«Бекітемін»

 Мектеп директоры:

 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Мерзімі: « » \_\_\_\_\_\_\_\_\_ 201 ж**

**Сабақтың тақырыбы:** Бірорнында бұрылу. Саптық тұрыс.

**Сабақтың мақсаты: 1.**Оқушыларды орнында тұрғандағы бұрылыстар тәсілін, саптық және жорықтық адыммен қозғалысқа, қозғалыс кезінде бұрылыс жасауға үйрету.

 **2.** Шапшандығын, икемділігін арттыру.

 **3.** Топтық жұмысқа, достыққа тәрбиелеу.

**Уақыты:** 45 минут.

**Өткізілетін орны:** Саптық алаң.

**Көрнекілік құралдар:** Саптық жарғы, АӘД оқулығы.

**Сабақтың барысы:**

 **а) Ұйымдастыру кезеңі –** 3 минут.

Взвод командирі оқушыларды сапқа тұрғызады, оқытушыға рапорт береді, амандасу, түгендеу, оқушылардың сырт көрінісін тексеру.

 **ә) Өтілген тақырыпты сұрау кезеңі –** 7 минут.

саптық тұрыс қалай және қай уақытта орындалады?

саптық тұрысты орындау үшін қандай пәрмендер беріледі?

 **б) Негізгі бөлім –** 25 мин.

Орнында тұрғандағы бұрылыстар. Саптық және жорықтық адыммен қозғалыс. Қозғалыстағы бұрылыстыр.

 **в) Қорытынды бөлім –** 10 мин.

 **Сұрақтар мен тапсырмалар:**

Орнында тұрғандағы және қозғалыстағы бұрылыстар қалай орындалады?

Саптық және жорықтық адым қай кезде қолданылады?

Жорықтық адымнан саптық адымға көшу үшін қандай пәрмендер беріледі?

Қозғалыстың жылдамдығы немесе қозғалысты тоқтату қандай пәрмендер бойынша өзгереді?

Жекелеген әскери қызметшілер қатарындағы бірнеше адым жерге орын ауыстыруы үшін қандай пәрмендер беріледі?

Қозғалыстағы бұрылыстар қандай пәрмендер бойынша орындалады?

 2. **ОРНЫНДА ТҰРҒАНДАҒЫ БҰРЫЛЫСТАР.**

**САПТЫҚ ЖӘНЕ ЖОРЫҚТЫҚ АДЫММЕН ҚОЗҒАЛЫС. ҚОЗҒАЛЫСТАҒЫ БҰРЫЛЫСТАР.**

 Орнында тұрғандағы бұрылыстар: **«Оң-ға!», «Сол-ға!», !Артқа бұ-рыл!»** пәрмендері бойынша орындалады.

 **Артқа** және **солға бұрылу** – сол жаққа қарай, сол өкшемен және оң аяқтың ұшымен; **оңға бұрылу** – оң қол жаққа қарай оң өкшемен және сол аяқтың ұшымен жүргізіледі.

 Бұрылыстар екі тәсілде орындалады:

**бірінші тәсіл** – дененің тік қалпын сақтай отырып және тізелерді бүкпей бұрылу керек, алдыңғы тұрған аяққа дененің салмағын салу керек;

**екінші тәсіл** – қысқа жол арқылы аяқты қою керек. Бұл ретте денені бұрылатын жаққа бір мезгілде күрт бұрып және басқа аяқтың ұшына қатты тіреліп, дененің салмағын бұратын жақтағы аяққа көшірумен ұштастыру қажет.

Бұрылыстарды орындауда саптық тұрыстағы барлық ережелер сақталынады.

Қозғалыс **адыммен** немесе **жүгірумен** жасалады.

 **Адыммен қозғалыс** жасау минутына 165 - 180 адым, адымның шамасы 70 – 80 см.

 **Жүгірумен қозғалыс** жасау минутына 110 - 120 адым, адымның шамасы 85 – 90 см.

 Адым **саптық** және **жорықтық болады.**

 **Саптық адым** бөлімшелердің салтанатты шерумен жүріп өту кезінде; олардың қозғалыс кезінде әскери сәлемдесуді орындау кзінде; әскери қызметші саптан шыққанда және қайтып келгенде; саптық даярлық жөніндегі сабақтарда қолданылады.

 Басқа жағдайларда **жорықтық** адым қолданылады.

 Саптық адыммен қозғалыс жасау: **«Саппен адым бас!»** (қозғалыс кезінде: **«Саппен – адымда!»** пәрменімен, ал жорықтық адыммен қозғалыс жасау: **«Адым бас!»** пәрмені бойынша басталады.

