

## БӨЛІМ: ЖАЛПЫ РУБРИКА

## Эстафеталық ойындар

ЖАРИЯЛАНДЫ  
13.02.2018СІЛТЕМЕ  
<https://bilimger.kz/23460/>

## АННОТАЦИЯ / АҢДАТПА

## Абишев Данияр Ерболатұлы

## Мақсаты:

1. Оқушыларды салауатты өмір салтына беімдеу және дене шынықтыру сабағына қызығушылығын арттыру.
2. Эстетикалық және этикалық тәрбиеге үйрету.
3. Шапшаң қимылдауды, жарыса жүгіруді дамыту.

**Сабаққа керекті құрал-жабдықтар:** таяқша, баскетбол добы, секіртпе

Сабақтың барысы:

## 1. Ұйымдастыру

-Сәлемдесу

-Оқушыларды түгендеу

-Оқушыларды сабаққа дайындау

-Бой жазу жаттығулары:

- 1) 5 минут жүру және жүгіру
- 2) Басты оңға, солға қозғалту
- 3) Қол жаттығулары
- 4) Бел жаттығулары
- 5) Аяқ жаттығулары т.б.

## 2. Сыныпты 2 топқа бөлу.

### **Қызықты эстафета**

Әр командадан бір-бір оқушы ортаға шығады. Олар сол аяғын артына бүгіп, аяғының мойынынан ұстап алады да, межелі жерге дейін сығар аяқтап секіріп барып, қайта келгенде жүгіріп жарысып келеді де, саптың соңына тұрады, келесі бала ойынды жалғастырады.

### **Доппен жарыс**

Бірінші бала екі баскетбол добын қолтығына қысып алып, межеге жүгіріп барады да, бір допты қалдырып, екінші допты келесі ойыншыға әкеліп береді. Келесі ойыншы бір доппен барып, екінші допты ала келеді. Ойын осылай жалғаса береді.

### **Сыңар аяқ ойыны**

Екі команда ойыншылары бір-бірден шығып, сыңар аяқпен шеңберден бірін-бірі итеріп шығару.

### **Таяқша және секіртпемен секіру ойыны**

Бірінші ойыншы қолына таяқша алып, залдың ортасында жатқан секіртпеге дейін жүгіріп барып, таяқшаны қойп, серітпемен секіріп межені айналып сол жерге дейін келіп, секіртпені тастап, таяқшаны алып келесі балаға береді. Ойын осылай жалғаса береді.

### **Бір-бірінің үстінен секіру ойыны**

Сапта тұрған балалардың барлығы еңкейіп отырады да, соңғы бала олардың үстінен аттап-секіріп, алдына келіп отыра қалады. Қалған ойыншылар да осылай жалғастырады. Қай команда межеге бірінші жетеді, сол команда жеңеді.

### **Негізгі эстафеталық ойын**

Бұл ойынға әр коандададн үш ойыншыдан шығады. Залдың екі жағында тұрып, бір-бірден залды айналып жүгіріп, келесі ойыншыға таяқшаны береді. Қай команда эстафетаны бұрын аяқтайды, сол команда жеңске жетеді.

## 1. Қорытынды

Жақсы қатысқан оқушыларды бағалап, тиісті бағаларын қою.

Алматы облысы, Талғар ауданы № 26 жалпы білім беретін мектебінің дене шынықтыру пәнінің мұғалімі Абишев Данияр Ерболатұлы

Сабақтың тақырыбы: Допты меңгеру техникасы.

Міндеттері:

1. Білім беру: Допты кеудеден беру тәсілі, допты жер арқылы беру әдісін түсіндіру, көрсету, үйрету.

2. Сауықтыру: Иық – қол бұлшық еттерін дамыту, машықтандыру.

3. Тәрбиелеу: Студенттерді ұстамдылыққа, қайраттылыққа тәрбиелеу.

Сабақтың өткізілу уақыты: 90 минут. Сабақтың өтетін орны: Спортзал

Қажетті спорттық құрал жабдықтары: Баскетбол доптары, секундомер, ысқырық.

Кіріспе бөлім.

Топты сапқа тұрғызып сәлемдесу, тізім бойынша тексеру, сабақтың мақсатын түсіндіру

Саптағы жаттығулар: оңға, солға, және кері бұрылу.

Жүру жаттығулары: өкшемен, аяқ ұшымен, сыртымен, ішімен, жартылай отырып және толық отыру. Залды айналып жүгіру жаттығуларын орындау.

а) Жеңіл жүгіріспен жүгіру; ә) оң және сол жанымен қадамдап жүгіру; б) Оң және сол жанмен қайшылап жүгіру; в) Арқамен алдыға жүгіру; г) Тізелерді биік көтеріп жүгіру;

ғ) Өкшелерді биікке лақтырып жүгіру; д) Жылдамдықты өзгертіп жүгіру;

ж) жеңіл жүгіріспен жүгіру; и) Жәй жүріс, тынысты қалпына келтіру.

Залдың ортасымен сол жақ иық алда төрт қатармен алдыға жүру. Топты зал ортасына төрт лекке сапқа тұрғызу. Гимнастикалық жаттығулар: мойынға, иыққа, қол буындарына, белге, жамбасқа, аяқ буындарына, созылу, секіру жаттығулары, демді қалпына келтіру.

Негізгі бөлім. Допты нақты әрі тура беру команданың жақсы ойнауына көп әсер етеді. Допты беру оның бастапқы қалпына байланысты бөлінеді; кеудеден беру, төменнен беру. Бастапқы қалыптың әр қайсысы екі қолмен және бір қолмен беру арқылы орындалады. Допты жер арқылы беру тәсілі көбінесе екі үш ойыншылардың арасында қалып қалған жағдайларда жер арқылы беріледі. Осылай берудегі жетілдіру мынадай жаттығулар арқылы жүзеге асады: екі қатарда тұрып, допты бір біріне бір адым жасау арқылы беру; ортада бір студент, қалғандары шеңберді айнала орналасады, ортадағы ойыншыға доп беріледі, ол басқа бір ойыншыға беріп, соның орнына барып тұрады, осылай ойынға қатысушылардың барлығы бір бірден допты беріп шығады.

Допты кеудеден беру тәсілі; допты кеуде тұсында ұстайды, шынтақ төменде, қолды алға жылжытуға байланысты доп алға қарай ұшады, осылай беру қолдың толық түзелуімен аяқталады. Осылай берудегі жетілдіру мынадай жаттығулар арқылы жүзеге асады: екі қатарда тұрып, допты бір біріне бір адым жасау арқылы беру; ортада бір оқушы, қалғандары шеңберді айнала орналасады, ортадағы ойыншыға доп беріледі, ол басқа бір ойыншыға беріп, соның орнына барып тұрады, осылай ойынға қатысушылардың барлығы бір бірден допты беріп шығады. Студенттер қарама қарсы тұрып допты жерге соғып алдаған секілді болып бір біріне кеудеден пас беруді бірнеше рет қайталау.

#### Қорытынды бөлім

1. Сапқа тұрғызып, өткен сабақтың жетістіктерін айту, кемшіліктерін ескерту.
2. Өткен сабақты қорыту.
3. Үй тапсырмасын беру.