**Асқар Биляшев**

**Батыс Қазақстан облысы Жаңақала ауданы**

***Пятимар ЖОББМ дене шынықтыру пәнінің мұғалімі***

Сынып: 8

Сабақтың тақрыбы: ***Ұлттық ойындар***

Сабақтың мақсаты: 1.Оқушылар арасында ұлттық ойындарды насихаттау,

қызығушылығын арттыру, өз елін сүйюге тәрбиелеу.

2. Жылдамдықты, икемділікті, төзімділікті, күшті

дамыту.

Уақыт: 45 мин

Құралдар: орамал,белбеу, арқан

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| ***№*** | ***Сабақтың мазмұны*** | ***Уақыты*** | ***Ескертулер*** |
| І | Сапқа тұру. Рапорт беру, сәлемдесу.  Сабақтың тақырыбымен таныстыру.  Жеңіл жүру.   1. Екі қол жоғары, аяқтың ұшымен жүру. 2. Екі қол белде, өкшемен жүру. 3. Жылдам жүру. 4. Жылдам жүгіру. 5. Тізені алдыға көтеріп жүгіру. 6. Аяқты артқа көтеріп жүгіру. 7. Екі қол белде, аяқты алдыға түзу тастап жүгіру. 8. Аяқты артқа түзу тастап жүгіру. 9. Әрбір адымда секіріп жүгіру. 10. Екі қол белде, жартылай отырып жүру. 11. Толық отырып жүру. 12. Дем алуға арналған жаттығу | 5 мин  4мин  6 мин | Спорттық киімді қадағалау.  Қолды, денені тік ұстау.  Аяқты тізеде бүктеу керек.  Денені тік ұстау |
| ІІ | Ұлттық ойын: "Белбеу тастау". Аттары аталған екі ойыншы шеңбердің ортасында жатқан белбеуге қарай тура жүгіреді. Кім бұрын жетіп, белбеуді алып, оны қарсыласына тигізіп үлгерсе, белбеу тиген ойыншы ойыннан шығады. Жеңген ойыншы өз орнына барып тұрады. Ойын осы тәртіппен жалғаса береді.  "Арқан тартыс" ойыны.  Үш сызықтың ортасына арқандағы үш белгінің екі шеткісін дәл келтіріп керіп тұрады да, арқанның шеткі белгісінен бастап ұшына дейін ойыншылар қос-қолдан ұстап тартып тұрады. Содан соң ойын басқарушының берген командасы бойынша екі топ тартысқа түседі.  «Соқыр теке» ойыны.  Шеңбер бойында тұрғандар білдірмей келіп, «соқыр текені» түрткілейді, осы кезде түрткен баланы ұстап алып, атын атауы керек. | 10'  10'  8' | Тез жүгіру керек  Команда берілгеннен кейін тарту керек  Соғуға болмайды |
| ІІІ | Сапқа тұру. Үйге тапсырма | 2' |  |