**Сабақ тақырыбы: Ұлттық ойындар**Сабақтын мақсаты: Сабақтың мақсаты: Қазақ халқының ертеден қалыптасқан, атадан-балаға мұра болып жалғасып келе жатқан ұлттық ойын-сауық түрлері туралы түсінік беру. Қазақтың ұлттық ерекшелігіне, күнделікті тұрмыс-тіршілігіне тығыз байланысты екенін түсіндіру. Балаға жастайынан дене тәрбиесін беруге, оны батылдыққа, ептілікке, тапқырлыққа, күштілікке, төзімділікке т.б. әдемі адамгершілік қасиеттерге баулу.  
1. Ұлттық ойындарының мазмұнын, ережелерін және ойнау тәсілдерін үйрету   
2.Қозғалыс қабілетін дамыту.   
3.Дене жағынан қалыптасудың қасиеттерін тәрбиелеу   
  
Сабақ өтетін орны: спорт зал   
  
Керекті құрал жабдықтар:   
Сабақтың мазмұны   
Мөлшері Әдістемелік нұсқаулар   
1 Кіріспе бөлім   
Сапқа тұрғызу, рапорт қабылдау, сәлемдесу, сабақтын мақсатын түсіндіру, қауіпсіздік ережелерімен таныстыру.   
Саптық жаттығулар: оңға, солға, шұғыл бұрылу.   
Жүру:   
\*Аяқ ұшымен   
  
\*өкшемен   
  
\*аяқтын сыртқы қырымен жүру   
  
\*аяқтын ішкі қырымен жүру   
  
\*Елікше секіріп жүгіру   
\*Оң және сол қырымен секіре жүгіру   
Демді қалпына келтіру жаттығулары   
ЖДЖ-орында тұрып орындау, солға бұрылып 3 лекпен жүру   
1. Б.ж-н.т қол белде, басты 4 рет оңға, 4 рет солға айналдыру   
2.Б.ж- аяқ иық кендігінде қолды иыққа қойып 4 рет алдыға, 4 рет артқа айналдыру.   
3.Б.ж-н.т оң қол жоғары,сол қол төмен. 1-2 қолды артқа сермеу, 3-4 қолды ауыстыру   
4.Б.ж-аяқ иық бойында, қол кеуде алдында шынтақтан бүгулі, 1-2 қолды артқа сермеу, 3-4 – қолды жазып сермеу   
5.Б.ж- аяқ иық бойында, қол төмен, 1-2 денені оңға ию, 3-4 с.с солға ию   
6. Б.ж- аяқ иық кеңдігінде, қол екі жаққа созулы.1-денені оңға,2-солға бұру.   
7.Б.ж-н.т 1-қолды жоғары созып шалқаю, 2 – алға еңкею, 3 – қолды алдыға созып отыру, 4 б.ж. келу   
8.Б.ж-н.т Секіре қолмен шапалақ соғу   
9 Оқушылардың сабаққа дайындығын тексеру 

Дәл орындау   
  
Қолды жоғары созып, қолға созыламыз   
  
Қолды бастын артына ұстаймыз, басты жоғары көтеріп арқаны түзу ұста   
  
Қол белде, кеудені тік ұста   
  
Қол екі жанға созулы   
  
Ара қашықтықты сақта   
  
Терең дем алып баяу жаса   
  
Ара қашықтықты реттеу   
  
Көзді жұмба,ауызды ашпа   
  
Қолды иықтан үзбе, денені тік ұста   
  
Қолды бүкпей түзу ұста   
  
Жаттығуды дәл, толық жасауын қадағалау.   
  
Тереңірек иілүін талап ету.   
  
Денені тік ұстап, аяқты еденнен қозғалтпа.   
  
Жаттығудың дұрыс орындалуын қадағалау.   
  
Неғұрлым жоғары секіру.   
  
Терең дем алып, баяу жасау.

