалыс қимылдарын бақылау, айту, түсіндіру әдістерін игерті. Не білеміз, деп ойлайсын? Не білгіміз келеді? Не үйрендің?Сұрақтарға жауап.  | 30 мин | Оқушыдардың жат-у орындау кезінде қауіпсіздік ережесін мұқият сақтауын ескерту. Оқушылардын қол аяқ қимыл қозғалысыны қадағалау. Жаттығу техникасын игерту. |
| III | Қорытынды бөлімОқушылардың ентігін басып, денесін қалыпты жағдайға келтіріп сапқа тұрғызу | 5 мин | Оқушылардың түсінбеген жерін айтып көрсетіп, түсіндіріп беру. |
|  | Бағалау |  | Жақсыларын белгілеу |

Сабақтын тақырыбы: Баскетбол элементтері. Допты бір екі қолмен кеудеден иықтан төмен, жоғары лақтыру.

Сабақтын мақсаты: оқушының дене бітімін икемділікке үйрету және дене тәрбие сабағын бағалай білуге тәрбиелеу.

Өткізілетін орны: спорт зал, спорттық алаң

Керекті құрал жабдық:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Сабақтын құрылуы | уақыты |  |
| I123 | Кіріспе бөліміСапқа тұрғызу, амандасу, қатарды санау.Саптағы жат-р. Оңға, солға кері бұрылу жйне бір орында адымдау.Жүру, жүгіру жаттығулары.ЖДЖ бір орында немесе қозғалыста 12-14 жат түрін-н орындау | 10 мин | Қауіпсіздік ережелерін айтып өту, киімдеріне назар аудару және сапта дұрыс тұруын қадағалау. Жаттығудың бірдей бір келкі орындалуын қадағалау. Бір-бірінен қалмай бұрышты ара қашықтық сақтап жүгіру. Жаттығуды бірдей бір келкі орындауын қадағалау. |
| II | Негізгі бөлім: жаттығуларды дұрыс және икемділікке үйрету. Допты жоғардан беру тәсілдерін игерту. Тәсілдерін техникасын меңгерту аяқ қол алысын тексеру әр қозғалыс қимылдарын бақылау, айту, түсіндіру әдістерін игерті. Не білеміз, деп ойлайсын? Не білгіміз келеді? Не үйрендің?Сұрақтарға жауап.  | 30 мин | Оқушыдардың жат-у орындау кезінде қауіпсіздік ережесін мұқият сақтауын ескерту. Оқушылардын қол аяқ қимыл қозғалысыны қадағалау. Жаттығу техникасын игерту. |
| III | Қорытынды бөлімОқушылардың ентігін басып, денесін қалыпты жағдайға келтіріп сапқа тұрғызу | 5 мин | Оқушылардың түсінбеген жерін айтып көрсетіп, түсіндіріп беру. |
|  | Бағалау |  | Жақсыларын белгілеу |

Сабақтын тақырыбы: Баскетбол элементтері. Орында тұрып допты себетке лақтыру.

Сабақтын мақсаты: оқушының дене бітімін икемділікке үйрету және дене тәрбие сабағын бағалай білуге тәрбиелеу.

Өткізілетін орны: спорт зал, спорттық алаң

Керекті құрал жабдық:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Сабақтын құрылуы | уақыты |  |
| I123 | Кіріспе бөліміСапқа тұрғызу, амандасу, қатарды санау.Саптағы жат-р. Оңға, солға кері бұрылу жйне бір орында адымдау.Жүру, жүгіру жаттығулары.ЖДЖ бір орында немесе қозғалыста 12-14 жат түрін-н орындау | 10 мин | Қауіпсіздік ережелерін айтып өту, киімдеріне назар аудару және сапта дұрыс тұруын қадағалау. Жаттығудың бірдей бір келкі орындалуын қадағалау. Бір-бірінен қалмай бұрышты ара қашықтық сақтап жүгіру. Жаттығуды бірдей бір келкі орындауын қадағалау. |
| II | Негізгі бөлім: жаттығуларды дұрыс және икемділікке үйрету. Допты жоғардан беру тәсілдерін игерту. Тәсілдерін техникасын меңгерту аяқ қол алысын тексеру әр қозғалыс қимылдарын бақылау, айту, түсіндіру әдістерін игерті. Не білеміз, деп ойлайсын? Не білгіміз келеді? Не үйрендің?Сұрақтарға жауап.  | 30 мин | Оқушыдардың жат-у орындау кезінде қауіпсіздік ережесін мұқият сақтауын ескерту. Оқушылардын қол аяқ қимыл қозғалысыны қадағалау. Жаттығу техникасын игерту. |
| III | Қорытынды бөлімОқушылардың ентігін басып, денесін қалыпты жағдайға келтіріп сапқа тұрғызу | 5 мин | Оқушылардың түсінбеген жерін айтып көрсетіп, түсіндіріп беру. |
|  | Бағалау |  | Жақсыларын белгілеу |

Сабақтын тақырыбы: Баскетбол элементтері. Қысқартылған ережемен ойын ойынау.

Сабақтын мақсаты: оқушының дене бітімін икемділікке үйрету және дене тәрбие сабағын бағалай білуге тәрбиелеу.

Өткізілетін орны: спорт зал, спорттық алаң

Керекті құрал жабдық:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Сабақтын құрылуы | уақыты |  |
| I123 | Кіріспе бөліміСапқа тұрғызу, амандасу, қатарды санау.Саптағы жат-р. Оңға, солға кері бұрылу жйне бір орында адымдау.Жүру, жүгіру жаттығулары.ЖДЖ бір орында немесе қозғалыста 12-14 жат түрін-н орындау | 10 мин | Қауіпсіздік ережелерін айтып өту, киімдеріне назар аудару және сапта дұрыс тұруын қадағалау. Жаттығудың бірдей бір келкі орындалуын қадағалау. Бір-бірінен қалмай бұрышты ара қашықтық сақтап жүгіру. Жаттығуды бірдей бір келкі орындауын қадағалау. |
| II | Негізгі бөлім: жаттығуларды дұрыс және икемділікке үйрету. Допты жоғардан беру тәсілдерін игерту. Тәсілдерін техникасын меңгерту аяқ қол алысын тексеру әр қозғалыс қимылдарын бақылау, айту, түсіндіру әдістерін игерті. Не білеміз, деп ойлайсын? Не білгіміз келеді? Не үйрендің?Сұрақтарға жауап.  | 30 мин | Оқушыдардың жат-у орындау кезінде қауіпсіздік ережесін мұқият сақтауын ескерту. Оқушылардын қол аяқ қимыл қозғалысыны қадағалау. Жаттығу техникасын игерту. |
| III | Қорытынды бөлімОқушылардың ентігін басып, денесін қалыпты жағдайға келтіріп сапқа тұрғызу | 5 мин | Оқушылардың түсінбеген жерін айтып көрсетіп, түсіндіріп беру. |
|  | Бағалау |  | Жақсыларын белгілеу |

Сабақтын тақырыбы: Волейбол элементтері. Ойыншының тұрысы

Сабақтын мақсаты: оқушының дене бітімін икемділікке үйрету және дене тәрбие сабағын бағалай білуге тәрбиелеу.

