**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* |