**Сабақ жоспары №22**

**І. Уақыты**: 14.10.2015 ж

**ІІ. Сыныбы:** 2 «А»

**ІІІ. Сабақтың тақырыбы:**Эстафеталық жарыстар

**IV. Сабақтың мақсаты**: Дене және ақыл-ой қызметінің қажетті деңгейін қамтамасыз ететін өмірлік маңызды қозғалыс біліктілігі мен дағдыларына оқушыларды үйрету

**V. Сабақ міндеттері**: **1)Білімділік:**Дене дайындығын арттыру ( жылдамдық, ептілік) **2) Дамытушылық:**өзіне деген сенімділікті, табандылықты, зейін қоя білуді дамыту **3) Тәрбиелік мәні:** Ұйымшылдыққа, салауатты өмір салтына тәрбиелеу

**VI. Сабаққа қажетті құрал-жабдықтар:** ысқырық,секундомер, фишкалар, доптар

**VII. Сабақтың өтілетін жері**: №45 «Ақ Орда» мектеп-гимназиясының спортзалы

**ҮІІІ. Сабақ өтетін мұғалім:** Оразова Мирамкүл Тұрсынбайқызы

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Бөлімі** | **Сабақтың мазмұны** | **Уақыты** | **Әдістемелік нұсқау** |
| **І.**  **Дайындық бөлімі**  **Дайындық** | **1.Қатарға тұру**  **2.Рапорт беру**  **3.Амандасу**  **4. Сабақтың тақырыбын айту:** Эстафеталық жарыстар  **5. Сабақтың мақсатын айту:** ептілік, жылдамдықты арттыру  **6. Саптағы жаттығулар:** «Оң-ға» бұрыл!, «Сол-ға» бұрыл!, «Арт-қа» бұрыл, «Секіріп арт-қа» бұрыл!  **7. Жүрудің түрлері:** аяқтың өкшесімен,қол белде; аяқтың ұшымен, қол жоғарыда; аяқтың сырт жағымен, қол белде; аяқтың іш жағымен, қол белде; жартылай отырып жүру,қол белде; толық отырып жүру,қол тізеде; | **15 мин**  5//  30//  2//  30//  10//  30//  2 мин | Бір сызыққа тұру  Рапортты жақсылап беру  Бұйрық дауыспен айту  Жаттығуды бірдей орындаймыз  Қолды түзу ұстаймыз  Денені түзу ұстаймыз |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | **8. Жүгірудің түрлері:** жүгіру, оң жақ иықпен секіріп жүгіру,қолды алға айналдыру; сол жақ иықпен секіріп жүгіру,қолды артқа айналдыру; тізені көтеріп жүгіру, қолды алға созу; аяқты артқа сермеп жүгіру, қолды артқа тастау;  **9. Жалпы дамыту жаттығулары орнында:**  а) Б.Қ. аяқ иықтың көлемінде,қол белде есеп 1-2 басты оңға айналдыру,  есеп 3-4 басты солға айналдыру.  ә) Б.Қ. аяқ иықтың көлемінде,қол иықта  есеп 1-2 қолды алға қарай айналдыру, есеп 3-4 қолды артқа қарай айналдыру.  б) Б.Қ. аяқ иықтың көлемінде,екі қол жоғарыда  есеп 1-2-3-4қолды алға айналдыру,  есеп 5-6-7-8 қолды артқа айналдыру.  в) Б.Қ. аяқты алшақ қою,қол белде  есеп 1-4 белді оңға айналдыру,  есеп 5-8 келесі жаққа айналдыру.  г) Б.Қ. аяқ иықтың көлемінде,қолды алға созамыз  есеп 1 оң аяқты сол қолға тигізу  есеп 2 сол аяқты оң қолға тигізу  д) оң аяқпен секіру, қол белде  сол аяқпен секіру,қол белде  екі аяқпен секіру | 2 мин  8/ – 9/  8 рет  8 рет  8 рет  8рет  8 рет  5 рет  5 рет  10 рет | Жоғары,алға секіру. Аяқты 900-қа көтеру  Өкшені алақанға тигізу  Қолды түзу ұстаймыз  Қолды бүкпейміз  Үлкен дөңгелек жасау  Аяқты түзу созамыз  Аяқты жоғары көтеру керек  Барынша жоғары секіру |
| **ІІ.**  **Негізгі бөлім** | **Эстафеталық жарыстар**   1. Жылдамдыққа жүгіру 2. Фишкалардық арасымен жүгіру 3. фишкалардың арасымен допты жерге домалатып алып жүру 4. жалаушамен барып, допты алып қайту 5. допты екі қолмен ұрып барып қайту | **25 мин** | Сөреден дұрыс шығу,  барынша тез жүгіру  тез бұрылу |
| **ІІІ.**  **Қ орытынды бөлім** | Оқушыларды қатарға тұрғызу  Денені б.қ. келтіру жаттығулары  Көзге түскен жақсы оқушыларды атау  Жаттығуды нашар орындаған оқушыларды атау  Сабақты қорытындылау  Бағалау  Үй тапсырмасын айту  Бір орыннан ұзындыққа секіру | **5 мин**  30//  30//  30//  30//  2 мин  30//  15//  15// | Ұйымшылдықпен алаңнан кету  . |