**Қозғалмалы ойындар және оны оқыту әдістемесі пәнінен ашық сабақ жоспары 2ДТС тобы**

**Сабақтың тақырыбы:**

Ұлттық ойындар бойынша әдістемелік материалдар даярлау, оларды сабақта және сыныптан тыс жұмыста қолдану.

**Сабақтың мақсаты:**

**1.** Ұлттық ойындарды ойнауды меңгерту

**2.** Ұлттық ойындардың ойналу әдіс-тәсілдерін үйрету және жетілдіру.

**3.** Ұлттық ойындарды сауықтыру лагерлерде, сабақта және сыныптан тыс жұмыстарда қолдана білуді үйрету.

4. Ұлттық ойынды ойнағанда оқушы студенттердің өздеріне басқарту.

**Сабақтың әдісі:**

Түсіндіру, көрсету, үйрету, қателіктерін түзету.

**Сабақтың дамытушылық мақсаты:**

Оқушылардың жылдамдығын, шыдамдылығын, ептілігін, шығармашылық қабылетін және төзімділігін арттыру

**Өткізілетін орны:**

колледж спорт залы

**Керекті құралдар:**

Уақыт өлшегіш, ысқырық,

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Сабақтың бөлімі | **Сабақтың мазмұны** | Уақыты орындау саны | Әдістемелік нұсқаулықтар |
| І1.2.3.4.5.1.2.3.4.5.6.7.1.2.3.4.5.6.7.8.9.10.11.12.13.14.**ІІ**1.2.3.4.1.2.3. ІІІ1.2. | **Дайындық бөлімі:**Сапқа тұрғызу, кезекшінің баяндамасы, сәлемдесу, сабаққа қатысып тұрған оқушыларды тексеру. Саптық жаттығулар. Оңға, айнал, солға, айнал, және оңға бұрылу жаттығуларын орындатып, солға қарай сызық бойымен жүруді бұйыру.Жүру жаттығуларын орындау немесе қозғалыс кезінде орындалатын жаттығуларҚолды белге ұстап, аяқ ұшымен жүруҚолды бір-бірінің үстіне қойып қолды желкеге ұстап өкшемен жүруҚолды белге ұстап, аяқтың сыртқы қырымен жүруҚолды белге ұстап, аяқтың сыртқы қырымен жүруҚолды алға ұстап жартылай отырып жүруЖай жүгіріспен спорт залды 2 айналым жүгіру және одан кейін жүгіру жаттығуларын орындау.Оң жақпен немесе бір жағыңмен жүгіру, қолдар әрекеттеСол жақпен немесе бір жағыңмен жүгіру, қолдар әрекеттеАрқаны алға қаратып жүгіруҚолды жанбасқа қойып, өкшені алақанға тигізе жүгіруСпорт залдың бір бұрышынан келесі бұрышына дейін жылдам жүгіруЖай жүгіріс Спорттық жүріс және б.қ. жүруЖДЖ орындау үшін спорт зал ортасынан 4-5 қатардан жүріп қатар құру және оңға немесе солға бұрылғызып ждж орындауҚолды белге ұстап, аяты біріктіріп, оңға 4 рет, солға 4 рет басты айналдырыру жаттығуды орындауБасты бұры жаттығуы қолды белге ұстап, аяты біріктіріп, 1оңға,2қадімгідей,3солға, 4қадімгідей жаттығуды орындауБасты иіу және шалқайту жаттығуы қолды белге ұстап, аяты біріктіріп, 1алға,2қадімгідей,3шалқайту, 4қадімгідей жаттығуды орындау жаттығуды орындауИықты айналдыру жаттығуы екі қолды иыққа ұстап алға 4 рет,кері қарай 4 рет айналдыру жаттығуды орындауҚолды айналдыру жаттығуы, екі қолды алға созып ұстап алға 4 рет,кері қарай 4 рет айналдыру жаттығуды орындауБұрылу жаттығуы, екі қолды қапталға созып ұстап 1оңға, 2 қадімгідей,3 солға, 4 қадімгідей жаттығуды орындауОңға, солға иілу жаттығуы қолды белге ұстап, аяқ арасын иықпен бірдей етіп ашып1оңға, 2 қадімгідей,3 солға, 4 қадімгідей жаттығуды орындауИілу жаттығуы, қолды белге ұстап 1алға иілу, 2 қадімгідей, 3шалқайу 4 қадімгідей жаттығуды орындауЖанбасты