**№ 29 А.Герцен орта мектебі**

**АШЫҚ САБАҚ**

«Өз жалауыңды тап»

**Пәні:** Дене шынықтыру

**Орындаған:**Елеуов Б .

**Б.Момышұлы ауылы**

**2014-2015**

**Сынып: 5 «Ә»**

**Тақырыбы:** Өз жалауыңды тап

**Мақсаты:** 1. Балаларды айналаны тез бағдарлауға, шапшаң қимыл жасауға үйрету.

2. Оқушылардың спорттық қабілеттерін дамыту.

3. Ұйымшылдыққа достыққа тәрбиелеу.

**Өтілетін орны:** Спорт бөлмесі

**Қолданылатын құрал-жабдықтар:** жалауша, секіртпе доптар ысқырық.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **р\с** | **Сабақтың мазмұны** | **Уақыты** | **Әдістемелік нұсқаулар** |
| **Дайындық бөлім** | **Оқушыларды сапқа тұрғызу:**  **сәлемдесу; рапорт беру**  **сабақтың тақырыбы мен мақсатын хабарлау.**  **Қауіпсіздік ережесін сақтау және ескерту.**  **Саптағы жаттығулар:**орнында тұрып оңға,солға кері бұрыл,т.б.  **Қозғалыстағы жаттығулар:** 1-Қолды белге қойып аяқтың ұшымен жүру,қолды желкеге қойып өкшемен жүру. 2-Қол желкеде,жартылай отырып жүру.  3-Толық отырып жүру.  4-Жүріп келе жатып аяқтың ішкі және сыртқы қырымен жүру. 5-Бір қалыпты жүгіру. 6-Жүгіру кезінде оң жәнімен,сол жәнімен,  тізені жоғары көтеріп,өкшені жамбасқа лақтыра жүгіру.  **Жалпы дене қыздыру жаттығуларын орнында тұрып жасау:**  а)Қол белде,аяқты алшақ қойып,басты оңға,солға айналдыру.  ә)Басты алдыға еңкейту,артқа еңкейту,оңға қисайту,солға қисайту жаттығулары.  2.Қолдың буыны мен бұлшық еттерге арналған  жаттығу.  а)Қолды алдыға созып,алақанды жұмып,ішке,  сыртқа айналдыру.  ә)Алақанды бір-біріне тигізіп,саусақты айқастырып,қолдың буынын айналдыру.  3.Иықтың буындарына жасайтын жаттығулар.  а)Екі қолды иықтың үстіне қойып алдығ,артқа айналдыру. | 5мин  10 мин | Оқушылардың спата тұруына,спорт киіміне  назар аудару,техника  қауіпсіздігін сақтау.  Жаттығу жасау кезінде жалпы денені дұрыс ұстап,  жаттығуды таза нақты жасауға тәрбиелеу.  Жаттығу жасау кезінде қолды,аяқты,кеудені дұрыс  ұстауға баулу.  Жаттығу жасау кезінде жалпы денені дұрыс ұстап,жаттығуды таза нақты  жасауға тәрбиелеу.  Жаттығу жасау кезінде жаттығуды дұрыс жасауын қадағалау. |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | ә)Оң қолды төмен,сол қолды жоғары кхтеріп алдыға,артқа айналдыру.  4.Белдің буыны мен бұлшық етінежасалатын жаттығулар.  а)Екі қол белде,онға,солға айналдыру.  ә)Оң қол белде,сол қол жоғарыда оңға,солға қисаю.  5.Тізеге,аяқтың бұлшық еттеріне жаслатын жаттығулар.  а)Екі қол тізеге қойып,ішке,сыртқа айналдыру.  Сабақтың тақырыбына байланысты арнайы дене қыздыру жаттығулары. |  | Жаттығу кезінде қолды,аяқты,денені дұрыс ұстауға,әр жаттығуды таза нақты жасауға баулу |
| **Негізгі бөлім** | 1. Оқушыларды қайта сапқа тұрғызып жаңа сабақ тақырыбын өз жалауыңды тап ойынның ойнау әдіс-тәсілдерін,жүргізушінің іс-әрекетін айтып,көрсетіп түсіндіру.  Техника қауіпсіздік ережесін айтып ескерту.  **Ойынның шарты:** Ойыншылар екі командаға бөлінеді.Командалар өздерінің өздерінің қалауы бойынша ойын алаңының әр жерінде шеңбер құрып орналасады. Әр командадан бір ойыншы қолына жалауша алып, шеңбердің ортасына барып тұрады.Мұғалімнің «Ал, балалар, жүгіріңдер!» деген бұйрығынан кейін, ойыншылар ойын алаңында шашырап жүгіреді. «Көздеріңді жұмыңдар!» дегенде, ойыншылар отыра қалып, көздерін жабады. Сол кезде жалаушалары бар балалар алаңды орындарын ауыстырып қолдарын жоғары көтеріп тұрады. Мұғалім: Тез өз жалауыңды тап дегенде балалар орындарынан тұра сала өздерінің жалауларының айналасына шеңбер құрып тұра қалады.Қай команда бұрын бастапқы қалыптағыдай шеңбер құрса, солар жеңіске жетеді.Ойын осылай жалғаса береді.  Соңынан ереже бойынша спорттық ойындар ойнату. | 25-минут | Қауіпсіздік техникалық  ережесін қатаң сақтау.  Ойын кезінде ойын ережелерін бұзбауларын қадағалау. |
| **Қорытынды бөлім** | 1..Тыныс алу,организмін бастапқы қалыпқа келтіретін жаттығулар жасау.  2.Оқушыларды сапқа тұрғызу.  3.Сабақты қорытындылау  4.Оқушылардың білімін бағалау.  5.Үйге тапсырма беру. | 5-минут | Жаттығу жасау кезінде терең  дем алып,терең дем шығаруды бақылау.  .  Жіберген қателерін көрсетіп,  Түсіндіріп,үйден қайталап келуге тапсыру.  Таңғы бой сергіту жаттығуы. |