

## БӨЛІМ: ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ

## Дене шынықтыру пәнінен сабақ жоспары

ЖАРИЯЛАНДЫ  
08.06.2020СІЛТЕМЕ  
<https://bilimger.kz/76491/>

Өткізілген жері: Спорт зал

Құрал-жабдықтар: секундамер, сықырғыш, доп, асықтар, тоғызқұмалақ, таяқшалар.

Сабақтың тақырыбы: 1. Техника қауіпсіздігі.

Теориялық білім негіздері

Саптық жаттығулар

2. Ұлттық және қозғалмалы ойындармен танысу, үйрену ойыны.

3. Тоғызқұмалақ ойыны.

4. «Асық» ойыны.

5. Мергендер ойындар.

6. Сызықтан секіру ойыны.

7. Айгөлек ойыны

Сабақтың мақсаты: Жалпы баланын ойлау қабілетін дамыту, қимыл-қозғалыс іс-әрекетін дұрыс істеу. Ұлтжандылыққа тәрбиелеу. Ұлттық ойындар арқылы салауатты өмір салтын насихаттау.

Мазмұны Мөлшері уақыты Әдістемелік нұсқаулар

Дайындық бөлімі 15'

1. Сапқа тұрғызу. Рапорт беру

Амандасу

Тізім бойынша тексеру

Сабақтың тақырыбын түсіндіру

2. Саптық жаттығулар

— сапқа тұру, бұрылулар, саптық адымдар.

— бір қатардан екі қатарға тұру.

3. Жүру.

— Аяқтың ұшымен қол жоғарыда.

— Қол желкеде, өкшемен жүру.

— қол белде табанның сыртымен жүру.

— қол белде табанның ішімен жүру.

## 4. Жүгіру.

- тізені көтере жүгіру.
- өкшені артқа көтере жүгіру.
- сол жақ иықтан секіре жүгіру.
- оң жақ иықтан секіре жүгіру.

## 5.Жүрудегі Ж.Д.Ж.

- Б.қ. оң қол жоғарыда, әр адым сайын қолды ауыстырып отырамыз.
- Б.қ. қол кеуде алдында, қолды шынтақтан артқа тарту және жаза тарту.
- Б.қ. қол иықта,қолды иықтан алдыға артқа айналдыру.
- Б.қ. қол белде, 1- алға еңкею сол аяқты өкшеден қою.2 – қол белде артқа шалқаю. 3-4 д.с. оң жаққа.

## 6.Ж.Д.Ж. орнында.

- 1.Б.қ. сол қол белде, оң қол жоғарыда, аяқ иық көлемінде.
- 1-2 сол жаққа еңкею, 3-4 оң жаққа д.с.
- 2.Б.қ. аяқ иық көлемінен алшақ қол белде.
- 1- сол аяққа еңкейеміз,2- ортаға еңкею,3- оң аяққа еңкею, 4- бастапқы қалып.
- 3.Б.қ. қол белде аяқ иық көлемінде.1- қол жоғарыда,2- алға еңкею,3- қол алдыда отыру,
- 4-б.қ.
- 4.Сол аяқ алдыда оң аяқ артта қол тізеде.1-2-3 –сол аяққа қарай отыру,4-секіріп аяқты ауыстыру.

2'

»

3'

2'

2'

2'

5-брет

5-брет

5-брет

5-брет

4'

5-брет

5-брет

7-8рет

5-6рет

Саптал, түзел, тік тұр,

Кезекші рапорты:

Рет-ретімен санау

1,2 санал, 1,2,3 санал

Техника қауіпсіздігі.

Сабақ кезіндегі тәртіпті қатаң сақтау:

- бойды қыздыру кезіндегі бірін-бірін қорғау және бірінші көмек көрсету
- спорттық форманы қарау

Қол жанында, арқасын түзу ұстау, алға еңкеймеу

Қол жоғарыда жоғары созылу арқаны түзу ұстау, шыңтақты ашу. Алдыға еңкеймеу, тізені жақындата сәл отыру.

Қолдын дұрыс қимылына көңіл бөлу, тізені жоғары көтере қол белде. Аяқты тізеден қатты бүге өкшені артқа лақтыру. Қол белде, алға қарап жанмен секіре жүгіру.

Қол тік артқа қаттырақ тарту.

Қолды бүкпеу және алдыға еңкею.

Шыңтақты төмен түсірмеу, қолды жанына тарту арқаны тік ұстау.

Амплитудалық айналымды көбейту.

Мұғалімнің санауы бойынша.

Бәрі бірдей жасауын қадағалау,

Дененің тік болуын және тепетендікті ұстауды қадағалау; тізенің бүгіліп кетпеуін қадағалау.

Қаттырақ бұрылу тізені бүкпей.

Денені тік ұстау, арттағы аяқтың созылуын қадағалау және тізенің бүгілмеуін қадағалау.

Негізгі бөлім 28'

1. Ұлттық және қозғалмалы ойындармен танысу, үйрену ойыны.

2. Тоғызқұмалақ ойыны.

— қазандық, отау, жұп және тақ сандарды үйрету.

— дұрыс жүру, дұрыс алуды үйрету.

— тұздық алуды үйрету.

3. «Асық» ойыны.

— ханталапай

— үштабан

— омпә

— алтатар

4. Мергендер ойындар.

5. Сызықтан секіру ойыны.

6. Айгөлек ойыны 3'

8'

7'

10'

Тоғызқұмалақты үйрету кезінде әр-түрлі көрнекіліктерді қолдану. Дұрыс үйрету кезінде түсінбеген балаларға қайталап үйрету.

Ойын ойнаған кезде мұғалімді мұқият тыңдау қажет.

Аяқтау бөлімі 2'

Қалыпқа келтіру

Сапқа тұрғызу

Бағалау, үйге тапсырма беру.

Қоштасу киінуге жіберу 1'

1'

Мұрынмен демалу ауызбен дем шығару.

Саптал, түзел, тік тұр

Әркімнің қателігіне қарай.

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

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