

УБМБУ Судакъ шеэри больгеси «Къырымтатар тилинде окъуткъан 3 номералы орта  
умутасиль мектеби»

***Беден тербиеси дерсининъ план-конспекти (8 сыныф)***



Азырлады: оджасы Ибрагимова Ф.Ф.

### Дерсинъ вазифелери:

- аркъадашларнен бирликте мешгъулиетлерни ишлеп чыкъармакъ, къаршылыкъ табилик анъламны шекилендирмек;
- аркет фаалликни ве эсас аркет хусусиетлерни инкишаф этмек;
- аркъадашларына нисбетен яхшы мунасебет тербиелемек;
- беден тербиеси мешгъулиетлерге меракъ ве ихтиядж ашламакъ.

Дерс - оюн: “Мен, сен, о”.

### Талелелернинъ макъсады:

- Бири-бирине ярдым этмек ве къол тутмакъ;
- Аркъадашыны козетмек ве онъа къыймет кесмек.

Кечирюв ери: мектеп спорт залы.

Мешгъулиетнинъ мундериdjеси	Беджерильген дереджеси	Усулий тевсиелер
<b>I кириш къысым:</b>	<b>10 дакъ.</b>	<b>Кевденинъ къыяфетине бакъмакъ.</b>
1. Сыраланув, селямлашув, дерс вазифелерини илян этюв.	2 дакъ.	Къолларгъа бакъмакъ, аякълар догъру олмалы
2. Колоннада бирер юрюв:	3 дакъ.	Огге эгильмемек
<ul style="list-style-type: none"><li>• къолларны котерип, пармакълар уджунда турмакъ</li></ul>	10 адым	Аркъа дос-догъру олмалы, огге эгильмемек
<ul style="list-style-type: none"><li>• къоллар бельде, табанлар устюнде турмакъ</li></ul>	10 адым	Аркъа дос-догъру олмалы, аякъ уджунда юрмели
<ul style="list-style-type: none"><li>• къоллар бельде, яваш чёкип отурмакъ</li></ul>	5 дакъ.	Аркъа дос-догъру олмалы, огге эгильмемек
<ul style="list-style-type: none"><li>• къоллар бедьде, яваш котерилип, юрюшке кечмек</li></ul>		Къоллар букленген алда шапылдап тюзгюн адымлар беджермек
<ul style="list-style-type: none"><li>• юрюш, спорт юрюшювине кечмек (шапылдагып), сигналдан сонъ тезлештирип, чапугъа кечмек.</li></ul>	15 кере 15 кере	Нефес алувны незарет этмек
3. Колоннада бирер-бирер чапув; (биринджи 3 адам ортагъа чапып чыкъалар ве вазифелерни беджерип, колоннадаки озь ерлерине чапып къайталар, сонъра невбет сыфатында)	25 дакъ. 7 дакъ.	Бельни букмемек Юксекче секирмек, аякъ уджунда секирмек
<ul style="list-style-type: none"><li>• ятыкъ алда къолларны букмек ве букмемек</li><li>• чёкюв алдан тёпеге секирмек</li></ul>		
(чапмакъны токътатмамакъ)		Эписи мешгъулиетлер – б.а.

4. Нефесни догъурламакъ ичюн мешгъулиетлер.

**II Эсас кысым:**

6-8 кере

Сырада еринде турып У.И.М.;

- алтышар сыраланмакъ. (мешгъулиетлерни эписи бир вакъытта беджерелер, амма бирден берильген сигналдан сонъ аркъада тургъанлар огде тургъанларнынъ артындан тез алда чапалар)

6-8 кере

6-8 кере

къоллар бири-бирининъ омузларына (къолларны ачмамакъ)

Аркъа дос-догъру, ноги не сгибать, аркъадашларынынъ омузларына эзмек

Сол аякъ дос-догъру, аякъ уджунда

**Б.а.** – бири-бирининъ омузларына къолларны къоюв, аякълар омузлар кенълигинде:

1-3 – огге тыгъызлы эгильмек

4 – б.а.

4 –ер кере

**Б.а.** – аякълар омузлар кенълигинде:

8-9 кере

Сагъ аякъ дос-догъру, аякъ уджунда

1 – кевдени сагъгъгъа айландырмакъ, къолларнен чекильмек

2 – б.а.

5-ер кере

Огге эгильмемек

3 – кевдени солгъа айландырмакъ, къолларнен чекильмек

4 – б.а.

Аркъа дос-догъру, атлавларны бир вакъытта беджермек

**Б.а.** – сагъ аякъ огде:

1-3 – тыгъыз чёкювлер

4-5 кере

4 – аякълар турушыны атлавларнен денъиштирмек

15-20 атлавлар

Аркъа дос-догъру, аякъ уджунда чёкмек

**Б.а.** – о.с., бири-бирининъ омузларына къолларны къоюв:

1 – чёкмек

2 – турмакъ

3,4 – кене айны.

