

БӨЛІМ: АШЫҚ САБАҚТАР

Эстафеталық ойындар

ЖАРИЯЛАНДЫ
18.04.2019СІЛТЕМЕ
https://bilimger.kz/55835/

АННОТАЦИЯ / АҢДАТПА

АШЫҚ САБАҚ ЖОСПАРЫ

Сыныбы: 4**Өткізілетін күні:** 23. 11. 2018ж**Сабақ өткізетін:** Денешынықтыру пән мұғалімі: Қарабаев Д.Е.**Сабақ тақырыбы:** Эстафеталық ойындар**Сабақтың мақсаты мен міндеттері:**

1) өз денсаулықтарына ықтиярлықпен қараудың қажеттілігін және қимыл-қозғалыс негіздерін игеру арқылы оқушылардың дене мәдениетін қалыптастыру. 2) Әр түрлі кедергілерден тез және оңай секіру дағдысын, сонымен қатар кеңістікті тез бағдарлай білуге тәрбиелеу. 3) Оқушылардың қимыл – қозғалыстарының қалыптастыру. 4) Оқушылардың топтық және жеке жағдайда жүктемелер орындау шеберлігін қалыптастыру.

Өткізілетін орны: Мектеп спорт залы.**Сабықтың түрі:** Үйрету және орындау**Қолданылатын құрал жабдықтар:** Доп, Секірмек, Сқырық, флажок

Мазмұны	Мөлшері	Әдістемелік нұсқау
---------	---------	--------------------

<p style="text-align: center;">I. Дайындық бөлімі</p> <p>Сапқа тұрғызу</p> <ul style="list-style-type: none"> — Түзел! — Тік тұр! — Саламатсыздарма! — <p>Жүру жаттығулары:</p> <ul style="list-style-type: none"> — қол белде аяқтың ұшымен жүру; — қол белде өкшемен жүру; — қол тізеде, жартылай отырып жүру; — қол желкеде, толық отырып жүру. <p>Жүгіру жаттығулары:</p> <ul style="list-style-type: none"> — Қолды алға айналдырып, оң жағымен жылжу; — Қолды айналдырып, сол жағымен жылжу; — Сол қол алда артпен жүгіру; — Қол белде аяқты алға сермеп жүгіру; — Қол желкеде аяқты артқа сермеп жүгіру; — Екі қолды алға созып, тізені жоғары көтеріп жүгіру. — Екі қол арта, аяқты лақтырып қолға тигізе жүгіру — Екі қол жанда, аяқты жанға сермеп жүгіру. — Сап бойынша жүру — Тыныс алу жаттығулары. <p>Жалпы дамыту жаттығулары:</p> <ul style="list-style-type: none"> — Қол белде аяқ, аяқ иық көлемінде, басымызды солға 4 рет, оңға 4 рет айналдырамыз; — Аяқ иық көлемінде , қол иықта, қолымызды алға 4 рет, артқа 4 рет айналдырамыз; — Аяқ иық көлемінде қол тізеде, тіземізді ішкі 4 рет сыртқа төрт рет айналдырамыз; 	15 мин	<p>Оқушыларды тексеру, дене киімін қарау.</p> <p>Қолды белге дұрыс ұстау</p> <p>Қолды бүкпей, толық айналдыру</p> <p>Аяқты бүкпей Орындау</p> <p>Денені тік ұстау</p> <p>Қолды бүкпей, Толық қыйсайю</p> <p>Басымызды толық айналдыру.</p> <p>Аяқты бүкпей толық қыйсаю</p>
--	--------	---

<p style="text-align: center;">II Негізгі бөлім</p> <p>Кенгуру Мұғалімнің белгісі бойынша кедергілер арқылы үлкен доппен секіріп, қайтып тіке секіріп келу. Секіріп келген ойыншы допты келесі ойыншыға ұсынып саптың артына тұра береді. Ойынды қай команда бұрын бітірсе, сол жеңіске жетеді.</p> <p>Мәреге кім бұрын? Мұғалімнің белгісі бойынша секіртпемен секіріп шығып, белгіні айналып секіріп келу керек. Секіріп келген ойыншы секіртпені келесі ойыншыға ұсынып саптың артына тұра береді. Ойынды қай команда бұрын бітірсе, сол жеңіске жетеді.</p> <p>Допты бастан асырып беру Бастаушының қолында доп болады. Мұғалімнің белгісі бойынша допты басынан асырып екіншіге, екінші- үшіншіге, осылай соңындағыларға бере береді. Ең соңғы ойыншы допты ала салып, жүгіріп келіп бастаушының алдына тұра қалып, допты одан әрі жалғастырады. Ойын бастаушы өз орнына келгенше жалғасады. Ойынды қай команда бұрын аяқтаса, сол жеңіске жетеді.</p> <p>Допты аяқтың астынан беру Ойын шарты жоғарыдағыдай, бірақ ойыншылар аяқтың арасынан береді. Ойын бастаушы өз орнына келгенше жалғасады. Ойынды қай команда бұрын аяқтаса, сол жеңіске жетеді.</p> <p>Ыдысты сумен толтыр. Қасықпен суды іліп алып стол үстінеде тұрған стаканды суға толтыру керек. Қай топ көп су жыйнайды сол топ ұтқан болып саналады.</p>	20 мин	Оқушылардың сөру сызығында дұрыс отыруын және сөреден шығуын қадығалу
<p>III Қорытынды бөлім Сапқа тұрғызу Түзел! Тік тұр! Еркін тұрыңдар! Үйге тапсырма беру; Қорытынды Жасау (Бағалау) Оқушылармен қоштасу.</p>	5 мин.	Оқушылардың сабақ барысында жіберген қателіктерін айтып, ескерту . Үйге берілген жаттығулардың орындалуын қадағалау