Өткізілетін орны: спорт зал, спорттық алаң

Керекті құрал жабдық:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Сабақтын құрылуы | уақыты |  |
| I123 | Кіріспе бөліміСапқа тұрғызу, амандасу, қатарды санау.Саптағы жат-р. Оңға, солға кері бұрылу жйне бір орында адымдау.Жүру, жүгіру жаттығулары.ЖДЖ бір орында немесе қозғалыста 12-14 жат түрін-н орындау | 10 мин | Қауіпсіздік ережелерін айтып өту, киімдеріне назар аудару және сапта дұрыс тұруын қадағалау. Жаттығудың бірдей бір келкі орындалуын қадағалау. Бір-бірінен қалмай бұрышты ара қашықтық сақтап жүгіру. Жаттығуды бірдей бір келкі орындауын қадағалау. |
| II | Негізгі бөлім: жаттығуларды дұрыс және икемділікке үйрету. Допты жоғардан беру тәсілдерін игерту. Тәсілдерін техникасын меңгерту аяқ қол алысын тексеру әр қозғалыс қимылдарын бақылау, айту, түсіндіру әдістерін игерті. Не білеміз, деп ойлайсын? Не білгіміз келеді? Не үйрендің?Сұрақтарға жауап.  | 30 мин | Оқушыдардың жат-у орындау кезінде қауіпсіздік ережесін мұқият сақтауын ескерту. Оқушылардын қол аяқ қимыл қозғалысыны қадағалау. Жаттығу техникасын игерту. |
| III | Қорытынды бөлімОқушылардың ентігін басып, денесін қалыпты жағдайға келтіріп сапқа тұрғызу | 5 мин | Оқушылардың түсінбеген жерін айтып көрсетіп, түсіндіріп беру. |
|  | Бағалау |  | Жақсыларын белгілеу |

Сабақтын тақырыбы: Волейбол элементтері. Допты астынан қабылдау.

Сабақтын мақсаты: оқушының дене бітімін икемділікке үйрету және дене тәрбие сабағын бағалай білуге тәрбиелеу.

Өткізілетін орны: спорт зал, спорттық алаң

Керекті құрал жабдық:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Сабақтын құрылуы | уақыты |  |
| I123 | Кіріспе бөліміСапқа тұрғызу, амандасу, қатарды санау.Саптағы жат-р. Оңға, солға кері бұрылу жйне бір орында адымдау.Жүру, жүгіру жаттығулары.ЖДЖ бір орында немесе қозғалыста 12-14 жат түрін-н орындау | 10 мин | Қауіпсіздік ережелерін айтып өту, киімдеріне назар аудару және сапта дұрыс тұруын қадағалау. Жаттығудың бірдей бір келкі орындалуын қадағалау. Бір-бірінен қалмай бұрышты ара қашықтық сақтап жүгіру. Жаттығуды бірдей бір келкі орындауын қадағалау. |
| II | Негізгі бөлім: жаттығуларды дұрыс және икемділікке үйрету. Допты жоғардан беру тәсілдерін игерту. Тәсілдерін техникасын меңгерту аяқ қол алысын тексеру әр қозғалыс қимылдарын бақылау, айту, түсіндіру әдістерін игерті. Не білеміз, деп ойлайсын? Не білгіміз келеді? Не үйрендің?Сұрақтарға жауап.  | 30 мин | Оқушыдардың жат-у орындау кезінде қауіпсіздік ережесін мұқият сақтауын ескерту. Оқушылардын қол аяқ қимыл қозғалысыны қадағалау. Жаттығу техникасын игерту. |
| III | Қорытынды бөлімОқушылардың ентігін басып, денесін қалыпты жағдайға келтіріп сапқа тұрғызу | 5 мин | Оқушылардың түсінбеген жерін айтып көрсетіп, түсіндіріп беру. |
|  | Бағалау |  | Жақсыларын белгілеу |

Сабақтын тақырыбы: Волейбол элементтері. Допты жоғардан беру.

Сабақтын мақсаты: оқушының дене бітімін икемділікке үйрету және дене тәрбие сабағын бағалай білуге тәрбиелеу.

Өткізілетін орны: спорт зал, спорттық алаң

Керекті құрал жабдық:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Сабақтын құрылуы | уақыты |  |
| I123 | Кіріспе бөліміСапқа тұрғызу, амандасу, қатарды санау.Саптағы жат-р. Оңға, солға кері бұрылу жйне бір орында адымдау.Жүру, жүгіру жаттығулары.ЖДЖ бір орында немесе қозғалыста 12-14 жат түрін-н орындау | 10 мин | Қауіпсіздік ережелерін айтып өту, киімдеріне назар аудару және сапта дұрыс тұруын қадағалау. Жаттығудың бірдей бір келкі орындалуын қадағалау. Бір-бірінен қалмай бұрышты ара қашықтық сақтап жүгіру. Жаттығуды бірдей бір келкі орындауын қадағалау. |
| II | Негізгі бөлім: жаттығуларды дұрыс және икемділікке үйрету. Допты жоғардан беру тәсілдерін игерту. Тәсілдерін техникасын меңгерту аяқ қол алысын тексеру әр қозғалыс қимылдарын бақылау, айту, түсіндіру әдістерін игерті. Не білеміз, деп ойлайсын? Не білгіміз келеді? Не үйрендің?Сұрақтарға жауап.  | 30 мин | Оқушыдардың жат-у орындау кезінде қауіпсіздік ережесін мұқият сақтауын ескерту. Оқушылардын қол аяқ қимыл қозғалысыны қадағалау. Жаттығу техникасын игерту. |
| III | Қорытынды бөлімОқушылардың ентігін басып, денесін қалыпты жағдайға келтіріп сапқа тұрғызу | 5 мин | Оқушылардың түсінбеген жерін айтып көрсетіп, түсіндіріп беру. |
|  | Бағалау |  | Жақсыларын белгілеу |

Сабақтын тақырыбы: Волейбол элементтері. Жеңіл ережемен 6/6 ойын.

Сабақтын мақсаты: оқушының дене бітімін икемділікке үйрету және дене тәрбие сабағын бағалай білуге тәрбиелеу.

Өткізілетін орны: спорт зал, спорттық алаң

Керекті құрал жабдық:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Сабақтын құрылуы | уақыты |  |
| I123 | Кіріспе бөліміСапқа тұрғызу, амандасу, қатарды санау.Саптағы жат-р. Оңға, солға кері бұрылу жйне бір орында адымдау.Жүру, жүгіру жаттығулары.ЖДЖ бір орында немесе қозғалыста 12-14 жат түрін-н орындау | 10 мин | Қауіпсіздік ережелерін айтып өту, киімдеріне назар аудару және сапта дұрыс тұруын қадағалау. Жаттығудың бірдей бір келкі орындалуын қадағалау. Бір-бірінен қалмай бұрышты ара қашықтық сақтап жүгіру. Жаттығуды бірдей бір келкі орындауын қадағалау. |
| II | Негізгі бөлім: жаттығуларды дұрыс және икемділікке үйрету. Допты жоғардан беру тәсілдерін игерту. Тәсілдерін техникасын меңгерту аяқ қол алысын тексеру әр қозғалыс қимылдарын бақылау, айту, түсіндіру әдістерін игерті. Не білеміз, деп ойлайсын? Не білгіміз келеді? Не үйрендің?Сұрақтарға жауап.  | 30 мин | Оқушыдардың жат-у орындау кезінде қауіпсіздік ережесін мұқият сақтауын ескерту. Оқушылардын қол аяқ қимыл қозғалысыны қадағалау. Жаттығу техникасын игерту. |
| III | Қорытынды бөлімОқушылардың ентігін басып, денесін қалыпты жағдайға келтіріп сапқа тұрғызу | 5 мин | Оқушылардың түсінбеген жерін айтып көрсетіп, түсіндіріп беру. |
|  | Бағалау |  | Жақсыларын белгілеу |

Сабақтын тақырыбы: Қозғалмалы ойындар”Ақ серек көк серек”

Сабақтын мақсаты: оқушының дене бітімін икемділікке үйрету және дене тәрбие сабағын бағалай білуге тәрбиелеу.

