Сабақтың тақырыбы: Эстафета ойыны. Кедергілер арасымен жүгіру.

Сабақтың мақсаты:Білімділігі: Оқушылардың тақырып бойынша білімдерін жетілдіріп,жүгірудің әдіс тәсілдерін үйрету .

Дамытушылық: Жылдамдыққа,ептілікке,күштілікке, шыдамдылыққа тәрбиелеу.

Тәрбиелік: Табандылыққа, бір- біріне деген мейрімділікке үйрету.

Өткізілетін орны: Спорт зал.

Қолданылатын құрал- жабдықтар: Ысқырық, секундометр,кедергілер,доптар.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Сабақтың мазмұны | жаттығу мөлшері | Әдістемелік нұсқаулар |
| 1.  2.  3. | Дайындық бөлімі  Оқушыларды бір қатарға сапқа тұрғызу.  а)cәлемдесу.  б)Сабақтың тақырыбымен мақсатын ,баяндау.  Сап жаттығуларға оңға, солға , кері бұрылу.  Қозғалыс кезінде орындалатын жаттығулар.  а) Қолдар желкеде өкшемен жүру.  ә) Қолдар белде аяқтың ұшымен жүру.  б)Қол белде табанның сыртқы қырымен жүру.  в)Қол белде табанның ішкі қырымен жүру.  г) Қол белде жартылай отырып жүру.  в)Толық отырып жүру | 10-15мин | Сап ережелерін сақтауды қадағалау. Тыныштық сақтау.  Әр жаттығуды орындау жиілігі жоғары болу керек.  Қолмен аяқ үйлесімді болуын қадағалау. |
| 4. | Жеңіл жүгіріс. | 3мин |  |
|  | Жүгіру кезінде орындалатын жаттығулар.  1)Қолды белге қойып оң шетімен жүгіру.  2) Қолды белге қойып сол шетімен жүгіру.  3)Дізені көтеріп жүгіру.  4)Өкшені лақтырып жүгіру.  5)Артқа бұрылып жүгіру.  6)Жылдамдықты асырып жүгіру  7)Жай жүріс , терең демалу. |  | Ара қашықтықты сақтау.  Жаттығуларды біркелкі жасау.  Барынша тыныс алу.  Ара қашықтықты сақтау.  Бір бірін итермей жүгіру |
| 5. | Жалпы дамыту жаттығулар.  1)Б.қ аяқтың арасын ашып қолды белге қойып басты оңға 4рет солға 4рет айналдыру.  2) Б.қ аяқтың арасын ашып қолды иыққа қойып алға қарай 4рет артқа қарай 4рет айландырамыз.  3) Б.қ аяқтың арасын ашып оң қолды жоғары көтеріп оң қолды екі рет сол қолды ауыстырып екі рет сілтеу .  4) Б.қ аяқтың арасын ашып сол қолды белге қойып оң қолды жоғары көтеріп солға қарата 2рет оңға қарата 2рет бігілу  5) Екі қол белде оңға, солға бұрылу.`1-2 оңға ,3-4 солға.  6)Қолдар белде .  1,2,3 еденге тигіземіз 4 қолдар белде тұрамыз.  7)Қолдар жоғарыда. 1-қолдар жоғарыда,2- еңкейеміз, 3-отырамыз, 4-тұрамыз.  8) Бір орында секіреміз.  9)Бір орында жүру.1,2,3 орында секіреміз 4-артқа бұрыламыз.  10)Бір орында жүру. | 5мин  6-8рет  6-8рет  6-8рет  6-8рет  6-8рет  6-8рет  6-8рет  6-8рет  6-8рет  4-6 рет | Әр жаттығуды талапқа сай орындау керек.  Басты дұрыс айналдыру  Қолды дұрыс айналдыру.  Қолдарды бүкпей дұрыс ұстауларын қадағалау.  Дізелерін бүкпей дұрыс ұстауларын қадағалау  Қолмен аяқ үйлесімді болуын қадағалау.  Қолмен аяқ үйлесімді болу керек. |
|  | Негізгі бөлім. | 25 мин |  |
|  | Сабақтың тақырыбы:Кедергілер арасынан жүгіру.  1.Допты алып жүру.  Доп әр топтың бірінші ойыншысының қолында болады. Допты бір қолмен еденге соғып,белгіленген бағанаға дейін алып жүреді. Бағанаға жеткен соң, оны айналып өтіп, допты алып жүріп келесі ойыншыға әкеліп береді.Ойын осылай жалғаса береді.  2.Каманда пойыз болып жүгіру.  Түбіріктердін алдына сөре сызығы сызылады, алдымен түбірікті бірінші нөмерлі ойыншы айналып келеді,сонан соң екінші,үшінші ойын осылай жалғаса береді.  3.Сызық арқылы тартыс.  Екі топ мүшелері параллель сызық бойымен бір-бірімен қарама-қарсы тұрады.Арақашықтықтары 4-5м. Дәл ортасына тағы бір сызық сызылады. Топ мүшелері бір-бірінің қолдарын ұстап, тартыса бастайды.  4. Аяқтың астындағы арқан.  Екі топ бір тізбек құрап,сап түзеп тұрады. Ойыншылар секіртпенің үстімен секіреді.Бірінші ойыншы тізбектің соңында қалады,ал екіншісі ойыншы жүгіріп барып, бағананы айналып өтіп, өздерін күтіп тұрған үшінші номерге жүгіріп келеді. Ойын осылай жалғаса береді.  5.Себетке кім бұрын 10доп түсіреді?  Екі команда баскетбол қалқанына қарап екі тізбек болып сап түзеп тұрады. Белгіден кейін екі тізбектің алғашқы ойыншылары допты баскетбол қалқанындағы себетке лақтырады. Сонан соң допты себетке түскен түспегеніне қарамастан,қалқанның астына тез жүгіріп барып, оны өзінің келесі ойыншысына лақтырып береді. Қай команда бірінші болып себетке 10 доп түсірсе ,сол команда жеңген болып есептеледі.  6. Секіртпемен жұптасып секіру.  Ойыншылар жұптасып тұрады. Жұптың артқы сыңары секіртпені өзінен кейінгі ұстайды. Ал серігі жарты қадам алдында болады. Барлық жұп бір сызықтың бойында тұрып, кезекпен секіртпені айналдыра секіріп белгіні айналып қайтып келеді. Ойын осылай жалғаса береді. |  | Қауіпсіздік ережесін есте сақтау  Допты дұрыс алып жүрулерін қадағалау.  Арақашықтықты сақтауды қадағалау.  Адым жасағанда қателік жібермеулерін қадағалау.    Ойын кезінде қауіпсіздік ережесін сақтау.  Ойын ережесін сақтау.  Ойын кезінде арақашықтықты сақтау.  Ойын шартын қате орындамау. Секіру кезінде қауіпсіздікті сақтау. |
|  | Қорытынды бөлім  1.Сапқа тұрғызып, дене қызуын қалпына келтіру жаттығуларын орындату.  2.Сабақты қорыту.Баға қою.  3.Үй тапсырмасын беру.  Кедергілер арасынан жүгіру техникасын үйрену. | 5 мин | Оқушылардың қателіктерін ескерту, жақсы орындаған оқушыларды атап өту. | |

Пайдаланған әдебиеттер Алматы «Атамұра»2003ж Алматыкітап баспасы 2011ж