**Сабақ жоспары:**

Өткізілген уақыты: Сыныбы: 4

Сабақтың тақырыбы: **Арқан тартыс**

Сабақтың мақсаты:1. Оқушыларға баскетбол ойынының әдіс тәсілдерін үйрету;

 2.Ептілік, жылдамдық, шыдамдылық қабілетін дамыту.

 3. Адамгершілікке, ақыл-ой, эстафеталық және еңбек тәрбиесіне баулу:

Спорт жабдықтар: доптар, ысқырғыш, Арқан

Өткізілген орыны: Спорт зал

Сабақтың уақыты: 40 минут

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Сабақтың бөлімдері және олардың уақыттары** | **Сабақтың мазмұны** |  | **Ұйымдастыру және әдістемелік нұсқаулар** |
| ***1*** | ***5 мин*** | *1.Сапқа тұр!Түзел!Тік тұр!**2.Рапорт беру**3.Сәлемдесу**4.Сабақтың тақырыбын хабарлау* | *5 мин* | *Оқушылардың киімі дене сабағына сай болуы* |
| ***2.*** | ***Кіріспе бөлімі 10 мин*** | *Саптағы жаттығулар:**а)оңға**ә)солға**б)кері айнал* | *2рет**2рет**2рет* | *Жаттығуды бәрі бір мезгілде жасауын қадағалау* |
| ***3*** |  | *Жүру жаттығулары:**а) қол жоғарыда аяқтың ұшымен**ә) қол желкеде өкшемен**б) қол белде жартылай отырыпспен жүру;* *в) қол жанда толықтай отырыспен жүру;* | *2**2**2**2* | *Денені тік ұстап шынтақты ашып жүру* |
| *Жүгіру жаттығулары:**Спорттық жүріспен! Жүгіріспен!**а) оң, сол қапталда жүгір!**ә)аяқпен жұмыс жасау!**б) қолды табанның сыртына тигізіп жүгіру.* | *2**2**2**2* | *Ара қашықтықты сақтау* |
| *Жүгіріп бой жазбалар жасау. Қол жоғарыда , аяқтың ұшымен терең дем алып еңкейіп дем шығару.* | *3* | *Терең тыныа алу дем шығару* |
| *Жалпы дамыту жаттығулары:**1.б.қ н.т Басты огңға, солға, алға, артқа айналдыру.*1. *б.қ.н.т Қол иықта қолды алға, артқа айналдыру.*
2. *б.қ.н.т қолды алда артқа сермеу; 1-2 оң қолды, 3-4 сол қолды сермеу.*
3. *б.қ.н.т қол белде белді оңға, солға айналдыру.*
4. *б.қ.н.т қол тізеде ішке, сыртқа айналдыру.*
 | *6-8 рет**6-8 рет**6-8 рет**4-5 рет**4-5 рет**4-5 рет* | *Шынтақты бүкпеу.* *Екі қолды белге тіреп, тізені бүкпеу.**Тізені бүгіп айналдыру* |
| ***3*** | ***Негізгі бөлім 20 мин*** |  | *20 мин* |  |
| ***4*** | ***Қорытынды бөлім*** ***5 мин*** | *Сапқа тұру, жіберген кемшіліктерін жекелей ескерту, қорытындылау.**Бағалау, үйге тапсырма беру.* | *5 мин* | *Ерекшеленген оқушыларды мадақтау* |