**Дене тәрбиесі** сабағының **3 «А»** сыныптағы сабақ жоспары

**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,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 |

Алматы облысы

Ұйғыр ауданы

«Сүмбе орта мектебі мектепке дейінгі

шағын орталығымен» коммуналдық

мемлекеттік мекемесі

Дене шынықтыру пәнінің

мұғалімі: К.Алиева