5-сыныпқа арналған күнделікті сабақ жоспары

Өтетін күні:

Өтетін жері:Спорт алаңы

Сабақтың тақырыбы: Жеңіл атлетика

1)30м-ге жылдамдықпен жүгіру

2)Кіші допты алысқа лақтыру

3)Орнынан ұзындыққа секіру

Мақсаты:

* Жүгіру,лақтыру,секіру,жаттығуларды дұрыс орындау үйрету.
* Жылдамдықты,шапшаңдықты,күшті,төзімділікті дамыту.
* Денсаулығы мықты,денелері түзу өсуге,отанын сүюге,қорғауға,еңбекке жарамды мықты азаматты тәрбиелеу

Керекті құралдар:Секундомер,метр,кіші доп (150гр)

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Бөлі-  мі | Сабақтың барысы | Мөл-  шері | Әдістемелік нұсқаулар |
| Дайындық бөлімі 10-12 мин | Сапқа тізілу,кезекшінің баяндамасы,амандасу,бүгінгі сабақтың тақырыбымен таныстыру.  Орнында тұрып бұрылу, «Оң-ға!», «Сол-ға!», «Арт-қа!»,  Жүру бір қалыпта волейбол алаңында.  Жүру жаттығулары:Аяқтың ұшымен,өкшемен,сырты және ішімен,жартылай,толық отырып жүру.  Жүгіру бір қалыпта,спорт алаңын айналып.  Ұлдар  Қыздар  Жәй қадаммен жүру  Дем алуды ретке түсіру  Бір қатарда шеңбер жасап тұру.  Жалпы дамыту жаттығулары  1)Б-қ-н.т қолды белег ұстап,басты айналдыру 4 рет солға,4 рет оңға  2) Б-қ-н.т қолды кеудеге ұстап тұрған кезде 4 рет серпиміз,қолды екі жаққа созып ұстаған кезде 4 рет серпиміз. | 3 мин  3-4 рет  3мин  3рет  2рет  3-4  рет  6мин  2-3р  3-4р | Спорт киімдерін қадағалау,  Оқушыларды түгендеу  Бұрылған кезде дұрыс бұрылуын қадағалау  Қолды жоғары,,желкеге,белге,тізеге ұстап жүру.  Жалпы дамыту жаттығуларын дұрыс орындауға үйрету,қадағалау  Қолды кеудеге ұстау |
| Н  Е  Г  І  З  Г  І  Б  ө  л  і  м  25-30  М  И  Н | 3) Б-қ-н.т екі қолды иыққа қойып,4 рет алға,4 рет артқа айналдыру  4)Б-қ екі аяқты алшақ қойып,қолды белге ұстап,4 рет белді солға,4 рет белді оңға айналдыру.  5)Б-қ екі аяқты алшақ қойып бір қолды белге ұстап,екінші қолды жоғары көтеріп,солға,оңға иілу.1-2  б-қ,3-4 б-қ.  6)Б-қ екі аяқты алшақ қойып қолды екі жаққа созып алдыға иіліп,сол қолды оң аяққа тигізіп,оң қолды сол аяққв тигізу.  7)Б-қ бір аяқпен алға қарай қадам жасап,тізені бүгіп,екі қолды тізенің үстіне қойып төмен басу.4 рет сол аяққа,4 рет оң аяққа.  8)Б-қ-т тік тұрып екі қолды алдыға созып отыру және тұру.  9)Б-қ тік тұрып қолды белге ұстап,екі аяқпен секіру.  Бір аяқпен секіру сол аяқпен 4рет,оң аяқпен 4 рет.  **Сабақтың тақырыбы:Жеңіл атлетика**  1. 30 метрге жылдамдықпен жүгіру  Үш команданы түсіндіру   1. «Сөреге тұрыңдар!» бұл   команда берілгенде,бір аяқтың ұшын сөре сызығына тигізе тізені бүгіп,екінщі аяқты артқа соза ұстап,екі қолдың ұшын жерге тигізіп,дененің салмағын алда тұрған аяққа түсіреді.   1. «Дайындалыңдар!» бұл команда берілгенде кеудені де екі тезені де сәл бүгіп,бір қолды сәл алға,екінші қолды сәл кейін жіберіледі.Осында ескеретін нәрсе,егер сол аяқ алда болса,сол қолды кейін,ал сол аяқ артта болса,сол қол алға шығуы керек. | 3-4р  3-4р  3-4р  3-4р  3-4р  5-6р  5-6р  10мин | Қолды иыққа ұстау  Қолды белге ұстау  Бір қолды жоғары көтеру,екінші қолды белге ұстау  Екі қолды ашып алдыға иілу  Екі қолды тізесіне ұстау  Қолды алдыға ұстау  Қолды белге ұстау  Түсіндіру және көрсету  Техника қауіпсіздігін қадағалау  60 метр жүгіруді сөре мен мәре белгіленген тегіс жерде өткізу. |
|  | 1. «Жүгіріңдер!» бұл команда естілгенде міндетті жөнелу керек.   Дайындық жаттығулары  а)Сөреден жүгіру 10-15 метр 2 рет  ә)аяқты жоғары көтеріп 10 метр жүгіру 1 рет.  б)Сөрені уақытында жүгіріп өту 1  рет. 30 метрге жүгіру 2-3 рет.Сынақ жаттығуларын орындауды бағалау  кестесімен бағалау.Ұл,қыздар.Дем алуды ретке түсіру жаттығулары 1-2 жат.  2.Кіші допты алысқа лақтыру үшін оң қолды бастың деңгейінде көтеріп  ұстап,сәл шалқайып барып,кеудені қайта кеңейте бергенде допты жібере салу керек.  Дайындық жаттығулары  А)Иық буындарын айналдыратын қол қимылдары.  ә)Оң,сол қолмен лақтыруды бейнелеу.  б)ұсақ тастарды қашықтыққа лақтыру.  150 гр кіші допты алысқа лақтыру және аралығын өлшеу.Сынақ жаттығуларын орындауды бағалау кестесімен бағалау.Ұл,қыздар.  3.Орыннан ұзындыққа секіру.Тізерлей біріп қолды алға жоғары серпіп аяқтармен дылдам серпіліс жасайды.Жерге екі аяқпен түседі.Нәтижені анықтау үшін старт алған сызықтан бастап,аяқтың өкшесі тиген аралық өлшенеді.  Дайындық жаттығулары  А)Бір орында бір және екі аяқпен секіру 20-30 рет.  ә)Жіппен секіру 30-50 рет  б)Жоғары тұрған тұғырға секіру  В)Орында тұрып биік тұғырдан секіру  Орнынан тұрып ұзындыққа секіру.2-3 рет жақсы көрсеткішін анықтап,бағалау | 9 мин  9 мин | Жүгіруге арналған жаттығуларды дұрыс орындауға үйрету қадағалау.  Салмағы 150гр кіші допты кез- келген тегіс алаңда өткізіледі.  Лақтыруға арналған жаттығуларды дұрыс орындауға үйрету және қадағалау.  Тегіс және жұмсақ жерде орындалады.  Старт сызығы белгіленеді және рулетке немесе сантиметрлі лентамен.  Секіруге арналған жаттығуларды дұрыс орындауға үйрету және қадағалау. |
| Қор бөл  3-5 мин | **Сапқа тұрғызу**  Сабақты қорытындылау.Қате жіберген оқышаларға ескерту жасау.  Үйге тапсырма . жүгіру, лақтыру,секіру. | 5 мин | Бағалау. |