**Б.а.** – кене айны:

1 – сагъ аякънен огге саллавлар-солгъа

4-5 кере

2 – б.а.

3 – сол аякънен огге-сагъгъа саллавлар

4 – б.а.

Тизлерни букмемек, мусавийликни тутмакъ

Атлавларны аякъ уджунда бир вакъытта беджермек

Огге эгильмемек

**И.п.** – толусынен ашагъы чёкмек:

3 дакъ.

1-4 – сагъгъа атлавлар

1-4 – солгъа атлавлар

Нефес алувларны незарет этмек

**Б.а.** – толусынен чёкмек:

Бельде эгильмемек

- 10-15 сание ичинде еринде турып

чѣкип атламакъ.

**Б.а.** – кѣолларнен тутушып, нефесни догъурламакъ ичюн мешгъулиетлер:

1-2 – кѣолларны котермек, нефес алмакъ 2 дакъ.

3-4 – кѣолларны ашагъы тюшюрмек, нефесни чыкъармакъ.

Сызыкъ устюнде сыралардан колонналаргъа тизильмек (сагъ тарафынен).

Колоннада У.А.М.: 5 дакъ.

(кѣаршыда тургъан сызыкъкъадаже огге кетирген атлавлар)

**Б.а.** – огде тургъаннынъ омузына сагъ кѣолны кѣоймакъ, сол кѣолнен балдырны котермек – сагъ аякъ устюнде секирмек.

**Б.а.** – огде тургъаннынъ омузына сол кѣолны кѣоймакъ, сагъ кѣолнен балдырны котермек – сол аякъ устюнде секирмек. 5 дакъ.

**Б.а.** – огде тургъаннынъ омузларына кѣолларны кѣоймакъ – эки аякъ устюнде секирмек.

3. Идаре этювни инкишаф этмек ичюн мешгъулиетлер (сыраларда):

- Кѣолларны эки тарафкъа ачмакъ, козылер къапалы, сигнал тезлигинен айландырмакъ (козылерни ачмакъ);
- сагъ кѣолны ашагъы тюшюрп, огге эгильмек ве ерге тиймек, сигнал тезлигинен сагъ кѣолны козетип, сол кѣолны аркъагъа - айландырмакъ.

3 дакъ.

4 Оюн эстафеталар:

- гимнастик мердивен устюне тез котерильмек ве устюнден тез тюшмек: огъланлар – тек кѣоллар ярдымынен юкъары чекильмек ве тюшмек; къызлар – сербест алда котерильмек ве тюшмек;
- кѣолларда баскетбол топларынен гимнастик мердивен устюне юкъары тез котерильмек, ашагъы сербестликнен тюшип, тез кѣайтмакъ, кокюстен топны атмакъ;
- онъ кѣолнен топны сызыкъкъадаже чапып алып бармакъ чапмакъ, арткъа – баш артындан сол кѣолнен топны

Атлавларны бир вакъытта беджермек, кѣолларны ачмамакъ

Аякъ уджунда секирмек

Юксек атлавларны аякъ уджунда беджермек

Тез айланмакъ, козылерни ачмамакъ

Кѣолгъа бакъып, айланмакъ

Секирмейип, ашагъы тюшмек

Топны кѣолдан тюшюрмемек, аткъанда кѣол арекетине дикъкъат этмели

Топны догъру алып бермек, кѣоллар арекетине эмиет бермек

Дерстен азат олгъанлар судьялыкъ япалар

Низамлыкъны козетмек

Сагълыкъ ве кейфиет акъкъында сорамакъ

Бурунен нефес алмакъ,

атмакъ.

агъыздан нефес чыкъармакъ

5. Спорт ве арекетке кетирген оюнлар:

- огъланлар – баскетбол оюны (залнынъ юкъары къысмындав) судья ярдымынен:
- къызлар – “батлбол” оюны, пусканы бири-бирине атып, ракъипнинъ чембери ичине кирсетмек (бош сув шишелернен урмакъ).

Чыдамлыкъ, кучъ, тезлик,  
чевиклик, арекет

Бирликте арекет этмек.

### **III. Сонъки къысым:**

1. Умумий сыраланув.

2. Нефесни догъурламакъ ичюн мешгъулиетлер: ашагъыдан къолларнен тутушмакъ, 1-2 – къоллар тѳепеге – нефес алмакъ, 3-4 – къоллар ашагъы – нефес чыкъармакъ.

Нетиджелев, суаллерге джевап:

- дерсте насыл арекет хусусиетлери узеринде чалыштыкъ?
- Дерс оюннынъ манасы – “Мен, сен, о”?
- баалав (осв. – экишер талебе аркъадашларны козетип, баалайлар).

4. Эв вазифеси– индивидуаль шекильде.