БҚО Теректі ауданы

Подстепный № 1 жалпы орта білім

беретін мектебі Кабиев .А М.

**Сабақтың тақырыбы:** Жүгіру, секіру элементтері бар эстефеталық ойындар.

**Сабақтың мақсаты:**

1.Дененің жылдамдық, ептілік, иілгіштік, төзімділік күш

сапалық қасиеттерін дамыту.

2.Дене даярлық сапасын арттыру. Дене тәрбиесі мәдиенеті мен

гигенасын дамыту.

3.Ойын арқылы дене жүктеме жаттығуларын үйлестіру.

**Өтілетін орын:** спорт зал.

**Керекті құрал – жабдықтар:**секіртпе, гимнастикалық орындық, доптар, белтемір, эстафеталық таяқша, белгі кубиктер, үстел тенниесі шариктері.

**Ұйымдастыру кезеңі:**

-Техникалық қауіпсіздік ережелерін еске түсіру.

-Керекті жабдықтар мен керекті заттардың дұрыстығын тексеру.

-Оқушылардың спорттық киіміне, сабаққа қатысуына мән беру.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Сабақтың мазмұны** | **Уақыт** | **Әдістемелік нұсқалар мен ескертулер** |
| **Дайындық бөлімі 10-15 минут**  Сынып оқушыларын сапқа тұрғызу, мәлімдеме қабылдау, сәлемдесу. | 1 | Оқушылардың спорттық киіміне, сабаққа дайындығына мән беру. |
| Өтілетін сабақ тақырыбы мен жаттығулар ретімен танысу. | 1 | Қысқа, нұсқа түсінікті етіп баяндау. |
| Саптық жаттығу элетенттерін қайталау; | 30 | Саптағы пәрмен бойынша саптық элементтерді қайталау. |
| Орынында оңға, солға бұрылу, кері айналу; | 30 | Денені тік ұстау. Саптық элементтерді дұрыс орындалуын қадағалау. |
| Секіре оңға,солға бұрылу; | 30 | Секіре орындау. |
| Сапқа тұру жаттығу ойындары. | 1 | Белгі бойынша орын ауыстыру, қайта сапқа тұру. |
| Жүру бағытында орындалатын жаттығулар: |  |  |
| А)екі қолды жоғары көтере, аяқтың ұшымен жүру. | 30 | Денені тік ұстау, жоғары созылу. |
| Б) қолды белге, аяқтың өкшесмен жүру. | 30 |  |
| В) қолды белге, жартылай отырып жүру. | 30 |  |
| Г) сызық бойынша шапшаң бағыт өзгерте жүру. | 30 | Көрсетілген сызық бойымен шапшаң жүру. |
| Жүгіру бағытында орындалатын жаттығулар:  А)жеңіл жүгіру | 3 рет айналу | Бір қалыпты жүгіру |
| Б)аяқты алға сермеп тізені көтере жүгіру | 30 | Екі қолды алға соза тізені жоғары сілтей жүгіру |
| В)аяқты артқа сермеп жүгіру | 30 | Екі қолдың алақанын сыртқа қарай қойып жүгіру |
| Г)оң иық және сол иықты алға бере серпіле жүгіру. | 30 | Оң бүйір және сол бүйірді алға бере жүгіру |
| Д)бағыт өзгерте жүгіру | 30 | Дигональ бойынша жүгіру |
| Ж)екпіндей келе үдете жүгіру | 30 | Мұғалімнің пәрмені бойынша жүгіру |
| З)екпіндей келе серпіле секіру | 30 | Үш адым жасай серпіле жүгіру |
| Жай жүріп демді қалпына келтіру. | 30 | Тыныс алуды реттеу жаттығулары |
| Жалпы дамыту жаттығулары: | 5 |  |
| Н.Т. екі қолды белде  1-2басты оңға, солға бұру  3-4 артқа алға иілу | 4 рет | Кеудені түзу, тік ұстау. |
| Н.Т. екі қолды иыққа  1-2 алға айналдыру  3-4 кері айналдыру | 4 рет | Иық бұлшық еттеріне жаттығулар. |
| Н.Т. оң қолды жоғары көтере, ауыстыра серпілу  1-2 оң қол серпілу  3-4 сол қол серпілу | 4 рет | Серпіле қолды ауыстыра орындау. |