Өткізілетін орны: спорт зал, спорттық алаң

Керекті құрал жабдық:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Сабақтын құрылуы | уақыты |  |
| I123 | Кіріспе бөліміСапқа тұрғызу, амандасу, қатарды санау.Саптағы жат-р. Оңға, солға кері бұрылу жйне бір орында адымдау.Жүру, жүгіру жаттығулары.ЖДЖ бір орында немесе қозғалыста 12-14 жат түрін-н орындау | 10 мин | Қауіпсіздік ережелерін айтып өту, киімдеріне назар аудару және сапта дұрыс тұруын қадағалау. Жаттығудың бірдей бір келкі орындалуын қадағалау. Бір-бірінен қалмай бұрышты ара қашықтық сақтап жүгіру. Жаттығуды бірдей бір келкі орындауын қадағалау. |
| II | Негізгі бөлім: жаттығуларды дұрыс және икемділікке үйрету. Допты жоғардан беру тәсілдерін игерту. Тәсілдерін техникасын меңгерту аяқ қол алысын тексеру әр қозғалыс қимылдарын бақылау, айту, түсіндіру әдістерін игерті. Не білеміз, деп ойлайсын? Не білгіміз келеді? Не үйрендің?Сұрақтарға жауап.  | 30 мин | Оқушыдардың жат-у орындау кезінде қауіпсіздік ережесін мұқият сақтауын ескерту. Оқушылардын қол аяқ қимыл қозғалысыны қадағалау. Жаттығу техникасын игерту. |
| III | Қорытынды бөлімОқушылардың ентігін басып, денесін қалыпты жағдайға келтіріп сапқа тұрғызу | 5 мин | Оқушылардың түсінбеген жерін айтып көрсетіп, түсіндіріп беру. |
|  | Бағалау |  | Жақсыларын белгілеу |

Сабақтын тақырыбы: Қозғалмалы ойындар.\* Ине жіп түйіншек\*

Сабақтын мақсаты: оқушының дене бітімін икемділікке үйрету және дене тәрбие сабағын бағалай білуге тәрбиелеу.

Өткізілетін орны: спорт зал, спорттық алаң

Керекті құрал жабдық:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Сабақтын құрылуы | уақыты |  |
| I123 | Кіріспе бөліміСапқа тұрғызу, амандасу, қатарды санау.Саптағы жат-р. Оңға, солға кері бұрылу жйне бір орында адымдау.Жүру, жүгіру жаттығулары.ЖДЖ бір орында немесе қозғалыста 12-14 жат түрін-н орындау | 10 мин | Қауіпсіздік ережелерін айтып өту, киімдеріне назар аудару және сапта дұрыс тұруын қадағалау. Жаттығудың бірдей бір келкі орындалуын қадағалау. Бір-бірінен қалмай бұрышты ара қашықтық сақтап жүгіру. Жаттығуды бірдей бір келкі орындауын қадағалау. |
| II | Негізгі бөлім: жаттығуларды дұрыс және икемділікке үйрету. Допты жоғардан беру тәсілдерін игерту. Тәсілдерін техникасын меңгерту аяқ қол алысын тексеру әр қозғалыс қимылдарын бақылау, айту, түсіндіру әдістерін игерті. Не білеміз, деп ойлайсын? Не білгіміз келеді? Не үйрендің?Сұрақтарға жауап.  | 30 мин | Оқушыдардың жат-у орындау кезінде қауіпсіздік ережесін мұқият сақтауын ескерту. Оқушылардын қол аяқ қимыл қозғалысыны қадағалау. Жаттығу техникасын игерту. |
| III | Қорытынды бөлімОқушылардың ентігін басып, денесін қалыпты жағдайға келтіріп сапқа тұрғызу | 5 мин | Оқушылардың түсінбеген жерін айтып көрсетіп, түсіндіріп беру. |
|  | Бағалау |  | Жақсыларын белгілеу |

Сабақтын тақырыбы: Қозғалмалы ойындар.\*Мысық пен тышқан\*

Сабақтын мақсаты: оқушының дене бітімін икемділікке үйрету және дене тәрбие сабағын бағалай білуге тәрбиелеу.

Өткізілетін орны: спорт зал, спорттық алаң

Керекті құрал жабдық:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Сабақтын құрылуы | уақыты |  |
| I123 | Кіріспе бөліміСапқа тұрғызу, амандасу, қатарды санау.Саптағы жат-р. Оңға, солға кері бұрылу жйне бір орында адымдау.Жүру, жүгіру жаттығулары.ЖДЖ бір орында немесе қозғалыста 12-14 жат түрін-н орындау | 10 мин | Қауіпсіздік ережелерін айтып өту, киімдеріне назар аудару және сапта дұрыс тұруын қадағалау. Жаттығудың бірдей бір келкі орындалуын қадағалау. Бір-бірінен қалмай бұрышты ара қашықтық сақтап жүгіру. Жаттығуды бірдей бір келкі орындауын қадағалау. |
| II | Негізгі бөлім: жаттығуларды дұрыс және икемділікке үйрету. Допты жоғардан беру тәсілдерін игерту. Тәсілдерін техникасын меңгерту аяқ қол алысын тексеру әр қозғалыс қимылдарын бақылау, айту, түсіндіру әдістерін игерті. Не білеміз, деп ойлайсын? Не білгіміз келеді? Не үйрендің?Сұрақтарға жауап.  | 30 мин | Оқушыдардың жат-у орындау кезінде қауіпсіздік ережесін мұқият сақтауын ескерту. Оқушылардын қол аяқ қимыл қозғалысыны қадағалау. Жаттығу техникасын игерту. |
| III | Қорытынды бөлімОқушылардың ентігін басып, денесін қалыпты жағдайға келтіріп сапқа тұрғызу | 5 мин | Оқушылардың түсінбеген жерін айтып көрсетіп, түсіндіріп беру. |
|  | Бағалау |  | Жақсыларын белгілеу |

Сабақтын тақырыбы: Қозғалмалы ойындар.\*Қоян мен қасқыр\*

Сабақтын мақсаты: оқушының дене бітімін икемділікке үйрету және дене тәрбие сабағын бағалай білуге тәрбиелеу.

