**Шығыс Қазақстан облысы,Абай ауданы,Қарауыл селосы, Абай атындағы жалпы орта білім беретін мектеп –лицейдің денн тәрбиесі пәнінің мұғалімі Жакишбекова Айсулу Газымбековна**

**Эстафета таяқшасын төменнен беру және алу әдісі**

**Сабақтың мақсаты:**

а) Оқушылар бойындағы икемділік қасиетін дамыту.

б) Оқушылар бойындағы төзімділік, дене сапасын дамыту.

в) Оқушылардың жылдамдық, дене сапасын арттыру.

**Қолданылатын құрал-жабдықтар:** секундомер, өлшеуіш, ысқырық, эстафеталық таяқша, доп.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Сабақтың мазмұны** | **Қайталау саны** | | **Әдістемелік нұсқаулар** |
| **Кіріспе бөлімі: 10-15 минут** | | | |
| Жалпы сапқа тұру,кезекші мәліметі,сәлемдесу,сабақ мазмұнын қысқаша түсіндіру.Тізім бойынша түгелдеу.Назар аударуға аударуға арналған жаттығулар. «Оң-ға», «сол-ға», «секіріп кері бұрыл». | |  | Сапқа тұру, спорттық киімдерге көз аудару.  Жаттығуды нақты және бірдей орындау. |
| Жүру барысындағы жаттығулар  А) аяқ ұшымен.  Б) өкшемен.  В)жартылай отырып.  Г) толық отырып.  Д) оң жаққа, сол жаққа секіру.  Е) саптық жүріс | | 10м  10м  10м  10м  10м  10м | Екі қол жоғарыда.  Қол белде.  Қолалдында түзу.  Қол тізеде.  Жаттығуды нақты және бірдей орындау. |
| Жүгіру барысындағы жаттығулар.  А) жәй жүгіру.  Б) оң жақ қапталға тіркемелей адым.  В) сол жақ қапталға тіркемелей адым.  Г) тізені жоғары көтеріп.  Д)аяқ ұшын жоғары көтеріп.  Е) өкшені жамбасқа лақтырып.  Ж)арқамен жүгіру.  З)жылдамдық.  И)тынысты қалыпқа келтіру. | | 15м  15м  15м  15м  15м  15м  15м  15м  15м | Бір қалыпты тыныс алу,  Екі қолды алдыға айналдыру.  Қолды артқа айналдыру.  Жоғарыға секіру.  Тізе бүгілмейді, қол белде.  Екі қол артта.  Сол иықпен қарау.  Ысқырық бойынша.  Дем алып, дем шығару. |
| Жалпы жетілдірілген жаттығулар.  1.Б.Қ. аяқ иық көлемінде, қол белде,  1-4 басты оң жаққа,  5-8 сол жаққа айналдыру.  2.Б.Қ. аяқ,иық көлемінде,қол белде.1-басты оң жаққа, 2-сол жаққа, 3-артқа, 4-алдыға еңкейтеміз.  1-4иықты алдыға,  5-8 артқа айналдырамыз.  4.Б.Қ. аяқ,иық көлемінде, оң қол жоғарыда, сол қол төменде.  1-2 оң қол артқа кереміз  3-4 сол қол артқа кереміз  5.Б.Қ. аяқ иық көлемінде, қол кеуде алдында бүгулі.  1-2 қолды кеуде алдына бүгіп кереміз  3-4 қолды жазып кереміз.  6.Б.Қ. аяқ иық көлемінен сәл кең, оң қол жоғарыда, сол қол белде.  1-2 кеудені сол жаққа еңкейтеміз  3-4 қолды ауытырып еңкейтеміз  7.Б.Қ. аяқ иық көлемінде, қол белде, 1-4 белді оң жаққа айналдыру  5-8 сол жаққа айналдыру  8.Б.Қ. аяқ иық көлемінде қол белде 1-оң аяты еңкейеміз  2-ортаға  3-сол  4-Б.Қ.  9.Б.Қ. аяқ иық көлемінде,қол белде  1- аяқ ұшына  2-өкшеге  3- еңкейеміз  4- Б.Қ. | | 3-4 рет  3-4 рет  4-5рет  3-4 рет  3-4 рет  4-5рет  4-5рет  3-4 рет | Жаттығуды орындау барысында көз бір нүктеге қарайды.  Жаттығу барысында көз ашық, бас толық еңкейеді,толық айналдырамыз.  Жаттығу барысында алақан бүгулі, шынтақ түзу.  Жаттығу барысында шынтақ иық көлемінде.  Жаттығу барысында кеудені оң, сол жаққа барынша еңкейтеміз.  Жаттығуды санақ бойынша санау.  Жаттығу барысында тізе бүгілмей,санақ бойынша саналады.  Жаттығу барысында тізе бүгілмейді санақ бойынша жүргізіледі. |
| **Негізгі бөлім: 22-25 минут** | | | |
| 1. Бұл эстафетаны өткізу үшін әр команда бір лекті сап түзеп қатар тұрады. Сапты бастаушылардың қолында үлкен доп болады. Белгіленген белгі бойынша Бірінші номерлі сапты бастаушылар ені 5-6 адыммен допты жерге ұра жарысу. 2. Екі командаға бөлініп, екі бастауыш қолына таяқшаны ұстап жарыса жүгіреді. Арақашықтықтар 50-60 метрге тұрады. 3. Әр командада 6-8 ойыншы болады. Ойыншылар команда бойынша жерге немесе қатарластырып қойылған орындықты айнала жүгіріп жарысады. 4. Қаппен жүгіру. 5. Шығыршықты айнала жүгіру. 6. Бір біріне таяқша беру. 7. Аяқты алға лақтыра жүгіру. 8. Аяқты алға лақтыра жүгіру. | | 3-4рет  2-3рет  3-4рет  2-3рет  2-3рет | Бұл эстафетаны өткізу үшін әр команда бір лекті сап түзеп қатар тұрады. Ойын ары қарай жалғамады. Оқушылар қауіпсіздік ережені сақтау керек.  Екі командаға бөлініп, екі бастауыш қолына таяқшаны ұстапжарыса жүгіреді.  Допты ұра алып жүру жақын келгенде пас беруді үйрену.  Қаппен жүгіру кезінде жарыса жүгіру.  Шығыршықты айнала жүгіру арасымен жүгіріп өту керек. |
| **Қорытынды бөлім: 3-5 минут** | | | |
| 1. Жалпы сапқа тұрғызу, сабақты қорытындылау, қателіктерін айту, үлгеріміне қарай жалпы немесе тікелей тапсырма беру. 2. Бағалау, оқушылармен қоштасу | |  | Бір сызыққа бой-бойымен тұрғызу.  Қателіктерін айтып, үйге тапсырма беру.  Оқушылардың қоштасуы. |