**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

**Сабақтың түрі:** \_Қозғалмалы ойын

**Құрал жабдықтар :** Ысқырық , добы

**Сабақтың**  **өтетін орны:** Спорт зал

**Сыныбы :** 2 сынып

**Уақыты:** 45 мин

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Сабақтың**  **бөлімі** | **Сабақтың мазмұны** | **Жүктеме мөлшері** | **Әдістемелік нұсқаулар** |
| І | ***Дайындық бөлімі***  Сапқа 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 санал  ***Бір 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 мин  7-реттен  7-реттен  7-рет  7-рет  7-рет  10-рет  7-рет  7- рет | Оқушылардың  спорттық киімін қадағалау  Жаттығуды орындағанда дұрыс жасауын қадағалау .  Жаттығуды орындағанда екі қолды түзу ұстауын қадағалау  Жаттығу кезінде тізені бүкпеу керек  Отырғанда екі қолды алға ұстап, тұрғанда төмен түсіруін қадағалау  Белді дұрыс қозғалту  Тізе бүгілмейді |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| ІІ | ***Негізгі бөлім***  Ойындар 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 бөлім***  Сапқа 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. |