Өткізілетін орны: спорт зал, спорттық алаң

Керекті құрал жабдық:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Сабақтын құрылуы | уақыты |  |
| I123 | Кіріспе бөліміСапқа тұрғызу, амандасу, қатарды санау.Саптағы жат-р. Оңға, солға кері бұрылу жйне бір орында адымдау.Жүру, жүгіру жаттығулары.ЖДЖ бір орында немесе қозғалыста 12-14 жат түрін-н орындау | 10 мин | Қауіпсіздік ережелерін айтып өту, киімдеріне назар аудару және сапта дұрыс тұруын қадағалау. Жаттығудың бірдей бір келкі орындалуын қадағалау. Бір-бірінен қалмай бұрышты ара қашықтық сақтап жүгіру. Жаттығуды бірдей бір келкі орындауын қадағалау. |
| II | Негізгі бөлім: жаттығуларды дұрыс және икемділікке үйрету. Допты жоғардан беру тәсілдерін игерту. Тәсілдерін техникасын меңгерту аяқ қол алысын тексеру әр қозғалыс қимылдарын бақылау, айту, түсіндіру әдістерін игерті. Не білеміз, деп ойлайсын? Не білгіміз келеді? Не үйрендің?Сұрақтарға жауап.  | 30 мин | Оқушыдардың жат-у орындау кезінде қауіпсіздік ережесін мұқият сақтауын ескерту. Оқушылардын қол аяқ қимыл қозғалысыны қадағалау. Жаттығу техникасын игерту. |
| III | Қорытынды бөлімОқушылардың ентігін басып, денесін қалыпты жағдайға келтіріп сапқа тұрғызу | 5 мин | Оқушылардың түсінбеген жерін айтып көрсетіп, түсіндіріп беру. |
|  | Бағалау |  | Жақсыларын белгілеу |

Сабақтың тақырыбы:\_Пионербол ойыны \_

Сабақтың мақсаты:

1.Білімділік: Оқушылардың допты менгеруін арттыру, ойыны мәдениетін қалыптастыру.

2.Дамытушылық: Жылдамдық, күштілік, ептілік қасиеттерін дамыту

3.Тәрбиелік: Ұйымшылдыққа, батылдыққа тәрбиелеу

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Сабақтыңбөлімі | Сабақтың мазмұны | Жүктеме мөлшері | Әдістемелік нұсқаулар |
| І | Дайындық бөліміСапқа тұру түзел тік тұр сәлемдесу, оқушыларды түгендеу,саптық жаттығулар оңға, солға бұрыл кері айнал .Жалпы дамыту жаттығулары: спорт залды айланып жайлап жүру, жүгіру,тізені биік көтеріп жүгіру, оңға және солға қарай тіркеме адыммен жүгіру, артпен жүгіру, алмен жүгіру.қаз жүріс терең жүріп демалу. Сапқа тұру. қатармен саналу 1-2-3ке саналБір орыннан және қозғалып жасалатын жаттығулар:1. Б.қ.аяғымыз иық көлемінде қалымыз белде басымызды айналдырамыз
2. Б.қ. екі қолды алға және артқа айналдыру.
3. Б.қ оң қол жоғарыда сол қол төменде қолымызды алмастырамыз
4. Б.қ. екі қолды алға ұстап, оң аяқты сол қолға, сол аяқты оң қолға қарама-қайшы көтеру.
5. Б.қ. екі аяқты иық тұсында ұстап, алға иіліп тұру.
6. Б.қ. екі аяқты алшақ ұстап, бір орыннан отырып тұру.
7. Б.қ.1 қолымыз жоғалыда созыламыз 2 тіземізді бүкпейміз қолымызды аяқтың ұшына тейгіземіз 3 отырамыз 4 тұрамыз
8. Б.қ қолымыз белде белді оңға 2 рет солға екі рет қозғалтамыз .
9. Б.қ 1оң аяқтың ұшына қолымызды тейгіземіз 2 жерге тейгіземіз 3 сал аяққа қолымызды тейгіземіз 4 бастапқы қалып
 | 12 мин7-реттен7-реттен7-рет7-рет7-рет10-рет7-рет7- рет  | Оқушылардыңспорттық киімін қадағалауЖаттығуды орындағанда дұрыс жасауын қадағалау . Жаттығуды орындағанда екі қолды түзу ұстауын қадағалауЖаттығу кезінде тізені бүкпеу керекОтырғанда екі қолды алға ұстап, тұрғанда төмен түсіруін қадағалауБелді дұрыс қозғалтуТізе бүгілмейді |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| ІІ | Негізгі бөлімПионербол ойынындаоқушылар допты екі қолмен лақтырып ,қағып алу шеберлігін дамытады. Пионербол –командалық ойын .Әр командада 6 оқушыдан ойнайды. Екі команданы бөліп тұратын –волейбол торы.Ойын кезінде оқушылар тізелерін сәл бүгіп тұрады.Мұғалемнін берген белгісі бойынша бір команда ойынды бастайды. Ойыншылыр допты екі рет бір-біріне лақтырып беріп,үшінші ретінде тордан асырады.Допты екінші команданың бір ойыншысы жерге түсірмей қағып алуы керек .Сол ойыншы ойынды әрі қарай жалғастырады.Қай команда көп ұпай жинаса ,сол команда жеңіске жетеді. Әр командада көп болғанда 6 ойыншыдан болуы керек. Әр ойыншының өз орны болуы тиіс. Мұғалім ысқырықпен белгі беру арқылы ойынды бастап, басқарып тұрады . Допты әр команданың ойыншылары екі рет бір- бірлеріне лақтырып беріп,үшіншісінде тордан асырып лақтыруы керек . Егер доп торға тисе немесе алаңнан шығып кетсе , онда да қарсылас командаға беріледі . Ойын команданың біреуі 6-дан 10 ұпай алғанға дейін созылады . | 28 мин | Допты жоғарыдан немесе томеннен үстап алуын менгерту. Екі командадада 6 оқушыдан болуы керек .Допты тордан асырып лақтыруын үйрету . |
| ІІІ | Қорытынды бөлімСапқа тұру, жай жүгіру, жүру тыныс алу жаттығуларын жасап бастапқы қалыпқа түсу.* Сабақты қорытындылау
* Үйге тапсырам беру
* Ұйымдасқан түрде оқушыларды тарату
 | 5 мин | Оқушылардың бастапқы қалыпқа түсу жаттығуларының дұрыс орындалуын қадағалау. |

Тақырыбы: Қазақтың ұлттық ойындары.

 Мақсаты: Дене тәрбиесі сабағында оқушыларды шынықтыра түсу;

 - өткен ұлттық ойындар арқылы күштілігін,шапшаңдығын

 шыңдау,қайталау;

 -жаңа тұрғыдағы ұлттық ойындарды таныстыру,үйрету.

Керекті құрал-жабдықтар:ысқырғыш,арқан,көген,белбеу,асықтар.

