## Сабақ тақырыбы: ҚОЗҒАЛМАЛЫ ОЙЫН «бЕРДЕ ҚАШ»

**Мақсаты:** 1. «Бер де қаш» ойынның арнайы жаттығуларымен таныстыру; алдындағы сабақта «Жаяу көкпар» ойынның негізгі қимылдарын қайталау.

2.Жылдамдық, күштілік, ептілік қасиеттерін дамыту.

3.Ұйымшылдыққа, батылдыққа тәрбиелеу

Құрал-жабдықтар: Ысқырық, волейбол добы   
Сабақтың өтетін орны: Спорт алаңы

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Сабақ бөлімі** | **Сабақ мазмұны** | **Жүктеме мөлшері** | **Әдістемелік нұсқаулар** |
| Кіріспе бөлімі 15 минут | **Сапқа тұрғызу**  **Рапорт қабылдау**  **Сәлемдесу**  **Оқушыларды тексеру**  **Сабақ тақырыбымен таныстыру** | *5минут* | Сабаққа дайындығын тексеру |
| **а) Саптық бұйрықтар.спек**  **б) Денені қыздыру жаттығулары:***Оңға бұрылыс, жай жүріспен, жеңіл жүгіріспен жугіру.Оң жақ, сол жақ қапталмен,артпен,алдымен,екі аяқты қайшылап,екі қолды тізеге тигізіп,екі қолды табанға тигізіп,аяқтың ұшымен шапшан жүгіріс.Жеңіл жүгіріспен.Жай жүріспен.*  **с) Демді қалпына келтіру жаттығуы:***Жай жүріспен, аяқтың ұшына көтеріліп,демді кеудеге жыйнап,екі қолды жоғары созып,табанға түсе, алдыға бұға, демді жіберіп жүру.( Демді кеудеге жыйнау. Демді кеудеден шығару.) Жай жүре сапқа тұру.* | *10 минут* | Жаттығудың дұрыс орындалуын қадағалау |
| Негізгі бөлім 25 минут | *1.Ойыншылар екі топқа бөлініп сапқа тұрады. Белгі бойынша бірінші нөмірлі ойыншы допты тіке жоғары лақтырады. Ал екінші ойыншы допты ұстайды. Бірінші ойыншы сап соңына барып тұрады. Сөйтіп екі топқа сап соңына дейін бір біріне жеткізеді. Соңғы ойыншы допты жетекшіге алып келген соң ойын аяқталады. Ойын барысында допты қарсы командаға немесе алысқа лақтыруға тиым салынады Екі топ бір біріне кедергі жасауға болмайды. 2. Өткен сабақтың біліктілігін жетілдіріу мақсатында «Жаяу көкпар» ойынның негізгі қимылдарын қайталау.* | *25минут* | Дұрыс орындалуын қадағалап үйрету |
| Қорытынды бөлімі 5 минут | Сапқа тұрғызу  Сабақты қорытындылау  Оқушылардың қателерін түзету  Оқушыларды бағалау  Үйге тапсырма беру | *5минут* | Үй тапсырмасын беру |