**Қазақтың ұлттық ойындары.**

Қазақ халқы ежелден бала тәрбиесіне аса зор мән беріп, олардың жауынгерлік

рухта ержетуін ұқыптылықпен қадағалаған.Оларды аяғын басып жүре бастаған

кезінен бастап ұлттық ойындарға икемдеп баланың епті, шымыр болып өсуін үнемі

назарда ұстаған. Ұлттық ойындар балаларды тапқырлыққа турашылдыққа,

шымырлыққа тәрбиелейді.Кез –келген елдің баласы ойынмен ержетеді. Бірақ әр халықтың бала болашағына көңіл бөлуі әрқилы.Осы тұрғыдан алғанда қазақ елі өзге халықтардан оқ бойы озып тұр деуге толықтай негіз бар. |Баланың байсалды да байыпты болып қалыптасуы- ұлттық ойындардың тамырынан нәр алуында жатыр.

**Сынып: 4 Ә**

**Сабақтың тақырыбы:** Арқан тартыс (оқтай тартыс)

**Сабақтың мақсаты:** 1. Оқушылардың ұлттық ойындарына деген қызығушылығын

арттыру және үйрету.

2. Оқушылардың аяқ қол бұлшық күштерін дамыту.

3. Оқушыларды ұйымшылдыққа достыққа тәрбиелеу.

**Өтілу орны:** Спорт зал

**Қолданылатын құрал-жабдықтар**: арқан оқтай ысқырық

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | **Сабақтың мазмұны** | **Уақыты** | **Әдістемелік нұсқа** |
| **1Кіріспе бөлім**  Кіріспе бөлім | Сыныпты қабылдап алу.  Оқушыларды сапа тұрғызу  Сәлемдесу рәсімі  Кезекші мәліметімен танысу рапорт беру.  Сабақтың тақырыбы мен мақсатын таныстыру.  Күнделікті спорт жаңалықтарымен хабардар ету. | **5 мин** | Оқушылардың сапта тұруына,  спорт киімдеріне,  тәртіптеріне, бұйрықты дұрыс орындауларына  назар аудару. |
| **2.Дайындық бөлім** | Қауіпсіздік ережесін ескерту.Саптағы жаттығулар. Орнында тұрып саптағы жаттығулар,оңға бұрылу,солға бұрылу,қолды белге қойып аяқтың ұшымен,қолды желкеге қойып өкшемен,аяқтың ішкі және сыртқы жәнімен залды айналып жүру.  Бірқалыпты залды айналып жүгіру,жүгіру кезінде әр-түрлі қимыл қозғалыстар жасау оң және сол жәнімен жүгіру,тізені алдыға көтере,аяқты артқа бүге жүгіру.Бұрыштан бұрышқа отырып жүру және отырып секіру жаттығуларын жасау.Орнында тұрып жасалатын жалпы дамыту жаттығуларын жасату.  Қолдың, иықтың,белге,тізе буындарына арналған жаттығулар жасау. | **10 мин** | Денені тік ұстауын қадағалау.  Жаттығуды дұрыс орындауына назар аудару. |
| **3 Негізгі бөлім** | **Ұлттық ойын**. «Арқан тартыс»  Ойын кезегі басталатын жердің еденіне үш сызық сызып. Арқанның дәл ортасына белгі беру үшін қызыл мата байланады. Оқушыларды бір –екі санатып сан бойынша екі топқа бөліп. Екі топтың топ басшылары арқанның мата байланған жерінен бастап белгіленген орта сызықтың үстіне дәл келтіре ұстап әр топтың ойыншылары бір –біріне қарам-қарсы тұрып аяқтарын бірін –біріне тіреп арқанды мықтып ұстайды. Ойын жүргізушісінің берген белгісі бойынша екі команда арқанды екі жаққа қарай тарта жөнеледі.Қай топ қарсылас топтың ойыншыларын түгелдей ортаңғы сызықтан өз жағына тартып өткізсе, сол топ ұтқан болып есептеледі.  **Оқтай тартыс.**  Ойын жүргізуші ойыншыларды екі-екіден ортаға шығарып сызылған сызыққа тұрып оқтай тартыс жаттығуларын орындайды. Кім қарсыласын сызықтан тартып алса сол ойыншы женген болып есептеледі. | **25 мин** | Ойын тәртібін қатаң сақтау.  Ойын кезіндегі ойыншы әрекеті қарсыласның әлсіз қорғанысын таба білу.  Арқанды бірдей тартуын қадағалау. |
| **4.Қорытынды бөлім.** | Тыныс алу жаттығулары.  Сапқа тұрғызу.  Сабақты қысқаша қорытындылау.  Оқушыларды бағалау.  Үйге тапсырма. Бір орында тұрып 15 секунд жүгіруге дағдыланып келу.  Сабақты аяқтау. | **5мин** | Тынысты қалпына келтіру |