өтетін орны: спорт зал.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № |  Сабақ мазмұны | уақыты | әдістемелік нұсқаулар |
| I123456II1234III | Дайындық бөлімі.Сапқа тұру.Рапорт беру.Сабақтың мақсатын түсіндіру.Назар аудару,тыңдау қабілетін арттыруға арнал-ған жаттығулар.Солға!Оңға!Сол жақ бағытта зал ішімен жәй жүріс,Жүрістен жеңіл жүгіріске көшу.а) қолды артқа ұстап,өкшені алақанға тигізу,зал ішімен бұрыштай жүгіру.б) қолды алға ұстап,тізені алақанға тигізе бұрыштай жүгіру.Жүгірістен жүріске көшу.Тынысты қалыпқа келтіру жаттығулары.Жүріп келе жатып 1-2 есебінде аяқтың ұшына көтеріліп,қол жоғарыда,демді терең ішке алып, 3-4 есебінде,қолымызды төмен түсіре демді шығарамыз.2-3 рет қайталау.Бастаушы бір орында адымда!Сынып тоқта! 1-2!Солға!Сыныпты үшке бөлу.Денені қозғалыс-қимылға келтіру жаттығулары.Б.Қ аяқ иық тұсында,қол иығымыздаС.1 сол аяқ артқа,қол жоғары.С.2 бастапқы қалып.С.3 оң аяқ артқа,қол жоғары.С.4 б.қС.5 сол қол,сол аяқ қапталға.С.6 б.қ.С.7 оң қол,оң аяқ қапталға.С.8 б.қБ.Қ аяқ иықтың тұсында, қол белде.С.1-2 сол қапталға иіліп,оң қол жоғары.С.3-4 сол қол жоғары,оң қапталға иілу.С.5-6-7 қол белде,алға иілу.С.8 б.қБ.Қ аяқ иықтың тұсында,қол алда кеуде тұсында саусақтар айқастырылған.С.1-2 сол қапталға бұрылу.С.3-4 оң қапталға бұрылу.С.5-6-7 алға сол аяққа,ортаға,оң аяққа иілу.С.8 б.қБ.Қ негізгі тұрыс .С.1 қол алда.С.2 қол қапталға.С.3 қол жоғары.С.4 еңкейіп қол ұшын аяққа тигізу.С.5 еңкейіп жер тіреу.С.6-7 қос аяқпен секіріп жиналып,қол тұсына жақындауС.8 б.қБ.Қ Қол алда,аяқ иық тұсынан алшақ.С.1 сол қапталға жартылай отыру.С.2 б.қС.3 оң қапталға жартылай отыруС.4 б.қС.5 сол қапталға толықтай отыру.С.6 б.қС.7 оң қапталға толық отыру.С.8 б.қБ.Қ негізгі тұрысС.1-2-3-4 сол аяқпен секіруС.5-6-7-8 оң аяқпен секіруС.1-2-3-4 аяқты қосып секіруС.5-6-7-8 аяқты ашып секіруС.9 б.қ Негізгі бөлімСыныпты екі топқа бөлу.Екі топты топшаларға бөлу.Ұлттық ойындарды жарыс түрінде өткізуБелбеу тастау. Екі ойыншы ортаға шығып,жер- ге тасталған белбеудің екі шетіне арқаларын беріп тұрады.Белгі берілген кезде белбеуді кім бұрын көтерсе,сол ойыншы жеңімпаз атанады.Көген тартыс. Қарсылас екі оқушы ортада, шеңбер ішінде бір-біріне арқаларын беріп.Көген кеуде тұсына киіледі.Белгі берген кезде,шеңбер-ден қай оқушы қарсыласып сүйреп шығарса сол оқушының жеңіп шыққанығАрқан тартыс.Сынып екі топқа бөлініп,мәре сызығының (белгі) екі жағына орналасады.Белгіберілген кезде қарсыластар мәре сызығынан соңғы ойыншыға дейін өз жақтарына сүйреп шығарса сол топ жеңімпаз болып танылады.Әтештер сайысы. Шеңбер сызылып,екі ойын- шы қолдарын артына ұстап,бір аяқпен секіре жүріп,қарсыласын иықпен түйіп шеңбер ішінен шығарып жіберсе сол ойыншының жеңгені.Кім шапшаң. Бір команда шеңбер болып тұра- ды.Белгі берісімен түгел топ «молдас» құрып отырулары керек.Соңына қалып қойған ойын- шылар «айып» ретінде екбетімен жатып,шынта- ғын бүгіп-жазады.(10рет) Қай топтан «айыпкерлер» саны көп болса,сол команданың ұтылғаны.  Қорытынды бөлім Сапқа тұрғызу.Бағалау.Үйге тапсырма беру. |  1` 15` 3` 1` 30`` 1`30`` 1`10`` 1`10`` 1`30`` 1`35`` 5` 5` 3` 7` 6` 3` | Оқушылардың киіміне көңіл бөлу,сабаққа әзір- лігін қадағалау қажет.алға қарап,денені тік ұста.мүмкіндігінше тізені жоғары көтеру керек.мұрынмен дем алып, ауыздан шығарып жіберу керек.алақан бір-біріне қарап, қол бүгілмеуі керек.белді барынша қатты қозғалысқа келтіру қажет.барынша денені артқа айналдыра бұру.еңкейгенде тізе бүгіл- мей,жаттығу ширақ қимылмен жасалуы қажет.денені тік ұстап,қаптал-дағы аяқты тіке ұстап толық отыру.белгі берілмейінше иілу- ге болмайды.тартыс кезінде кеудені бұрып кетуге болмайды.жерде отырып таруға болмайды.егер көтеріп жүрген аяғын түсіріп қойса ол ойыншының жеңілгені. |

 Сабақтың тақырыбы: Қозғалмалы ойындар \_

Сабақтың мақсаты:

1.Білімділік: Оқушылардың допты менгеруін арттыру, ойыны мәдениетін қалыптастыру.

