**Сабақ:**

**Мұғалімі: Ермеков Бакыт**

**Сыныбы: 3 «Б» сыныбы**

**Сабақтың тақырыбы**: ***«Әтештер қақтығысы»***

**Мақсаты:**Оқушылардың денсаулықтарын одан әрі нығайту, ағзаның қимыл-қозғалыс мүмкіндіктерін арттыру және қозғалыс үйлесімдігін дамыту, ойын барысында сақтық шараларын сақтаудың маңызын түсіндіру**Міндеті:**- Ептілік, ширақтық деңгейін одан әрі дамыту; - Шапшаңдықты жетілдіру; - Салауаттылыққа, ұйымшылдыққа, өзара сыйластыққа тәрбиелеу **Спорт құралдары**: ысқырық, секундомер, төсеніш

**Сабақ мазмұны**

**Даярлық бөлім: 15 мин.**

Методикалық нұсқаулар, ескертпелер

1. Сыныпты сапқа тұрғызу. Рапорт. Сәлемдесу, сабақ тақырыбымен таныстыру.

*Қауіпсіздік ережесі.*

1.Оқушылардың сыртқы спорттық киімін, жалпы көңіл-күйін бақылау, тексеру. Қауіпсіздік ережесін түсіндіру.

Спорт залда дене қыздыру, жүру, жүгіру жаттығуларын орындау:

**Саптық жаттығулар**

1.Нақты нұсқау беру.

2.Жүру түрлері: а)қолды жоғары көтеріп, аяқ ұшымен жүру; ә)қолды жанына созып, өкшемен жүру;б)қолды белге қойып, аяқтың сыртқы-ішкі жағымен жүру.

а)қолды бүкпей, түзу ұстау; ә)басты түзу, арқаны тік ұстау; б)басты көтеріп, тізені сәл бүгу.

3.Шеңбер бойымен жүгіру, арнаулы жүгіру жаттығулары: а)тізені жоғары көтеріп жүгіру; ә)аяқты артқа бүгіп жүгіру б)жүрелей отырып секіру в) шапшаң жүгіру

Жылдамдықты дамыту а)тізені жоғары көтеру ә)жауырынды алға ұстап, басты тіктеу; б)қол еркін в)қолды артқа сермеу

4.Төрт қатарға тұру, жалпы дамыту жаттығулары.

1. Санау арқылы жүргізу 2.Ұжымдық қатынас дағдыларын қалы/тыру

5. Б.Қ – қалыпты деңгей: 1- басты алға ию 2- басты артқа шалқайту 3- басты солға 4- басты оңға

1.Жай санау арқылы жүзеге асады. 2.Мойын бұлшық етін дамыту

6.Б.Қ- қалыпты деңгей 1- қолды алға созу 2- қолды жоғары көтеру 3- қолды алға созу

1. Жаттығуды сауатты жасауды қадағалау

2. Қолды қозғалту қабілетін дамыту.

7.Б.Қ – қалыпты деңгей 1- қолды алға, артқа айналдыру

1.Қолды түзу ұстау, толық айналдыру.

8. Б.Қ – қалыпты деңгей 1. Қолды жоғары созу сол, оң жаққа иілу

1.Аяқты түзу ұстау, қолды бүкпеу керек.

9.Б.Қ – қолды артта құлыптап ұстау үш рет алға иілену

Икемділік қабілетін дамыту, аяқ, қолды бүкпеу керек.

**Негізгі бөлім 25 мин.**

«Әтештер қақтығысы»

***Әтештер қақтығысы***немесе *Жауынгерлі әтештер*- [қазақтың](http://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fkk.wikipedia.org%2Fwiki%2F%3F%D0%B0%D0%B7%D0%B0%3F) ұлттық ойындарының бірі.Спорттық төсеніш жайылады (немесе жерде диаметрі 2 м шеңбер сызылады) және екі құрама саппен бір-біріне қарама-қарсы тұрады. Капитандары тағайындалады, капитандар спорттық төсенішке (немесе шеңберге) өзінің ойнаушысын жібереді. Әрқайсысы бір аяғын бүгеді, қолдарын арқасына қарай бүгіп қояды және белгі бойынша сайыс қатысушылары екінші аяққа тұрмауға тырысып бір-бірін иықпен және денесімен спорттық төсеніштен (немесе шеңберден) итере бастайды. Қолдарын арқа жағынан алуға болмайды. Барлық қатысушы әтештер рөлінде болғанша ойын жалғаса береді, капитандар соңғы болып сайысады. Қай құрамада жеңіске жеткендер көп болса, сол жеңімпаз аталады. Егер екі ойнаушы (жұптағы) шеңбер сыртында болып қалса, онда сайыс тең деп аяқталады.

**Қорытынды бөлім 5 мин.**

1.Бір қатарлы сапқа тұру.

1.Демалуды бастапқы қалыпқа келтіру, оқушылардың психологиялық, эмоциялық көңіл – күйлерін бірте – бірте азайту, сабаққа ынтасын қалыптастыру.

1.Сапқа тұрғызып жетістіктері мен кемшіліктерін айту. Бағалау. Сабақты қорытындылау. Үйге тапсырма беру. Класпен қоштасу, класқа саппен ұйымдасқан түрде жіберу.

1.Оқушының жетістігін, ынтасын баға қою арқылы бағалау.