**№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.* |