*Батыс Қазақстан облысы*

*Ақжайық ауданы*

*Жаңабұлақ ауылы*

*Жаңабұлақ ОЖББМ-ің*

*дене шынықтыру пәнінің мұғалімі*

*Құбашев Данияр Болатұлы*

**САБАҚ ЖОСПАРЫ**

**Сыныбы:** 6 **Уақыты:**

**Сабақ тақырыбы:** ***Бір адым жасап, екі қолмен кеудесінен доп беру***

**Өткізетін орны:** спорт алаңы

**Сабақтың мақсаты мен міндеттері:**

* Оқушылардың спортқа деген қызығушылығын арттыру;
* Дене тәрбиесі жаттығуларының көмегімен оқушылардың денсаулығын нығайту;
* Күш-қуаты мықты, жан-тәні сау, елімізді қорғауға әзір, шығармашылық жұмыстарға құштар, жан-жақты дене тәрбиесі дайындығынан өткен оқушыларды тәрбиелеу.

**Құрал-жабдықтары:**  Ысқырғыш, гим.бөрене, т.б.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Мазмұны** | **Мөлшері** | **Әдістемелік нұсқау** |
| ***І. Дайындық бөлімі***  **Сапқа тұрғызу, оқушылармен амандасу**  Жүру жаттығулары:  -қол жоғарыда, аяқтың ұшымен жүру,  - қол белде, өкшемен жүру;  -қол алда, жартылай отырып жүру;  -қол желкеде, толық отырып жүру.  Жүгіру жаттығулары:   * Қолды алға айналдырып, оң жағымен жылжу; * Қолды артқа айналдырып, сол жағымен жылжу; * Сол қол алда, артпен жүгіру; * Қол белде, аяқты алға сермеп жүгіру; * Қол желкеде, аяқты артқа сермеп жүгіру. * Екі қолды алға созып, тізені жоғары көтеріп жүгіру. * Екі қол артта, аяқты артқа лақтырып, қолға тигізе жүгіру. * Екі қол жанда, аяқты жанға сермеп жүгіру. * Сап бойынша жүру * Тыныс алу жаттығулары.     Жалпы дамыту жаттығулары:   * Б.қ. қол белде, аяқ иық көлемінде, басымызды солға 4 рет, оңға 4 рет айналдырамыз; * Б.қ. аяқ иық көлемінде, қол иықта, қолымызды алға 4 рет, артқа 4 рет айналдырамыз; * Б.қ. аяқ иық көлемінде, сол қол белде, оң қол жоғарыда, 4 рет сол жаққа, 4 рет оң жаққа қисаямыз; * Б.қ. аяқ иық көлемінде, қол тізеде, тіземізді ішке 4 рет, сыртқа 4 рет айналдырамыз; * Б.қ. қол белде, аяқ барынша алшақ, 1 оң аяққа еңкейеміз, 2 ортаға, 3 сол аяққа, 4 б.қ. | 20 мин. | Оқушыларды тексеру, дене киімін қарау.  Қолды бүкпей, толық айналдыру  Аяқты бүкпей орындау  Денені тік ұстау  Қолды бүкпей, толық қисаю  Көзді ашып, басымызды толық айналдыру. |
| ***ІІ. Негізгі бөлім***  *Бір адым жасап, екі қолмен кеудесінен доп беру*:  Допты екі қолмен кеуде тұсынан беру-ең кең тараған ж/е ең сенімді тәсіл. Ол қосымша күш жұмсамай-ақ допты 4-6м қашықтыққа тез ж/е дәл беруге мүмкіндік береді. Допты берудің бастапқы қалпы-допты кеудеге қарай жақындатып ұстап тұру. Допты лақтырғанда қол кеудеден шамалы доға жасап толық жазылады. Доп саусақтардың белсенді қимылымен серпіледі. Қол қимылының басталуымен бір мезетте аяқ та жазылады. Доп бір адым аттап барып беріледі. Алақанмен ұрмаған дұрыс. Осыдан кейін не сол, не оң қолмен доптың еденнен шоршуын өзгерте отырып алып жүруді үйрену керек. Оң қолмен допты алып жүргенде, сол аяқ жарты қадамдай ілгері қозғалады. | 20 мин. | Оқушылардың жаттығу барысында қауіпсіздігін қадағалау. |
| ***ІІІ. Қорытынды бөлім***  Сапқа тұрғызу   * *Түзел!* * *Тік тұр!* * *Еркін тұрыңдар!*   Үйге тапсырма беру;  Жүйелі түрде бағалау;  Оқушылармен қоштасу. | 5 мин. | Оқушылардың сабақ барысында жіберген қателіктерін айтып, ескерту. |