2 Негізгі бөлім.   
Оқушыларды топқа бөлу.   
Ойындардын мазмұнын түсіндіру, үлгісін көрсету, ойнату. 

**Көрші ойынын** үлкен бөлмеде, көгалды таза ауада өткізуге болады. Ойыншылар саны 10-нан 30-ға дейін болуы керек. Ойыншылар дөңгеленіп, екі-екіден шеңбер құрып отырады. Тағы бір адам ортаға шығып, жұп болып отырған ойыншылардың бір жұбына келіп, «Көршіңмен татусың ба?»—деп сұрайды. Егер сұрақ қойған жұптың біреуі «Көршіммен аразбын» десе, онда сұрақ қоюшы адам оның қасындағы көршісін орнынан тұрғызып, соның орнына өзі отырады. Орнынан тұрған адам ортаға шығып басқа бір жұптан ілгерідегідей «Көршіңмен татусың ба?» деп сұрап, ойынды соза береді. Ал егер ойыншы көршісімен «татумын» деп, қасында жұп болып отырған серігін жібергісі келмеді онда сұрақ қоюшы адам оны жазалайды. Ол ән салады, би билейді, болмаса әңгімеден, поэмадан үзінді айтып береді. Осылай етіп, ол көршісін алып қалады. Егер ойыншы бұл тапсырманы орындай алмаса, өз орнын сұрақ қоюшы адамға береді де өзі соның міндетін атқаруға кірісіп ойынды қайтадан бастайды. Сөйтіп, ойын осылайша созыла береді.   
  
**«Белбеу тастау»** — ойынына жиналғандар дөңгелене шеңбер бойына отырады. Жүргізуші шеңбер сыртында белбеуді қолына ұстап жүгіре басып айналып жүреді де, өзінің көңіліне жаққан ойыншысының артына білдірмей тастауға тырысады (егер ол біліп қойса тастамау керек). Жүргізуші білдірмей тастап кетсе, шеңберді айналып қайтып келіп, белбеуді алады да, артында белбеу жатқан ойыншыны «Орныңды тап» деп белбеумен ұрады. Сөйтіп, шеңберді айналдыра қуалап, қайтып орнына келгенше соғады. Ал ойнаушы белбеуді артына тастап кеткенін біліп қойса, белбеуді ала салып, ойын жүргізушінің өзі босатқан орынға жеткенше қуалайды. Ойын осылай жалғаса береді.

**Кетті-кетті**

Ойынға қатысушылар санына шек қойылмайды. Ойын қыста үйде. жазда таза ауада ойналады. Ойын қажетіне орамал, қолғап, басқа да ұсақ бұйымдар жарай береді.

Ойын шарты: Ойыншылар тізесін сәл көтеріп бір-біріне жақын айнала отырады. Бастаушының белгісі бойынша ойнаушының бірі орамалды көрсетпей екінші біреуіне береді. Ойын осылай жалғаса береді. Ойнаушылардың сырт жағында ескен сүлгі не жіп ұстап тұрған кісіге орамал көрінбеуі тиіс. Оның зейінін басқа нәрсеге аударып, жаңылдыру үшін ойыншылар «әне кетті, міне кетті» деп шуылдап отырады. Егер ойын жүргізуші орамалды ұстаған адамды дер кезінде байқап, оны ұрып қалса, екеуі орын алмасады. Ал, егер қателессе ойыннан шығып қалады немесе бастаушының яки кез келген ойын мүшесінің тілегін орындайтын болады.

Ойын ережелерін хабарлап түсіндіру, үлгісін көрсету. Ереже бойынша ойнау, жеңімпазды анықтау.   
  
3Қорытынды бөлім   
Сапқа тұрып залмен жүру, демді қалпына келтіру жаттығуы. Сабақтын нәтижелерін шығару, үйге тапсырма беру, қоштасу. 3-5 мин Оқушыларды марапаттау. 