 Алдын ала пәрмен бойынша дене біршама алға ұмсындырылады, оның салмағы орнықтылығын сақтай отырып, оң аяққа салынады; орындалатын пәрмен бойынша қозғалыс сол аяқтан толық адыммен басталады.

 Саптық адыммен қозғалыс кезінде аяқтың ұшын жерден 15–20см жоғары көтеріп, аяқ алға созылады және табанға нық қойылады. Иықтан бастап, қолдармен дененің айналасында қозғалыс жасау керек; алға – оларды шынтақта денеден алақанның еніндей ұстап, белдіктен жоғары көтерілетіндей бүгіп, ал шынтақ қолдың білегінің деңгейінде болу керек; артқа – иық буынының шегіне жеткенше. Қолдың саусақтарын жартылай бүгіп, басты тік ұстап, өзінің алдына қарау керек.

 Жорықтық адыммен қозғалыс жасау кезінде аяқтың ұшын созбай, еркін қозғау керек және оны жерге әдеттегі жүрістегідей қою керек; қолмен дененің айналасында еркін қозғалыс жасау керек.

 Жорықтық адыммен қозғалыс жасау кезінде: **«Тік тұр!»** пәрмені бойынша саптық адымға көшу керек. Саптық адыммен қозғалыс жасау кезінде: **«Еркін тұр!»** пәрмені бойынша жорықтық адыммен жүру керек.

 Орнында тұрып адым жасау **«Орныңда адым – бас!»** (қозғалыста: **«Орныңда!»**) пәрмені бойынша жүргізіледі.

 Осы пәрмен бойынша аяқты жерден 15-20см көтеру керек және оны ұшынан бастап табанға толық қою керек, сол аяқты жерге қоюмен бір мезгілде берілетін: «Тура!» пәрмені бойынша оң аяқтан орнында тағы бір адым жасап қозғалысты сол аяқтан толық адыммен бастау керек.

 **Қозғалысты тоқтату үшін** оң немесе сол аяқты жерге қоюмен берілген **орындалатын** пәрмен бойынша тағы да бір адым жасап саптық тұрысты қабылдау керек. Мысалы: «Взвод – **тоқта!**»

 Қозғалыстың жылдамдығын өзгерту үшін: **«Қарышта!»**, **«Қысқа адымда!»**, **«Жиі адымда!»**, **«Жарты адымда!»** деген пәрмендер беріледі.

 Жекелеген әскери қызметшілердің орнын бірнеше адымға өзгерту үшін пәрмен беріледі. Мысалы **«Қатардағы жауынгер…., оңға (солға) екі адым - бас!».** Осы пәрмен бойыншаәр адымнан кейін аяқты ыңғайлап қоя отырып, оңға (солға) екі адым жасау керек.

 Алға немесе артқа бірнеше адым орын ауыстыру үшін пәрмен беріледі. Мысалы: **«Екі адым алға (артқа) – бас!».** Осы пәрмен бойынша әр адымнан кейін аяқты ыңғайлап қоя отырып, оңға (солға) екі адым жасау керек.

Қозғалыс кезіндегі бұрылыстар **«Оң-ға!», «Сол-ға!», «Артқа – бұ-рыл!»,** пәрмендері бойынша орындалады.

 Оңға (солға) бұрылыс жасау үшін орындалатын пәрмен жерге оң (сол) аяқты қоюмен қатар бір мезгілде беріледі. Осы пәрмен бойынша сол (оң) аяқпен бір адым жасап, сол (оң) аяқтың ұшымен бұрылу керек, бұрылумен бір мезгілде оң (сол) аяқты алға созу және қозғалысты жаңа бағытта жалғастыру керек.

 Артқа бұрылу үшін орындалатын пәрмен оң аяқты жерге қоюмен бір мезгілде беріледі. Осы пәрмен бойынша сол аяқпен тағы да бір адым жасап, оң аяқты алға қарай жарты адым созу керек және біршама солға және сол қол жаққа қарай екі аяқтың ұшымен шұғыл бұрылып, қозғалысты сол аяқпен жаңа бағытта жалғастыру керек.

 Бұрылыс кезінде қолмен қозғалыс жасау адымның ырғағымен жүргізіледі.

**Үйге тапсырма. Оқушыларды бағалау.**

 Алғашқы әскери дайындықты

 ұйымдастырушы оқытушысы: С.К.Абдрахманов.