2.Дамытушылық: Жылдамдық, күштілік, ептілік қасиеттерін дамыту

3.Тәрбиелік: Ұйымшылдыққа, батылдыққа тәрбиелеу

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Сабақтыңбөлімі | Сабақтың мазмұны | Жүктеме мөлшері | Әдістемелік нұсқаулар |
| І | Дайындық бөліміСапқа тұру түзел тік тұр сәлемдесу, оқушыларды түгендеу,саптық жаттығулар оңға, солға бұрыл кері айнал .Жалпы дамыту жаттығулары: спорт залды айланып жайлап жүру, жүгіру,тізені биік көтеріп жүгіру, оңға және солға қарай тіркеме адыммен жүгіру, артпен жүгіру, алмен жүгіру.қаз жүріс терең жүріп демалу. Сапқа тұру. қатармен саналу 1-2-3ке саналБір орыннан және қозғалып жасалатын жаттығулар:1. Б.қ.аяғымыз иық көлемінде қалымыз белде басымызды айналдырамыз
2. Б.қ. екі қолды алға және артқа айналдыру.
3. Б.қ оң қол жоғарыда сол қол төменде қолымызды алмастырамыз
4. Б.қ. екі қолды алға ұстап, оң аяқты сол қолға, сол аяқты оң қолға қарама-қайшы көтеру.
5. Б.қ. екі аяқты иық тұсында ұстап, алға иіліп тұру.
6. Б.қ. екі аяқты алшақ ұстап, бір орыннан отырып тұру.
7. Б.қ.1 қолымыз жоғалыда созыламыз 2 тіземізді бүкпейміз қолымызды аяқтың ұшына тейгіземіз 3 отырамыз 4 тұрамыз
8. Б.қ қолымыз белде белді оңға 2 рет солға екі рет қозғалтамыз .
9. Б.қ 1оң аяқтың ұшына қолымызды тейгіземіз 2 жерге тейгіземіз 3 сал аяққа қолымызды тейгіземіз 4 бастапқы қалып
 | 12 мин7-реттен7-реттен7-рет7-рет7-рет10-рет7-рет7- рет  | Оқушылардыңспорттық киімін қадағалауЖаттығуды орындағанда дұрыс жасауын қадағалау . Жаттығуды орындағанда екі қолды түзу ұстауын қадағалауЖаттығу кезінде тізені бүкпеу керекОтырғанда екі қолды алға ұстап, тұрғанда төмен түсіруін қадағалауБелді дұрыс қозғалтуТізе бүгілмейді |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| ІІ | Негізгі бөлімОйындар қимыл- қозғалыс ойындары және спорттық ойындар болып бөлінеді. Қимыл –қозғалыс ойындары аса көңілді әрі пайдалы қимыл әрекет түрі . Қимыл –қозғалыс ойыны Қимыл-қозғалыс ойындарының көңілді әрі пайдалы болатын себебі, бұл ойындарды ойнай жүріп, жүгіру, секіру, өрмелеу, лақтыру, тепе- тендік сақтау және мінез-құлықты тәрбиелеу сияқты барлық негізгі қимыл –қозғалыстарды дамыта аласыңдар.  Жарыс элементтері –айналып жүгіріп шығу, қарсыласыңды басып озу-ойынға өту тартымды, әсерлі сипат береді. Мақсатқа қол жеткізу сипатына және ойынға қатысушылардың аз-көптігіне қарай қимыл-қозғалыс ойындары мынадай түрлерге бөлінеді:1) жеке ойнайтын ойындар:а) «Жел мен желбақыш »; ә) «Айнал да жүріп кет » .2) екеу болып ойнайтын ойындар :а) «Кім күшті ?»;ә) «Кім бірінші болады ?».3) эстафеталық ойын : «Доп» ойыны .Қимыл-қозғалыс ойындары көңіл көтеруге, жылдамдық пен ептілікті арттыруға жағдай туғызады, әр түрлі қимыл –қозғалыс машықтары мен дағдыларын қалыптастырады . Сонымен бірге бір-бірімен байланыс жасап ,тіл табысуға көп көмегін тигізеді .  | 28 мин | Белгілі бір нақты ережесі бар әр түрлі әрі көңілді қимыл –әрекеттерді қозғалмалы ойындар деп атайды . |
| ІІІ | Қорытынды бөлімСапқа тұру, жай жүгіру, жүру тыныс алу жаттығуларын жасап бастапқы қалыпқа түсу.* Сабақты қорытындылау
* Үйге тапсырам беру
* Ұйымдасқан түрде оқушыларды тарату
 | 5 мин | Оқушылардың бастапқы қалыпқа түсу жаттығуларының дұрыс орындалуын қадағалау. |

Тақырыбы: Қозғалмалы ойын.Эстафета ойыны.

Мақсаты;1)жаттығу техникасын үйрету 2)жаттығу техникасын қайталау

 3)жаттығу техникасын жетілдіру 4)дене қуат қызметтерін дамыту

Сабақ өтетін жер: Мектеп спорт залы

Өткізілетін күні: 13.01.16

Құрал жабдықтар: Ысқырық, доп, т.б

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  Сабақтын мазмұны | Уақыт мөлшері | Әдістемелік нұсқау |
|  1 | Кіріспе бөлім:Оқушыларды сапқа тұрғызуОқушылардың санын түгелдеуОңға,солға,кері бұрылу жаттығуларды орындауҚозғалмалы бой жазу жаттығулары-қолды жоғары ұстап аяқ ұшымен жүр-екі қол белде өкшемен жүру-екі қол белде аяқтын 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 созылган қол алақанына екі тізені тигізе жүгіру-қол алақанына аяқтын ішкі,сыртқы қырын тигізе жүгіру-өкшені артқа көтеріп,екі алақанға тигізе жүгіру-екі қол тізеде,толық отырып журу-отырып секіре жүру-дем алу,дем шығару | 10 минут | Спорт киімдеріне назар аудару.Себепсіз оқушыларды анықтауБұрылыстарды дурыс орындауын қадағалауАяқ ұшымен,өкшесімен,Сыртқы,ішкі қырымен жүгіруін ескерту.Оң және сол бүйірмен жүгіруін ескерту.Алақанға аяқтын ішкі,сыртқы қырының.өкшенің тиюін ескерту.Отырып жүру,жүгіруін ескерту. |
|  2 | Негізгі бөлім:Оқушыларды екі топқа бөліп, сабақты жарыс түрінде өткізу.  | 30 минут | Ойын ережесін түсіндіру.Ойын ережелерін қатаң түрде сақтауын ескерту |
|  3 | Қорытынды бөлім:- Оқушыларды сапқа тұрғызу,тыныс жолдарын қалыпқа келтіру-сабақты қорытындылау-оқушыларды бағалау-үй тапсырмасын беру-қоштасу -бір саппен спорт аланынаң немесе залдан шыгарып салу | 5 минут | Толық сапқа тұруларын қадағалауТүгел тындауын қадағалауСабаққа қатысуына байланысты бағалауТүгел қоштасуын қадағалауБір саппен шығуын қадагалау. |

Сабақтың тақырыбы: Қозғалмалы ойындар.<<Көңілді сөре>>.

Сабақтың міндеттері: Дене сапаларын дамыту арқылы, денсаулықты жақсарту.

Тәрбиелік мәні:Оқушыларды тәртіпке, ұжымдыққа тәрбиелеу.

