**№194 орта мектебінің 5 сыныпқа дене тәрбиесі пәніне арналған сабақ**

 **жоспары.**

**Сабақтың тақырыбы: *шағын допты алысқа лақтыру, шағын допты 10-15 м қашықтықтан нысанаға лақтыруды толық жетілдіру, 7-9 адымен жүгіріп келіп «аттап өту» тəсілімен биіктікке секіруді толық жетілдіру.***

**Сабақтың іс жүзіндегі мақсаты:***өз денсаулықтарына ықтиярлықпен қараудың қажеттілігін жəне қимыл-қозғалыс негіздерін игеру арқылы оқушылардың дене мəдениетін қалыптастыру;физикалық жəне психикалық қасиеттерінің толық дамуына салауатты өмір салтын ұйымдастыруда дене тəрбиесі құралдарын шығармашылық жолмен қолдану.*

 **Сабақтың мақсаттары:**

*-білімділік-**шағын допты алысқа лақтыру, шағын допты 10-15 м қашықтықтан нысанаға лақтыруды толық жетілдіру, 7-9 адымен жүгіріп келіп «аттап өту» тəсілімен биіктікке секіруді толық жетілдіру.*

 *-тәрбиелік- өз денсаулықтарына ықтиярлықпен қарау, денсаулықты сақтау мен нығайту қажеттілігін қалыптастырып тəрбиелеу; тұлғаны оң қасиеттерге тəрбиелеу, оқу жəне жарыс əрекеттерінде ұжымдық əрекеттестік пен ынтымақтастықтың межелерін сақтау.*

*-дамытушылық- дамыту жəне сауықтыру бағытындағы дене жаттығулары, базалық спорт түрлерінің іс-қимыл əдістері мен техникасы арқылы қимылдық тəжірибені байыту, қимыл-қозғалыс мəдениетін қалыптастыру;*

