**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 тұруРапортты жақсылап беруБұйрық дауыспен айтуЖаттығуды бірдей орындаймызҚолды түзу ұстаймызДенені 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 иықтаесеп 1-2 қолды алға қарай айналдыру, есеп 3-4 қолды артқа қарай айналдыру.б) Б.Қ. аяқ иықтың көлемінде,екі қол жоғарыдаесеп 1-2-3-4қолды алға айналдыру, есеп 5-6-7-8 қолды артқа айналдыру.в) Б.Қ. аяқты алшақ қою,қол белдеесеп 1-4 белді оңға айналдыру, есеп 5-8 келесі жаққа айналдыру.г) Б.Қ. аяқ иықтың көлемінде,қолды алға созамызесеп 1 оң аяқты сол қолға тигізуесеп 2 сол аяқты оң қолға тигізуд) оң аяқпен секіру, қол белде сол аяқпен секіру,қол белде екі аяқпен секіру | 2 мин8/ – 9/8 рет8 рет8 рет8рет8 рет5 рет5 рет10 рет | Жоғары,алға секіру. Аяқты 900-қа көтеруӨкшені алақанға тигізуҚолды түзу ұстаймызҚолды бүкпеймізҮлкен дөңгелек жасау Аяқты түзу созамызАяқты жоғары көтеру керекБарынша 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 жүгірутез бұрылу |
|  **ІІІ.****Қ орытынды бөлім**  | Оқушыларды қатарға тұрғызуДенені б.қ. келтіру жаттығуларыКөзге түскен жақсы оқушыларды атауЖаттығуды нашар орындаған оқушыларды атау Сабақты қорытындылауБағалау Үй тапсырмасын айтуБір орыннан ұзындыққа секіру | **5 мин**30//30//30//30//2 мин30//15//15// | Ұйымшылдықпен алаңнан кету. |