| Н.Т. екі қолды кеуде тұсына қойып алға және жанға 4 рет серпілу | 4 рет | Денені тік ұстау, қолы түзу ұстау. |
| Н.Т. қол белде, белді оңға қарай 4 рет, солға қарай 4 рет айналдыру | 4 рет | Толық орындау. |
| Н.Т. оң қолды белге, сол қолды жоғары көтеріп,  1-2 оңға қарай иілу;  3-4 солға қарай иілу; | 4 рет | Қолы ауыстырып мүмкіндігінше төмен иілу. |
| Н.Т. екі қол белде  1-2 алға қарай иілу  3-4 қайта оралу. | 4 рет |  |
| Қол тізеде, ішке қарай 4 рет, сыртқа 4 рет айналдырамыз | 4 рет | Толық айналдыру |
| Аяқ алша ашамыз 4 рет сол аяққа отырамыз, 4 рет оң аяққа отырып -тұрамыз. | 4 рет | Жартылай отырып, қайта бастапқы қалыпқа оралу |
| Н.Т. отырып – тұру жаттығулары:  1-2 қолы алға созу  3-4 қолды желкеге қою. | 4 рет | Толық отырып – тұру. |
| Н.Т. оң аяқпен 10 рет секіру, сол аяқпен 10 рет секіру, қос аяпен 10 рет секіру. | 4рет | Серпіле секіру. |
| Тыны алуды реттеу жаттығулары. | 4рет |  |
| **Негізгі бөлім (25-30минут)** | | |
| 1.Кім жылдам?  Секіртпемен жүгіру. | 2рет | 1-оқушы секіртпемен секіре белгіні айнала қайта оралады, 2-оқушы жалғастырады. |
| 2.Кенгуру сайысы. | 1рет | Допты аяқтың ортасына қысып секіріп барып келу. |
| 3.Болото. | 1рет | Екі оборучты кезек-кезек жылжытып барып келу. |
| 4.Мергендер. | 2рет | Боскетбол добымен барып, сақинаға допты салып кері келу. |
| 5.Жұптасқан ұстаушылар. | 1рет | Төрешінің белгісі арқылы топ мүшелері |
|  |  | екеуден жұптасып белгіленген жерге жүгіріп барып, кейін қайтады. |
| 6.Шығыршық тасы. | 1рет | Төрешінің белгісі бойынша топ басшысы шығыршықпен белгіленген жерге топ мүшелерін біртіндеп тасып кейін қайтады, соңғы ойыншыны апарып, барлығын бірдей алып келеді. |
| 7.Асқабақ ойыны. | 1рет | Допты шығыршық арқылы домалатып алып жүру. |
| **Қорытынды бөлім** | | |
| Оқушылар сапқа тұру, қорытындылау.  Сыйкырлы сандар.   |  |  |  | | --- | --- | --- | | 10 | 20 | 30 | | 20 | 30 | 10 | | 30 | 10 | 20 |   1.**10**-Paint- дегенміз не? Не үшін қолданылады?) |  | Денені тік ұстау. Саптық элементтерді дұрыс орындалуын қадағалау.  (сурет салуға, схема жасауға арналған программа) |
| 2.**20**-Қысқа қашықтыққа жүгіру қай сөреден басталады? |  | (төменгі) |
| 3.**30**-Эстафеталық жүгіру қай сөреден басталады? |  | (төменгі) |
| 1.**20**-Дұрыс бөлшек дегеніміз не? |  | (алымы бөлімінен артық болатын бөлшек) |
| 2.**30-**Дауысты дыбыс нешеге бөлінеді? |  | (2) |
| 3.**10**-Жер шарында неше мұхит бар? |  | (4) |
| 1.**30**-Жер шарында неше материк бар? |  | (6) |
| 2.**10**-Эстафеталық жүгіруді қалай  түсінесің? |  | (4 адамнан құралған команданың  өздеріне тиісті жүгіру бөлігін кезек пен  жүгіруі) |
| 3.**20**-Эстафеталық жүгіруде эстафета  таяғын қай қолмен береді?  Сабаққа қысқаша талдау жасау, бағалау.  Үйге жүктеме тапсырма беру. |  | (сол қолмен)  Жіберілген, қателіктермен кемшіліктерді айту. |