оңға, солға айналдыру жаттығуы аяқ арасы иықбен көлемінде ашып, қолды белге ұстап оңға 4 рет, солға 4 рет айналдыру жаттығуды орындауҚолды алға ұстап тұрып, қолмен бірге шалқаю, иілу, отыру және тұру жаттығуы 1қолды көтеру арқылы шалқаю, 2 саусақ ұшын аяқ тигізу және иілу, 3 қолды алға созып отыру, 4 қолды алға созып орнынан тұру жаттығуды орындауОтырып тұру жаттығуы, қолды алға созып отырып тұру, 1-3 отыру, 2-4 орнынан тұру, жаттығудыорындау.Тізені ішке және сыртқа қарай айналдыру жаттығуы, аяқ арасын иық көлемінде ашып қолды тізеге ұстап 4 рет ішке, 4рет сыртқа қарай айналдыру, жаттығуды орындауБір орында тұрып жүгіруСекіру жаттығуы, екі аяқты бірікті- ріп жоғары секіруОқушылардың жүріп келген бағытына қарай оларды бұрып рет-ретімен бір қатар жүруді бұйыру және сапқа тұрғызу**Негізгі бөлімі:****Сабақтың тақырыбы:** Ұлттық ойындар бойынша әдістемелік материалдар даярлау, оларды сабақта және сыныптан тыс жұмыста қолдану. **Сабақтың мақсаты:** Ұлттық ойындарды ойнауды меңгертуҰлттық ойындардың ойналу әдіс-тәсілдерін үйрету және жетілдіру. Ұлттық ойындарды сауықтыру лагерлерде, сабақта және сыныптан тыс жұмыстарда қолдана білуді үйрету.Ұлттық ойынды ойнағанда оқушы студенттердің өздеріне басқарту.**Аңшылар**  Жануарлар дүниесінен, аңшылықтан туындайтын ұлт ойындарының бірі – Аңшылар ойыны. Ойынға қатынасушылар араларынан біреуін ойын жүргізуші етіп сайлап алады да, жазық алаңға жиналады.  Жүргізуші күні бұрын белгіленіп сызылған шеңбердің ( 5 – 10 радиус ) бойына, қолына доп беріп, үш жерге үш ойыншыны тұрғызады, бұлар – аңшылар. Қалған ойыншылар үйрек болып, ойын жүргізушінің берген белгісі бойынша шеңбердің ішіне жамырай жүгіріседі де, “ Тоқта! ” деген кезде бәрі орындарында қозғалмай тұра қалады. Осы кезде аңшылар қолдарындағы доптармен үйректерді атқылай бастайды. Үйректерге доптан бұлтаруға болады. Өлген үйректер аңшыны алмастырады, ал үйректерге тигізе алмаған аңшылар доптарын алып қайтадан атқылайды. Осылайша үш аңшы орындарын ауыстырғаннан кейін ойын қайта жалғасады.  Х Х**Тұсау кесу** Ойыншылар теңдей екі топқа бөлінеді, әр топтың алдында 10 – 15 метр жерге екі орындық қойлады. Ойын басқарушы әр топқа екі – екіден арнайы жасалған тұсау жіп береді Ойыншылардың басында тұрған ойыншы тұсауды аяғына байлап тұру керек. Ойын басқарушысының белгісі бойынша даярланып тұрған ойыншылар тұсауланған аяқтармен жүріп немесе секіріп, белгіленге 10 – 15 м жердегі орындықты айналып өтіп өзінен кейінгі тұсау байланып тұрған ойыншыға тигізеді Қолына қол тиісімен ол да тез жүріп немесе секіріп бірінші ойыншының істегенін қайталайды. Ал бірінші ойыншы тұсауды шешіп, өзінен кейінгіге береді. Ол ойыншы даярланып тұруы керек. Ойын осылай жалғаса береді. Кімнің тобы ойынды дұрыс тез бітіріп, топ жетекшісіне қолын тигізсе, сол кезде тұсау шешіліп, жоғары көтерілуі керек. Сөйтіп, топтың тұсауы бұрын кесіліп, жеңіске жетеді. ххххх оооххххх о **Бұғынай** Ойын жүргізуші ойынға қатысушыларды айнала отырғызып, бірінші Бұғынай, үшінші Бұғынай т.