**Дене шынықтыру пәнінің мұғалімі: Халабаева Зулфия Рохатовна**

**Дене тәрбиесі: 3-сынып Сабақ: №28 күн реті:\_\_\_мин:45**

**Тақырыбы: Қимыл-қозғалыс ойындары.**

**Сабақтың мақсаты:**

**1.Оқушыларға ойынның ойнау ережелерін үйрету, қимыл-қозғалыс ойындардың әдіс- тәсілдерін үйрету.**

**2.Оқушылардың денсаулығын күшейту, спортқа деген ынтасын арттыру және**

**күш-жігерлерін дамыту.**

**3.Шапшаңдыққа, икемділікке, ұжымдыққа, ептілікке тәрбиелеу.**

**Сабақтың әдісі: көрсету, үйрету, жаттығу, қайталау.**

**Өтетін орны: спортзал.**

**Құрал-жабдықтар: секундомер, ысқырық, уақыт өлшеуіш, доптар. т.б.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Сабақтың мазмұны** | **Уақыт мөлшері** | **Әдістемелік нұсқаулар** |
| I | Дайындық бөлімі:  Оқушыларды сапқа тұрғызу.Сәлемдесу. Кезекшінің баяндамасы. Оқушыларды түгендеу. Жаңа сабақты түсіндіру.Тақырыптың мақсатымен таныстырып өту.Үйге берілген тапсырманы сұрау.  Қауіпсіздік ережесін сақтау. Жүру бағытында орындалатын жаттығулар. Жүгіру бағытында орындалатын жаттығулар.  Жалпы дамыту жаттығулар:  Б.қ: қол белде,басымызды оңға және солға айландыру.  Б.қ: қолымызды иық үстіне қойып алдыға және артқа айландыру.  Б.қ: қолдар алдында отырамыз,қолдар белде тұрамыз.  Б.қ: секіру жаттығулары. | 10-мин  5-8 рет  5-8 рет  5-8 рет | Оқушылардың спорттық киімдерін тексеру.  Зейін қойып тыңдауларын бақылау.  Жеңіл жүгіріспен жүгіру.  Жаттығуларды дұрыстап орындау. |
| II | Негізгі бөлімі: Ойындар қимыл- қозғалыс ойындары және спорттық ойындар болып бөлінеді.  Қимыл –қозғалыс ойындары аса көңілді әрі пайдалы қимыл әрекет түрі:  Қимыл-қозғалыс ойындарының көңілді әрі пайдалы болатын себебі, бұл ойындарды ойнай жүріп, жүгіру, секіру, өрмелеу, лақтыру, тепе- тендік сақтау және мінез-құлықты тәрбиелеу сияқты барлық негізгі қимыл –қозғалыстарды дамыта аласыңдар.  Жарыс элементтері –айналып жүгіріп шығу, қарсыласыңды басып озу-ойынға өту тартымды, әсерлі сипат береді.  Мақсатқа қол жеткізу сипатына және ойынға қатысушылардың аз-көптігіне қарай қимыл-қозғалыс ойындары мынадай түрлерге бөлінеді:  Доппен орындалатын жаттығулар.  Түрлі заттарды айнала доппен қозғалу  Допты белдің көлемінде айналдыра алып жүру. Допты қабырғаға соғып ойнау. **«Қуып жет»** ойыны. Ережесі: «Кім бірінші» (доппен). Оқушыларды екі топқа бөліп бірінің артынан бірі тұрады. Тізбектердің алдына сөре сызығы сызылады, олардан 2-3 м қашықтықта сызық сызылады. Бұл сызықта әр топтан капитан командасы қарама-қарсы тұрады. Бергі берісімен капитан командасы допты өз командасындағы 1-ойыншыға лақтырады,  ол допты қайтадан капитанға лақтырып отырады,  ойын осылай жалғаса береді. Кім бірінші болып ойынды бітірсе, сол команда жеңіске жетеді.  **«Айдаһар»** ойыны.  Ойынның ойнау ережесі:Оқушылар бойларына қарай екі топқа бөлінеді.Ойыншылар алдыңғы тұрған баланың белінен қапсыра құшақтап тұрады. Әр тізбек бір *«Айдаһар»* . Белгіден соң, бірінші ойыншы тізбектен бөлініп кетпей, оңға-солға тез бұрылып, артындағы тізбекті күшпен сүйреп жүріп, қолын алға соза «құйрығын», яғни соңғы түрған ойыншыны ұстап алуға тырысады. Ойынды бірнеше рет қайталау.  **«Допты колоннада беру»** ойыны.  Оқушыларды екі топқа бөліп бірінің артынан бірі тұрады. Тізбектердің алдына сөре сызығы сызылады, олардан 2-3 м қашықтықта сызық сызылады. Бұл сызықта әр топтан капитан командасы қарама-қарсы тұрады. Бергі берісімен капитан командасы допты өз командасындағы 1-ойыншыға лақтырады, ол допты қайтадан капитанға лақтырып отырады, ойын осылай жалғаса береді. Кім бірінші болып ойынды бітірсе, сол команда жеңіске жетеді. | 25-мин | Қауіпсіздік  ережелерін  сақтау.  Ойын кезінде қауіпсіздік  ережелерін  сақтау. |
| III | Қорытынды бөлімі: Оқушыларды сапқа тұрғызу.  Денені бір қалыпқа келтіру.  Оқушыларды бағалау. Жіберген қателерін айту.  Үйге тапсырма беру.  Ұлдар тартылу 4-рет. Белді бүгіп жазу жаттығулары | 5-мин | Оқушылардың жіберген қателерін дұрыстау.  Сабақты аяқтау,  сау болыңдар! |