

БӨЛІМ: АШЫҚ САБАҚТАР

Алғашқы әскери дайындық және дене тәрбиесі сабағындағы саптық тұрыс және дене қыздыру, жүгіру жаттығуларының орындау әдіс тәсілдері.

ЖАРИЯЛАНДЫ
07.10.2020СІЛТЕМЕ
<https://bilimger.kz/80945/>

Сабақтың мақсаты:

Білімділік: Оқушыларға саптық тұрысты қабылдау, дене қыздыру, жүгіру жаттығуларын әдіс тәсіл пәрмендерін насихаттап және үйрету.

Дамытушылық: есту, көру, қозғалу шапшандық жылдамдықтарын дамыту.

Тәрбиелік: Спортпен шұғылдануға, денсаулықтарын сақтауға, отансүйгіштікке тәрбиелеу.

Уақыты: 45 минут.

Өткізілетін орны: 10 сынып, Спорт зал

Өткізілетін күні:

1. **Көрнекілік құралдар:** АӘД оқулығы, ҚР ҚК саптық жарғысы, ноутбук,

саптық дайындық, дене жаттығулары бойынша слайдтар, АӘД курсы бойынша 3-ші оқулық (Саптық дайындық бөлімі) фильмі

2. **Оқыту әдісі:** Әңгімелеу, көрсету, іс- тәжірибе жұмыс, жаттығу, сұрақ қою.

3. **Сабақтың барысы:**

а) Ұйымдастыру кезеңі – 3 минут.

- Взвод командирінің баяндауын қабылдау;
- Оқушылармен сәлемдесу;
- Оқушылардың сырт көрінісін тексеру;
- Сабақтың тақырыбы және мақсатымен таныстыру

ә) Өтілген тақырыпты сұрау кезеңі – 7 минут.

Саптық элементтері, дене шынықтыру бойынша сұрақтарға жауап беру

1-2- 3-ші бөлімше, әр бөлімшеден 3 оқушы жазбаша тест сұрақтарға жауап береді.

Қалған бөлімше оқушылары слайд арқылы жауап береді.

Жазбаша тест сұрақтары:

1. Саптың бірінші қатарынан саптың соңғы қатарына дейінгі аралық.

а) Саптың ұзындығы ә) Жорық сабы б) Жазылма сап

2. Машиналардың біреуі екіншісінің қасында бір сызық бойында орналасуы.

а) машиналар арақашықтығы ә) машиналар аралығы б) машиналар желісі

3. Әскери қызметшілер бір-бірінің ту сыртында жарғымен немесе командир белгілеген арақашықтықта орналасқан сап.

а) Лек ә) қатар б) қаптал

4. Бөлімше лекке немесе бөлімшелер лектерде бір-бірінің артында белгіленген арақашықтықта орналасқан сап.

а) Саптың ұзындығы ә) Жорық сабы б) Жазылма сап

5. Бөлімшелер маңдайшеп бойынша бір сызықтың бойында бір қатарлы немесе екі қатарлы

сапта жарғымен немесе командир белгілеген арақашықтықта орналасқан сап

а) Саптың ұзындығы ә) Жорық сабы б) Жазылма сап

6. **6.** Көрсетілген бағыттағы бірінші жүріп келе жатқан әскери қызметші.

а) Барлаушы ә) Бағыттаушы б) саптың тыл жағы

7. Лектегі соңғы келе жатқан әскери қызметші.

а) Лек ә) Бағыттаушы б) Тұйықтаушы

8. Саптағылар командирдің олардан қандай әрекеттерді талап етіп тұрғанын түсінуі үшін нық, қатты және созылмалы дауыспен беріледі.

а) алдын ала берілетін пәрмендер ә) орындалатын б) бұйыратын

9. Пәрмен бойынша оны шұғыл және нақты орындау қажет.

а) алдын ала берілетін пәрмендер ә) орындалатын б) бұйыратын

10. Қапталдар арасындағы қашықтық.

