**Сабақтың тақырыбы:\_Пионербол ойыны \_**

**Сабақтың мақсаты:**

**1.Білімділік:** Оқушылардың допты менгеруін арттыру, ойыны мәдениетін қалыптастыру.

**2.Дамытушылық:** Жылдамдық, күштілік, ептілік қасиеттерін дамыту

**3.Тәрбиелік:** Ұйымшылдыққа, батылдыққа тәрбиелеу

**Сабақтың түрі:** \_Спроттық қозғалмалы ойын \_\_

**Құрал жабдықтар :** Ысқырық , баскетбол добы

**Сабақтың өтетін орны:** Спорт зал

**Сыныбы :** 1 сынып

**Уақыты:** 45 мин

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Сабақтың****бөлімі** | **Сабақтың мазмұны** | **Жүктеме мөлшері** | **Әдістемелік нұсқаулар** |
| І | ***Дайындық бөлімі***Сапқа тұру түзел тік тұр сәлемдесу, оқушыларды түгендеу,саптық жаттығулар оңға, солға бұрыл кері айнал .***Жалпы дамыту жаттығулары:*** спорт залды айланып жайлап жүру, жүгіру,тізені биік көтеріп жүгіру, оңға және солға қарай тіркеме адыммен жүгіру, артпен жүгіру, алмен жүгіру.қаз жүріс терең жүріп демалу. Сапқа тұру. қатармен саналу 1-2-3ке санал***Бір орыннан және қозғалып жасалатын жаттығулар:***1. Б.қ.аяғымыз иық көлемінде қалымыз белде басымызды айналдырамыз
2. Б.қ. екі қолды алға және артқа айналдыру.
3. Б.қ оң қол жоғарыда сол қол төменде қолымызды алмастырамыз
4. Б.қ. екі қолды алға ұстап, оң аяқты сол қолға, сол аяқты оң қолға қарама-қайшы көтеру.
5. Б.қ. екі аяқты иық тұсында ұстап, алға иіліп тұру.
6. Б.қ. екі аяқты алшақ ұстап, бір орыннан отырып тұру.
7. Б.қ.1 қолымыз жоғалыда созыламыз 2 тіземізді бүкпейміз қолымызды аяқтың ұшына тейгіземіз 3 отырамыз 4 тұрамыз
8. Б.қ қолымыз белде белді оңға 2 рет солға екі рет қозғалтамыз .
9. Б.қ 1оң аяқтың ұшына қолымызды тейгіземіз 2 жерге тейгіземіз 3 сал аяққа қолымызды тейгіземіз 4 бастапқы қалып
 | 12 мин7-реттен7-реттен7-рет7-рет7-рет10-рет7-рет7- рет  | Оқушылардыңспорттық киімін қадағалауЖаттығуды орындағанда дұрыс жасауын қадағалау . Жаттығуды орындағанда екі қолды түзу ұстауын қадағалауЖаттығу кезінде тізені бүкпеу керекОтырғанда екі қолды алға ұстап, тұрғанда төмен түсіруін қадағалауБелді дұрыс қозғалтуТізе бүгілмейді |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| ІІ | ***Негізгі бөлім***Пионербол ойынындаоқушылар допты екі қолмен лақтырып ,қағып алу шеберлігін дамытады. Пионербол –командалық ойын .Әр командада 6 оқушыдан ойнайды. Екі команданы бөліп тұратын –волейбол торы.Ойын кезінде оқушылар тізелерін сәл бүгіп тұрады.Мұғалемнін берген белгісі бойынша бір команда ойынды бастайды. Ойыншылыр допты екі рет бір-біріне лақтырып беріп,үшінші ретінде тордан асырады.Допты екінші команданың бір ойыншысы жерге түсірмей қағып алуы керек .Сол ойыншы ойынды әрі қарай жалғастырады.Қай команда көп ұпай жинаса ,сол команда жеңіске жетеді. Әр командада көп болғанда 6 ойыншыдан болуы керек. Әр ойыншының өз орны болуы тиіс. Мұғалім ысқырықпен белгі беру арқылы ойынды бастап, басқарып тұрады . Допты әр команданың ойыншылары екі рет бір- бірлеріне лақтырып беріп,үшіншісінде тордан асырып лақтыруы керек . Егер доп торға тисе немесе алаңнан шығып кетсе , онда да қарсылас командаға беріледі . Ойын команданың біреуі 6-дан 10 ұпай алғанға дейін созылады .  | 28 мин |  Допты жоғарыдан немесе томеннен үстап алуын менгерту. Екі командадада 6 оқушыдан болуы керек .Допты тордан асырып лақтыруын үйрету . |
| ІІІ | ***Қорытынды бөлім***Сапқа тұру, жай жүгіру, жүру тыныс алу жаттығуларын жасап бастапқы қалыпқа түсу.* Сабақты қорытындылау
* Үйге тапсырам беру
* Ұйымдасқан түрде оқушыларды тарату
 | 5 мин | Оқушылардың бастапқы қалыпқа түсу жаттығуларының дұрыс орындалуын қадағалау. |