Құрал-жабдықтары: ысқырғыш, доптар.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Сабақ бөлімі | Сабақтың мазмұны | Мөлшері | Әдістемелік нұсқаулар |
| ІІІІІІ | Кіріспе-дайындық бөліміСапқа тұрғызуЖурналмен тексеруРапорт қабылдап алу, амандасуОқушылардың дайындықтарын тексеруСабақтың міндеттерін жеткізуСаптық жаттығулар:-оңға, солға бұрылу-оңға, солға секіріп бұрылу-бір қатардан екі қатарға тұру-бір орында адымдауЖүру жаттығулары:-қол жоғарыда аяқтың ұшымен-қол белде аяқтың өкшесімен -қол алдында аяқтың ішкі жағымен-қол жан-жақта аяқтың сыртқы жағымен-қол алдында жартылай отырып Жүгіру жаттығулары:-жеңіл жүгіріспен-тізені жоғары көтеріп-аяқты артқа сермеп -оң, сол жақ жанымен қолды артқа, алға айналдырып --оң, сол аяқпен секіріп -арқамен алға қарап-бір орында шапшаң Жалпы дамыту жаттығулары:І.Б.қ.:Қол белде, аяқ иық деңгейіндеБасты айналдыру1-4 оң жақтан1-4 сол жақтанІІ.Б.қ.:Қол иықтаИық буындарын айналдыру1-4 алға1-4 артқаІІІ.Б.қ.:Қол белдеБелді айналдыру1-4 оң жақтан1-4 сол жақтанIV.Б.қ.:Оң қол жоғарыда,сол қол белдеЖанға иілу1-2 солға3-4 оңғаV.Б.қ.:Қол алдында шыңтақтан бүгілгенҚолдарды жазу1-2 кеуде алдында3-4 оң жақтан, сол жақтанVI.Б.қ:Н.т.Қолдарды жазу,жоғары қарап1-оң аяқты шегіндіріп2-Н.т.3-сол аяқты шегіндіріп4-Н.т.VII.Б.қ.:Қол тізедеТізені айналдыру1-4 ішінен1-4 сыртынанVIII.Б.қ.:Қол құлыптаАяқтың ұшын айналдыру1-2 оң аяқтың3-4 сол аяқтыңНегізгі бөлім1Әр түрлі құрал жабдықтармен  балаларды 3 топқа бөліп,қозғалмалы ойындар өткізіу.2. Кім жылдам.Жүгіріп барып, кеглиді айналып, жүгіріп келу.3. Секіргішпен секіру.Секіргішпен секіріпбарып, секіріп келу.4. Шеңберден кім 1-ші Өтеді.Белгіленген жерге,жүгіріп барып .шеңбердің ортасынан өтіп, жүгіріп келу.5. Пойыз ойыны.Оқушылар белгіленген жерге,тізбектелініп1-1інің белінен ұстап, топпен жылдам жүгіріп келу.қай топ бірінші келет сол топ женген болат.6. Доппен өткізілетін ойындар.1. Белгіленген жерге, допты соғып барып,жүгіріп келу.Қайсы топ 1-ші келет,сол топ женген болып саналат.2. Допты белгіленген жерге,1-ші оқушы допты апарып тастап кетеді,2-ші оқушы жүгіріп алып келеді.3 Қатардағы тұрған оқушылар.допты жоғарыдан артқа беріп,артындағы оқушы допен алдына келіп бір біріне береді ойын аяқталғанша жалғасады.Қай топ 1-ші келеді сол женген болып есептеледі.4 .Белгіленген жерге допты аяқ ортасына қыстырып.секіріп барып,допты қолға алып жүгіріп келу. тэнис тақтайшасыментэн.добын түс.алмай жүгіріп барып келу .5. Қол күресі.Әр топтан 1-1 бала шығып қол күрестіреді.кандай бала женсе сол баланын тобы женген болып есептеледі.(Мысалы: сұңқар тобы)Қорытынды бөлімСапқа тұрғызуСабақты қорытындылауБаға қоюҮйге тапсырма беру |  12-15 мин 30’’ 1’ 30’’ 30’’ 30’’ 2 мин 3-4рет 3-4рет 3-4рет 3-4рет 2 мин  4 мин 3 айналым 1рет 1рет 1рет 1рет 1рет 1рет 4 мин 2 рет 2 рет 2 рет 2 рет 2 рет 2 рет 2 рет 2 рет 20-25 мин 12 мин 1 мин 12 мин 1 рет 1 рет 1 рет 1 рет 1 рет 1 рет 3-5 мин | Бір қатарға тұрғызуОқушылардың денсаулықтарынажәне спорттық киімдеріне көңіл аударуОқушылардың денені тік ұстауды қадағалауОқушылардың координациясына көңіл бөлуОқушылардың тыныс алуына ескерту жасау Жаттығуларды дұрыс жасауын қадағалауДенені түзу ұстауДенені түзу ұстауДенені түзу ұстау Денені түзу ұстау Денені түзу ұстау Денені түзу ұстау Денені түзу ұстау Денені түзу ұстау Балалардың мұқият тындауларын қадағалауҚауіпсіздік ережелерін сақтауын қадағалауЕреже бойынша ойын Көрсету,Балаларды бағалау  |

Тақырып : Қозғалмалы ойындар.

Мақсаты :

Білімділік : тапсырмалар беру арқылы оларды шапшаңдыққа, шыдамдылыққа, жылдамдық сапаларын дамыту.

Тәрбиелік : сабақтағы барлық жүктемені дұрыс орындауға, бір-біріне көмектесуге, тез назар аударуға,ережені бұзбауға,еңбекқорлыққа және сергек болуға баулу.

 Сабақтың барысы

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Мазмұны | Мөлшері | Әдістемелік нұсқаулар |
|  | Сапқа тұру. Кезекшінің анықтамасы. Амандасу. Сабақтың міндеттерін хабарлау. Бір орындағы саптық жаттығулар (іс-әрекетті нұсқау бойынша орындау) Жүру.  - жай жүру. - аяқ ұшымен жүру, ҚҚ  - өкшемен жүру, ҚҚ басымыздың артына - толық отырып жүру, ҚҚ белде Спорттық жүру. Жү - жай жүгіру. -АА артқа лақтырып жүгіру,ҚҚ белде -Тіземізді көтеріп жүгіру,ҚҚ алдыда -Оң,сол жақ қырымен тіркеле адымдап жүгіру. Демді қалыпқа келтіруге арналған жаттығулар. Солдан 3 адамнан 3 қатарға тұрғызу Жалпы дамыту жаттығулары (құралсыз). | 30''1'15''30''3-4 рет0,5 айн-м0,5 айн-м0,5 айн-м0,5 айн-м1 айн-м0,5 айн-м0,5 айн-м0,5 айн-м0,5 айн-м4 рет 30''6-8 жат-у | «Бір қатарға тізіліп, тұр».«Кезекші анықтама береді».«Сәлеметсіздер ме!»,«Еркін тұр!»«Біз бүгін жеңіл атлетика бөлімінде қолданылатын «Аламан» бәйге ойынын ойнаймыз «Сендерге нұсқау бере отыра,мен басқа қарама-қарсы әрекет жасаймын,сендер қателеспей жасауларыңыз керек».«Солға қарай, сол аяқпен, ҚАДАМ-БАС».«ҚҚ түзу, тіке қараймыз,алақандарымыз ішке»«Тіке қараймыз, арқамыз түзу».«Арқамыз түзу», «Толық отырамыз»«ҚҚ шынтағымыз иілген, өкшеден аяқ ұшына ауысу», «Арақашықтықты сақтау»«ЖҮГІРІП-АЛҒА БАС».«ҚҚ шынтағымыз иілген, бір темппен айналымдар жасау».«Диагональ бойымен жаттығуларды орында»,«Денені тік ұста»«Тіземізді жоғары көтереміз», «Жиі орында».«Денемізді тік ұстаймыз», «Арақашықтықты сақта!».«1-2 дегенде ққ - дем алу, 3-4 дегенде ққ - дем шығару». «СОЛ-ға қарай сол аяқпен 3 оқушылан 3 қатар жаса».«№1 карточка». |
|  | Сапқа тұру. Ойын шарттарымен таныстыру.Кіріспе жасау.1. «Жорға» жарысы2. «Теңге алу» жарысы.3. «Қап қиіп жарысу» ойыны4. «Кім жылдам ?» ойыны. | 30''2-3'5-7'5-7'5-7'4-7' | «1-ші колона сапты бастайды қалғандары олардың артынан сапқа тұрады».«Түзел,тік тұр», «1-ші,2-шіге санал»Топтар:1-топ:Құлагер тобы2-топ:Байшұбар тобы.Ойын төрешілермен таныстыру. « -Балалар, «Аламан» бәйге ойынын білесіңдер ме?»«Жылқының арасынан жүйріктерін таңдап,оларды баптап,бәйге жарыстарға қатыстырған.Спортты кеңінен таратуға барлық жағынан мүмкіншілік мол,республикамызда мініскер аттарды өсіретін арнаулы жылқы заводтары бар.Мысалы,өзіміздің Қостанай қаламыздың жанындағы Заречный кентінде «Қазақ тұлпары» атты ат заводы бар. Сендерге берілетін тапсырмаларды дұрыс әрі жылдам орындау арқылы жүйрік жылқыларды алуларыңыз керек.»«Бұл жарыста жылқы өзінің жұмсақ,жайлы жүрісімен көзге түседі. Жарыс 2-3 шақырым қашықтықта өтеді.» «Берілген қашықтықты жүгіріп өтіп, математика пәнінен тапсырмаларды орындау керек» «Баста», ысқырық дауысымен сигнал беру. «Мен сендерге әр топқа бір доптан беремін сендер осы допты бірінші тұрғандар артта тұрған балаға жоғарыдан бересінде колонаның соңына барып тұрасын,ал келесі бала болса,жоғарыдан алып келесі балаға төменнен береді де ол да колонаның артына тұрады және солай жалғаса береді.Соңында,ойынның басында бірінші тұрған оқушы өз орнына келуі керек.Сонымен қатар, бұл этаптың тапсырмасын орындау керек»Тапсырма: «Денсаулық» деген сөзге фонетикалық талдау жасау.«Нұсқауларды мұқият тыңдандар» «Теңге алу да ат спортына жататын ұлттық ойындардың бір түрі.Бұл ойынға жуас жылқыны пайдаланылады.Ат ойыншының қалауынша шабады.Бірақ,теңге жатқан жерге келгенде баяулауға болмайды,шапқан бетінде,аттың үстінен жерде жатқан теңгені алу керек.» «Сендер кедергілерден өтіп тапсырманы дұрыс орындай отыра.бірінші болып теңгені алып,артқа жүгіріп бару керек»«Баста», ысқырық дауысымен сигнал беру.  Тапсырмалар:1. 61 + 6=67
2. 45 х 8=360
3. 52 х 4=208
4. 56 х 5=280
5. 45 х 3=135
6. 45 : 9 =5
7. 25 х 5=125
8. 51 + 8=59
9. 20 х 6=120
10. 24 х 2=48
11. 58 + 3=61
12. 13 х 2=26
13. 68 + 5=73
14. 45 х 4=180
15. 54+60=94