а) саптың ұзындығы ә) сап ені б) саптың тыл жағы

Дене шынықтыру пәні бойынша сұрақтар:

- м қашықтыққа жүгіруде неше секундта ер, қыз бала келу керек

а) ер бала 14.5 сек ә) 13.5 сек б) 16.5 сек

а) ер бала 14.5 сек ә) 13.5 сек б) 16.5 сек

2. 2000 метр қашықтыққа жүгіру қыз бала неше минутта келу керек?

а) 10.10 сек ә) 9.5 сек б) 16.5 сек

3. 3000 метр қашықтыққа жүгіру ұл бала неше минутта келу керек?

а) 16.5 сек ә) 14.5 сек б) 15.0 сек

4. Қазақстан Республикасы спортшылары Рио олимпиадасында неше алын медаль ұтып алды? а) 4 ә) 3 б) 5

5. Қазақстан Республикасы спортшылары Рио олимпиадасында неше күміс медаль ұтып алды?

а) 4 ә) 3 б) 5

6. Қазақстан Республикасы спортшылары Рио олимпиадасында неше қола медаль ұтып алды? а) 9 ә) 7 б) 5

7. Қазақстан Республикасы спортшылары Рио олимпиадасында жиынтығы қанша медаль ұтып алды?

а) 19 ә) 15 б) 17

Слайд арқылы дене шынықтыру пәні бойынша сұрақтар:

1. Ұзын қашықтыққа жүгіргенде қай сөреден жүгіреді?

а) жоғары б) төмен в) сәресіз

2. Қысқа қашықтыққа жүгіргенде қай сөреден жүгіреді?

а) жоғары б) төмен в) сәресіз

3. Жүгіру жаттығулары кезінде қай дене мүшесіне көп күш түседі?

а) аяққа б) белге в) қолға

4. Жүгіру жаттығулары кезінде қандай мөлшерде ара қашықтық сақталуы тиіс

а) 50 см б) 90 см в) 1 метр

5. Тыныс алу жаттығулары дегеніміз не?

Физикалық жаттығулардан кейін тыныс алу жүйесін қалпына келтіру

Жаңа тақырыпты өту және бекіту: 30 минут

1. **Түсіну әдісі.** Взвод толық бөлімшелерімен АӘД курсы бойынша 3-ші оқулық (Саптық дайындық бөлімі) фильмін көрсету, Слайд арқылы Жаттығу туралы түсінік 10 минут
2. **Қолдану әдісі.** II-взвод саптық жаттығуларға үйрету (жинақтал, түзел, тік тұр, еркін тұр, тарал, сапқа тұр!) 10 минут
3. взвод бойынша дене қыздыру, жүгіру жаттығуларын үйрету 10 минут
4. **Ой қозғау** бөлімшелер бойынша сурет арқылы сұраққа жауап іздейді 10 минут
5. **Жинақтау кезеңі:** Өзін өз бағалайды
6. **Қорытынды бөлім** - 5 минут.

Оқушыларға сұрақтар қою

Сабақтың қортындысын шығару

Оқушыларды бағалау

Рефлексия: Сабақтан алған әсерлерін оқушылар көңіл күйді білдіретін смайликтер іледі/ бөлімше командирлері арқылы

Үй тапсырмасы:

I- Түсіндіру кезең. 10 минут

Саптық тұрыс «Сапқа-тұр!» немесе «Тік-тұр!» пәрмендері бойынша қабылданады. Осы пәрмен бойынша тығыздалмай, тік тұру керек, өкшелерді қосып, аяқтың ұшын маңдайшептің сызығы бойынша, оларды табанның еніне қойып түзеу керек; иықтарды жазып, ішті тартып, кеудені тік ұстап, денені біршама алға ұмсыну керек; саусақтарды жартылай бүгіп жамбасқа тигізіп төмен жіберу керек; басты жоғары және тік ұстап иекті алға шығармай ұстау керек.

«Еркін тұр!» пәрмені бойынша оң немесе сол аяқтың тізелерін бос ұстап, орнынан кетпей, сөйлеспей еркін тұру керек.

«**Жинақтал!**» пәрмені бойынша саптағы өз орнын тастап кетпей, қаруын, киімдерін, жабдықтарын түзеу керек. жинақталу бас киімнен басталады.