**Өтілетін мерзім: 21.09.2016 жыл.**

**Өтілетін уақыт:** *13 30-14-15 дейін.*

**Өтілетін орын:№194 орта мектебінің спорт алаңы.**

**Қажетті құрал-жабдықтар: секундомер,ысқырық,доптар.**

**Дене шынықтыру пән мұғалімі: Абуов М.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| ***Сабақ бөлімі*** |  ***Сабақ міндеттері*** |  ***Сабақтың мазмұны*** | ***Уақыт мөлшер-лері*** | ***Әдістемелік нұсқаулар*** |
| *Дайын-**дық бөлімі.**Дайын-**дық бөлімі.**Дайын-**дық бөлімі.**Дайын-**дық бөлімі.**Негізгі бөлім**Негізгі бөлім**Қортын-**ды**бөлім* | *Оқушыларды сабаққа ұйымдастыру.**Оқушылардың организімін негізге бөліміне дайындау.****7-9 адымен жүгіріп келіп «аттап өту» тəсілімен биіктікке секіруді толық жетілдіру.*** ***Шағын допты алысқа лақтыру, шағын допты 10-15 м қашықтықтан нысанаға лақтыруды толық жетілдіру.******Оқушылардың организімін қалпына келтіру.*** | *Сапқа тұру, рапорт беру, сәлемдесу.**Сабақ міндетін хабарлау.* *Орнында және қозғалыста орындала-**тын саптық жаттығулар.Жүрудың**әр түрлігі:саптық,аяқтың үшімен,**окшемен,тізені көтере,жартылай* *отыра жүру.Қайта сап түзеу:бір лек-**тен екі лекке( орнында)екі лектен**бір лекке( спорт залды айнала жүгуру); алдыға қолын соза қашықтыққа лекті**ажырату.(орнында және қозғалыста).**Қимыл-қозғалыстағы жаттығулар.**1.Жай жүргізу,аяқ ұшымен және өкшемен ,аяқтын сыртқы және ішкі қырымен ,аяқтың өкшесінен ұшына көтеріліп жүру.**2.Спорттық жүріс.**3.Бір қалыпты жүгіру.* *4.Қол белде , кезекті он,сол жағымен қосарланып жүгіру.**6.Алаңнан қиғаштап жылдамдыққа жүгіру.**7.Жай жұріс,тынысты қалыпқа келтіреміз.**8.Ағзаны қалпыра келтіру жаттығулары.**Орында тұрып жалпы дамыту жаттығулары.**1.Бастапқы қалып-аяқ иық көлемінде қол белде:1-4 басты оңға айналдырамыз,5-8 –басты солға қараый айналдырамыз.* *2. Бастапқы қалып--аяқ иық көлемінде,қол иықта:1-4-шынтағымызды алға айнадырамыз,5-8-щынтағымзды артқа айналдырамыз.**3. Бастапқы қалып--аяқ иық көлемінде,қол бүгіліп кеуденің алдында:1-2-колды кеуденің алдында жазамыз,3-4- колды артқа жазамыз.**4. Бастапқы қалып--аяқ иық көлемінде,қол белде:1-2-белімізді оңға қарай айналдырамыз,3-4- :белімізді солға қарай айналдырамыз.**5. Бастапқы қалып--аяқ иық көлемінде,қолды алға созамыз:1- оң аяқты сол қолға тигіземіз,2-Б.Қ., 3-сол аяқты оң қолға тигіземіз, 4- Б.Қ.**6. Бастапқы қалып--аяқ иық көлемінде,қол белде:1-колды алға созып,отырамыз,2-б.қ.,3- колды алға созып,отырамыз,4-б.қ.**7. Бастапқы қалып--аяқ иық көлемінде,қол белде:1-оң аяқпен 10рет секіру,2- сол аяқпен 10-секіру, 3-4- қос аяқпен 10- секіру.**8. Бастапқы қалып--аяқ иық көлемінде,қол белде:1-4 аяғымызды қайшылаймыз.**Жеңіл атлетикалық жаттығулар.****7-9 адымен жүгіріп келіп «аттап өту» тəсілімен биіктікке секіруді толық жетілдіру.*** *1.Сапқа тұру,* *жаттығулардың техникасы туралы түсіндіру және оны көрсету.**2.Кедергілерден адымдап биіктікке секіру.**4.Керілген жіптің биіктігі 35-55 см-ден адамдап секіру.**5.Сілтейтін аяқтың тізесін бел деңгейіне іліңген допқа не созылған қолға тигізу.**6.3-4 адым жерден екпіндей жүгіріп келіп биіктікке секіру.**7.**5-10 м ұзындыққа және биіктікке секіруді толық үйлесіммен орындау.**8.Мүмкін қателерді талдау****Шағын допты алысқа лақтыру, шағын допты 10-15 м қашықтықтан нысанаға лақтыруды толық жетілдіру.****1.Сапқа тұру,* *жаттығулардың техникасы туралы түсіндіру және оны көрсету.**2.Лақтыру бағытына қарап тұрып,кіші допты лақтыру.**3.Осы жаттығуды оңға жартылай бұрылып тұрып орындау.**4. Осы жаттығуды лақтыру бағытына бүйірін қаратып тұрып орындау.**5.7-13 қадамдай қашықтықтан жүгіріп келіп кіші допты алаңға лақтыру.**6.Мүмкін қателерді талдау .****Оқушылардың организімін қалпына келтіру.****1. Оқушыларды жалпы сапқа тұрғызу,**2.Жаттығуларды орындап оқушылардің демнің қалпына келтіру.**3.Қолды және аяқты қағып соғуы.**Үй тапсырмасын беру.**Оқушылармен қоштасу.*  | *2'**1'**1'**30"**30"**30"**30"**30"**30"**30"**30"**30"**30"**30"**30"**30"**30"**1'**12'**1'**15'**1'**1'**1'**2'* | *Оқушылардың спорт формасына,**Психологиялық атмосферасына көңіл бөлу.**Жаттығулар мен бұйрықтардың дұрыс орындалуына көңіл бөлу.**Жаттығудын дұрыс жасауын**көрсетіп және жасауын қадағалау.**.**«1-2 қозғалысты қаттысының!»**Жаттығулар мен бұйрықтардың дұрыс орындалуына көңіл бөлу.**Биіктікке секірген кезде**қаупсіздік ережелерін сақтауылын қадағалау.**Шағын допты алысқа жəне нысанаға лақтыру кезде**қаупсіздік ережелерін сақтауылын қадағалау.**Сабаққа жақсы қатысқан оқушыларды атап өту, тиісті бағаларын журналға қою.* |