«Асықпай дұрыс шығарыңдар»«Ойын басқарушының командасы бойынша сызықтың бірінші басында қатарласып тұрған ойнаушылар жарысып жүгіре бастайды. Жолында жатқан қапқа жетісімен, екі аяғын оның ішіне тығып, тез киіп, екі қолымен жоғары көтеріп, ілгері секіріп жарыса береді әрі тапсырманы орындап отырады.Тапсырма:Жасырылған сөздерді тап.

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ч | п | б | ю | в | ф | о | Д |
| з | ц | а | с | ы | қ | т | ж |
| і | к | о | е | г | а | з |  і |
| л | а | с | к | д | ө | т | г |
| ә |  т | а | у | ә | н | а | е |
| г | к | ү | н | р | е | р | р |
| ш | ы | н |  д | ә | р | і | э |
| п | к | ы | ә | о | п | а | в |

«Ортаға шыққан екі оқушы бір-біріне арқасын беріп, екі жаққа қарап тұрады. Аяқтарының арасын иықтарының деңгейімен бірдей етіп ұстайды. Сонан соң ойын жүргізуші екеуінің аяғының арасына ұзыннан-ұзақ белбеу тастайды да «бір, екі, үш» деп санайды. «Үш дегенде кім еңкейіп белбеуді бұрын алса, соның жеңгені. Бұл адамның өз денесін еркін меңгеріп, тез қимылдауының нәтижесінде жүзеге асады. Ойынға басқа ойыншылар шығады. Ойын жалғаса береді. Екінші кезекте әр жұптың жеңімпаздарымен арадағы жарыс болады. Ең соңында жеңген екі ойыншы қалады. Сол екеуінің қайсысы жеңіп шықса, сол жеңімпаз атанады.» |

Сабақ тақырыбы:   Қозғалыс ойындар :Эстафеталық ойындар

Сабақ  мақсаты:   Оқушыларды дене тәрбиесі  мен  спорт саласында қажетті

                             білімдер беру.Жаттығу орындалатында ұйымшылдыққа

                             тәрбиелеу.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Сабақ бөлімі | Сабақтың мазмұны | Уақыты | Мөлшері | Әдістемелік нұсқау |
| І | Дайындық бөліміҰйымдасқан түрде мектеп алаңына шығып бір қатарға сапқа тұру.«Түзеліңдер!»«Тік тұрыңдар!»Кезекшінің баяндамасы«Сәлеметсіздер ме?Еркін тұрыңдар.» Сабақтың мақсатын хабарлау.Қозғалыс ойындар :Үлкен доппен өткізілетін эстафеталық жаттығуларЖалпы денені қыздыру жаттығулары.Алаңды айналып жүру ,аяқтың ұшымен,өкше мен табанның сыртқы,ішкі жанымен жүру.Жүгіру жаттығулары-б.қ.қол белге қойып,аяқты жоғары көтере,қолымызды алға ұстап,тіземізді жоғары көтере жүгіру.Аяқты артқа тастап жүгіру.Оң,сол жанымен қолды алға,артқа айналдыра қозғау.Артымен жүгіру,айнала жүгіру.Аяқты айқастыра жанымен жүгіру.Шапшаң жүгіру,жай жүгіріске көшу.Дендерін қалыпқа келтіру,жүру.Қозғалыста гимнастикалық бойжазба жаттығуларпын орындау. | 15 мин    2 мин.  1 мин.  2 мин. 3 мин. 1 мин.2 мин.1 мин.1 мин.2 мин.  |          3-4 рет 4-5 рет3-4 рет 5-6 рет5-6 рет2-3 рет |  Спорттық киімдерін тексеру   Денені тік ұстау  Басты төмен түсірмеу   Денені сәл алға еңкиіп ұстау |
| ІІ12 | Негізгі бөлім.Эстафета ойындарЭстафеталык таякшамен жугiруДоппен эстафетаДопты торга лактыруАрқан тартысСкакалкамен секіруСызық арқылы тартыс | 27 ми |       |    Допты үзбей соғу     |
| ІІІ | Қорытынды бөлім.Сыныпты сапқа тұрғызу, демін қалыпына келтіру .Қателіктерін ескерту.Мадақтау,мақтау,бағалау. Үйге тапсырма беру. «Оқушылар,сұрақтарыңыз бар ма?Сабақ аяқталды,сау болыңдар!» | 3 мин.1 мин.  2 мин. |  |  |