б. деп бас - басына реттік санмен атап шығады да, кез келген бірін, мәселен, он жетінші Бұғынайды шақырады, аты аталған Бұғынай орнынан ұшып тұрып келесі біреуін шақыру керек. Әдетте малдасын құрып, не жүресінен отырған балалар бірден тез тұра алмай қалады, ал кейбір сасқалақ ойыншы аты аталмаса да, орнынан атып тұрады. Мұндай ойыншылар айыпты саналып, көпшіліктің ұйғаруымен ортвғв шығып, өнер көрсетеді.  **Қорытынды бөлімі:**Оқушыларды сабақ аяқтар кезде сапқа тұрғызып, олардың негізгі бөлімінің әрбір ойынында жіберген қателіктерінің негізгілерін атау солбір қателіктерді болғызбауды айту және оларды бағаландыру. Жаттығуларды жақсы және орташа орындаған оқушылардың аттарын атай отырып бағаландыру.Сапта тұрған оқушыларға сап түзеп тік тұруды бұйырып, бұрылу жаттығуларын орындату, сызық бойымен жүргізіп бір айналым жай жүгіріспен жүгірту жай жүріспен жүру, тоқтатып үй тапсырмасын айтып сабақ аяталғанын ескертіп киім ауыстыруға рұқсат беру | **15-20 мин**1 мин30 сек 30-35м30-35м20-25м20-25м20-25м2 айналым1 айналымҚайталау30-35м20-25м20-25м1айналым 6-7 рет5-6 рет5-6 рет6-7 рет6-7 рет6-7 рет5-6 рет5-6 рет6-7 рет5-6 рет5-6 рет4-5 рет5-6 рет5-6 рет5-6 рет 30-ға дейін15 рет1 мин **18-21 мин**6-7 мин7-8 мин6-7 мин3-4 мин1-1,5 мин | Сапта түзу тұру, кеудені тік ұстауБұрылу жаттығуларын дұрыс орындауКеудені тік ұстауТолық орындау және кеудені түзу ұстауКеудені түзу ұстап жүруОқушылардың толық орындалуын қадағалауОқушылардың толық орындалуын қадағалауОқушылардың толық орындалуын қадағалауСпорт залды толық айналу.Толық және дұрыс орындауды қадағалауБайқап жүгіру, құлап қалмау.2 рет қайталау2-3рет қайталауЖаттығуды бірдей орындауды қадағалауЖаттығуды бірдей орындауды қадағалауЖаттығуды бірдей орындауды қадағалауКеудені түзу ұстауҚолды толық айналдыруҚолды имеуЖаттығуды бірдей орындауЖаттығуды бірдей орындауЖаттығуды бірдей орындауЖаттығуды бірдей орындауЖаттығуды бірдей орындауЖаттығуды бірдей орындау Жаттығуды бірдей орындауЖанбасты толық айналдыруЖаттығуды оқушылар толық орындауды қадағалаутізені имеуЖаттығуды оқушылар толық орындауды және бірдей орындауды қадағалауЖаттығуды толық орындауЖаттығуды оқушылар толық орындауын қадағалауБір орында жылдам жүгіруЖаттығуды оқушылар биікірек секіруін талап етуОлардың қатармен жүруін реттеуСабақты тақырыбы бойынша ұлттық ойындар тулалы оқушыларға түсіндіру.Ойынның ойналу тәлбібін мұқият тыңдауОйын барысында оқушылардың жіберілген қателіктерін өздеріне ескерту отыру арқылы ойынды жетілдіру, Ойын барысындағы жіберген қате жаттығудың дұрыс орындалысын көрсету. Қателік жасаған оқушылардың аттарын атау арқылы қателіктерді түзету және орындауКүні бұрын арнайы 4 тұсау жіп даярлану керек.Ойынның ойналу тәлбібін мұқият тыңдауекі аяққа кигізіп жүретін жіп және аяқты тигізіп таңуЕкінші ойыншы қолын тосып тұруы ерек Ойынның ойналу тәлбібін мұқият тыңдауСабақ тақырыбы бойынша көздеген мақсатына қарай жетістігі қандай салыстырмалы түрде түсіндіруҮй тапсырмасын мұқият тыңдауды қадағалауҰлттық ойындарды үйрену және ойната білу |