**«Футбол» үйірме жоспары**

**Күні:**

**Мектебі:** С.Сейфуллин атындағы №7 мектеп-гимназиясы

**Сыныбы:**

**Өткізілетін орын**: спорт зал

**Құрал жабдықтар:** ысқырғыш, секундомер, доп

**Өткізген:** Төлеутай Қуаныш

**Тақырыбы:** Футбол

**Сабақтың мақсаты:**

* Балалардың спортқа деген қызығушылығын дамыту.
* Балаларға қймылды ойындарды ойнату.
* Балаларды ептіліке, икемділіке, ұйымшылдықа тәрбелеу.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Сабақ** **бөлімі** | **Мазмұны** | **Жүктеме** | **Ұйымдастыру әдістемелік нұсқау** |
| **Д****А****Й****Ы****Н****Д****Ы****Қ****Б****Ө****Л****І****М****І****Н****Е****Г****І****З****Г****І****Б****Ө****Л****І****М****Қ****О****Р****Т****Ы****Н****Д****Ы****Б****Ө****Л****І****М** |  Сыныпты сапқа тұрғызу. Сәлемдесу.  Сабақтың барысын таныстыру**Саптағы жаттығулар:**  Бұрылу: Оң-ға, Сол-ға,  Ай-нал, Сол-ға. **Жүрудің түрлері:** Қол жоғары, аяқтың ұшымен.  Қол желкеде аяқтың өкшесімен.  Қол мықында, аяқтың ішкі  қырымен төрт, ірет сыртқы  төрт ірет.  Қолды алға созамыз, жартылай  отырып жүреміз.  Қол мықында, кен қадам  басып жүреміз Жәй жүгір Дем алу жаттығуы. Залдың ортасына шеңбер жасаймыз.**Ж Д Ж:** **1)** Б,қ қол мықында, аяқ алшақ. О: 1-басымызды алға иеміз, 2-Б,қ 3-артқа иеміз, 4-Б,қ 5-оңға иеміз, 6-Б,қ 7-солға иеміз, 8-Б,қ.**2)** Б,қ бір-біріміздің қолымыздан ұстаймыз, аяқ алшақ. О: 1,2,3,4-түзеу қолды алға айналдырамыз, 5,6,7,8-түзеу қолды артқа айналдырамыз.  Б,қ қол бос, аяқ алшақ. О: 1,2,3,4-алға иілеміз, қолмен жүреміз, 5,6,7,8-Б,қ келеміз. **3)** Б,қ қол мықында, аяқ алшақ. О: 1-оңға иілеміз, 2-Б,қ 3-солға иілеміз, 4-Б,қ 5-қолды жанға созып, алға иілеміз 6-Б,қ. 7- қолды жанға созып, артқа шалқаямыз, 8-Б,қ  Б,қ қол бос, отырамыз аяқ алшақ. О: 1-қолымызды алға созып, басымызды тіземізге тигіземіз, 2-ортаға иілеміз, 3-сол аяққа иілеміз, 4-Б,қ  Б,қ жатып тіземізді құшақтаймыз О: 1,2,3,4- арқамызбен тетбеліп бесік жасаймыз.**4)** Б,қ шалқалап жатамыз,қолымызды тіриміз, аяғымызды жоғары созамыз. О: 1,2,3,4-ауаға велосиед тебеміз, 5,6,7,8-дәл солай.  Б,қ шалқалап жатамыз,қолымызды тіриміз, аяғымызды жоғары созамыз. О: 1,2,3-аяғымызды қайшылаймыз 4-аяғымыздың арасын қатты ашамыз. **Секіру жаттығуы:** Б,қ қол бос, аяқ бірге. О:1,2,3,4-оң аяғымызбен секіреміз  5,6,7,8-сол аяғымызбен секіреміз **Қозғалмалы ойындар:** «Айгөлек ойыны»(басқада ойындар )Сапқа тұрғызу Сабақты қортындылау  Үй жұмыс Қоштасу | 30”2”40”40”0,5ш0,5ш0,5ш0,5\5ш1ш 40”5р 5р5р5р5р5р5р5р1р 30’’40’’20’’10’’ | «Сынып бір қатар сапқа тұр» «Сынып түзел! Тік тұр! Сәлеметсіздерме балалар. Еркін тұр!» «Бүгінгі сабақта Футбол ойынынын ойнаймыз» «Сыныптүзел! Тік тұр! Сол-ға бастауыштың артынан жәй жүр»  «Жаттығуды баста, басымызды көтереміз, денемізді тік ұстаймыз» «Басымызды көтереміз, денемізді тік ұстаймыз» «Жаттығуды баста, басымызды көтереміз»«Басымызды көтереміз, денемізді тік ұстаймыз»«Жәй жүгіреміз, қатарды сақтаймыз» «Жәй жүреміз 1,2,3,4-мұрнынызбен терең дем аламыз, 5,6,7,8-аузымызбен днм шығарамыз» «Залдың ортасына шеңбер жасаймыз, ара қашықтық екі қадам» «Б,қ тұр, жаттығуды баста» «Б,қ тұр, жаттығуды баста, қолымызды бүкпйміз, түзеу жасаймыз» «Б,қ тұр, жаттығуды баста» «Б,қ тұр, жаттығуды баста, дұрыс жасаймыз» «Жаттығуды баста, басымызды тіземізге тигіземіз» «Жаттығуды баста»«Жаттығуды баста, аяғымызды еденге тигізбйміз» «Жаттығуды баста, дұрыс жасаймыз» «Б,қ тұр, жаттығуды баста»   «Футбол ойынын ойнату»«Бір қатар сапқа тұр» «Сонымен балалар бүгінгі сабақта не үйрендіңдер?» «Үйден ұлдар 30-отжимание, қыздар 30-приседание»«Сынып түзел! Тік тұр! Сау болыңдар балалар» |