900817301028

МОЛДАБЕКОВ Марат Садуакасұлы,

«Қазақстан» жалпы білім беретін мектебінің

дене шынықтыру пәні мұғалімі.

Түркістан облысы, Шардара ауданы

**ҚОЗҒАЛЫС БЕЛСЕНДІЛІГІ**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Осы сабақта қол жеткізілетін оқу мақсаттары** | 3.2.5.1 қозғалыс белсенділігі үрдісінде сыни ойлау ерекшеліктерін қолдану | | |
| **Сабақтың мақсаты** | Оқушыларға жеке және командалық жауапкершілікке, ойын тәртібіне, жолдастыққа тәрбиелеу. | | |
| **Сабақтың кезеңі уақыты** | **Мұғалімнің әрекеті** | **Оқушының әрекеті** | **Ресурстар** |
| **Дайындық бөлімі**  **10 минут** | Дайындық бөлімі  Сапқа тұру түзел тік тұр сәлемдесу, оқушыларды түгендеу,саптық жаттығулар оңға, солға бұрыл кері айнал .  Жалпы дамыту жаттығулары: спорт залды айланып жайлап жүру, жүгіру,тізені биік көтеріп жүгіру, оңға және солға қарай тіркеме адыммен жүгіру, артпен жүгіру, алмен жүгіру.қаз жүріс терең жүріп демалу. Сапқа тұру. Қатармен саналу 1-3ке санал!  Бір орыннан және қозғалып жасалатын жаттығулар:  1. Б.қ. аяғымыз иық көлемінде қалымыз белде басымызды айналдырамыз  2. Б.қ. екі қолды алға және артқа айналдыру.  3. Б.қ оң қол жоғарыда сол қол төменде қолымызды алмастырамыз  4. Б.қ. екі қолды алға ұстап, оң аяқты сол қолға, сол аяқты оң қолға қарама-қайшы көтеру.  5. Б.қ. екі аяқты иық тұсында ұстап, алға иіліп тұру.  6. Б.қ. екі аяқты алшақ ұстап, бір орыннан отырып тұру.  7. Б.қ. 1 қолымыз жоғарыда созыламыз 2 тіземізді бүкпейміз қолымызды аяқтың ұшына тейгіземіз 3 отырамыз 4 тұрамыз  8. Б.қ қолымыз белде белді оңға 2 рет солға екі рет қозғалтамыз . 9. Б.қ 1оң аяқтың ұшына қолымызды тейгіземіз 2 жерге тейгіземіз 3 сал аяққа қолымызды тейгіземіз 4 бастапқы қалып | Қауіпсіздік ережесін сақтай отырып жаттығуларды орындайды | Спорт алаңы, ысқырық, уақыт өлшегіш және конустар. |
| **Негізгі бөлім**  **30минут** | Сыныпты қатарға тұрғызу  Допты торға тастау элементін үйрету  hello_html_6e416ad4.jpg  Қорғаушы,шабуылшымен себеттің аралығында жанында сәл артында болуы қажет немесе доппен басқа шабуылшының жанында сәл алдында болуы қажет. Қорғаушы бір мезгілде шабуылшымен доптың қай жерде тұрғанын көріп тұру қажет. Қорғаушыдан өтіп допты торға тастау.  Доппен келе жатқан ойыншыға қорғаушы негізгі көңілді пас беру әрекеттеріне себетке қарай қозғалыс жасауына және допты дәл себетке лақтыруына кедергі жасауы қажет, қорғаушы шабуылшымен себетпен екеуінің арасында орналасады. Сыныпты екі топқа бөліп допты торға тастау элементін орындату  ***Доп беру жаттығулары мен ойындары***.  1.Допты екі қолмен кеуде тұсынан қабырғаға лақтырып қағып алу.  2.Екі оқушы қарама –қарсы тұрып , бір- біріне екі қолмен кеуде тұсынан доп беру .  3. Екі оқушы қатар жүріп (жүгіріп) келе жатып бір –біріне екі қолмен кеуде тұсынан доп беру .  Сыныптағы оқушылар екі-екіден жұптасып , жұптағы екі оқушы бір-біріне 3-4 м қашықтықта қарама-қарсы тұрады және әрқайсысында бірден доп болады . Белгі берілісімен олар екі қолмен кеуде тұсынан бір-біріне доп береді .  Допты алып жүру жаттығулары  1.Допты бір орында тұрып алып жүру (жерге ұрып тұру).  2. Допты өзін айналдыра алып жүру .  3. Допты жүріп жүгіріп бара жатып алып жүру.  4. Допты жүру жүгіру бағытын өзгерте алып жүру.  5. Допты алып жүру , тоқтау және доп беру .  **Допты екі қолмен жоғарыдан лақтыра алуын менгерту.  Жаттығуларды дұрыс орындалуын қадағалау.** | Қауіпсіздік ережесін сақтай отырып, топтық және жұптық жаттығуларды орындайды | Спорт алаңы, ысқырық, уақыт өлшегіш және конустар. |
| **Қорытынды бөлім**  **5минут** | Кері байланыс  1.Не қиын болды?  2.Не оңай болды?  3.Нені ескеруім керек? | Бүгінгі сабақтан түйген ойлары мен тұжырымдарына байланысты кері байланыс жасайды. |  |