«**Жинақтал!**» пәрменінің алдында «**Еркін тұр!**» пәрмені беріледі.

Бөлімшелердің сапқа тұруы алдымен сапқа тұру тәртібі көрсетіліп, «**Саптал!**» пәрмені бойынша жүргізіледі.

Мысалы: «**Бөлімше, бір қатарға - сапқа-тұр!**».

Бұл пәрмен бойынша әскери қызметші саптағы өз орнына белгіленген аралықты және арақашықтықты сақтап, саптық тұрысты қабылдайды.

Дене тәрбиесі бойынша таңғы жаттығулар

2. жүру жаттығулары	2. жүгіру жаттығулары	3. тынысты қалыпқа келтіру жаттығулары	Жалпы дамыту жаттығулары
а- бір орында жүру б- алға адымдай жүру в- аяқтың ұшымен жүру г- өкшемен жүру д- аяқтың сыртымен жүру ж- жылдам жүру, жорғалау	а- жеңіл, баяу жүгіру б- оң, сол жанымен жүгіру в- кері, теріс жүгіру г- аяқты артқа лақтыра жүгіру д- тізені алға жоғары лақтыра жүгіру ж- жеңіл баяу жүгіру	а- бір қалыпты жүріп терең тыныс алып, демді басу	4. аяқ иық көлемінде қол белде 1-2 санға оңға қараймыз 3-4 санға солға қараймыз 5. аяқ иық көлемінде қол белде 1-4 санға басты оңға айналдырамыз 1-4 санға басты солға айналдырамыз 6. аяқ иық көлемінде 2 қол иықта 1-4 санға иықты алға айналдырамыз 1-4 санға иықты артқа айналдырамыз 7. аяқ иық көлемінде екі қолымызды жанға созамыз 1-4 санға білезікті алға айналдырамыз 1-4 санға шынтақты айналдырамыз 1-4 санға білезікті айналдырамыз 8. аяқ иық көлемінде қол белде 1-4 санға белді оңға айналдырамыз 1-4 санға белді солға айналдырамыз 9. аяқ иық көлемінде қол белде 1-4 санға оң қолды көтеріп, солға иілеміз 1-4 санға сол қолды көтеріп, оңға иілеміз 10. аяқ иық көлемінде қол белде 1-4 санға оң аяққа секіреміз 1-4 санға сол аяққа секіреміз 1-4 санға қос аяқтап секіреміз

II-Қолдану әдісі. II-взвод саптық жаттығуларға үйрету (жинақтал, түзел, тік тұр, еркін тұр, тарал, сапқа тұр!) 10 минут

Дене тәрбиесі бойынша таңғы жаттығуларды үйрену

III- Ой қозғау бөлімшелер бойынша сурет арқылы сұраққа жауап іздейді 10 минут

1-бөлімше : Бір орындағы саптық тұрыстың элементтерін тауып, жауап береді

тұйықтаушы

бағыттаушы

аралық

Сап тереңдігі

2-бөлімше

«Сапқа-түр!» немесе «Тік-түр!» пәрмендері бойынша бөлімше пәрменді қалай қабылдайтынын айтыңыздар?

3- бөлімше

Еркін түр!, жинақтал! пәрмендері бойынша, бөлімше пәрменді қалай орындайды?

Жинақтау кезеңі:

— толық түсіндім , — орташа түсіндім; — түсінбедім белгісімен
бөлімшелер сабақтағы білімдеріне талдау жасайды, өзін өз бағалайды.

в) Қорытынды бөлім - 10 минут.

Оқушыларға сұрақтар қою

Сабақтың қорытындысын шығару

Оқушыларды бағалау

Рефлексия: Сабақтан алған әсерлерін оқушылар көңіл күйді білдіретін смайликтер іледі/ бөлімше командирлері арқылы

Үй тапсырмасы:

ҚМ АА Куәлік нөмірі: **KZ45VPY00102718** — ҚР Мәдениет және Ақпарат министрлігі

© 2026 **Bilimger.kz** Ақпараттық-танымдық білім порталы. Барлық мазмұн авторлық құқықпен қорғалған.