**Мұғалімнің аты-жөні: Абжанова С.Т.**

 Өткізілетін күні: 28.02.17ж Сыныбы: 4в

 Өткізілетін орны: Спорт кешені Уақыты: 45 мин.

 Сабақтың тақырыбы: Бекіту.Негізгі әдістерді қолдану техникасы

 Сабақтын мақсаты:

 1. Білімділік: Ойынның ережесін,негізгі әдістерді үйрету

 2. Денсаулық сақтау:Шапшандық және жылдамдық сапаларын дамыту.

 3. Тәрбиелеу:Сабақтағы жүктемені дұрыс орындау. Тәртіпке тарту.

 Қолданатын спорт құралдары:Ысқырғыш, секундомер,баскетбол добы

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Сабақтың мазмұны** | **Жүктеме** | **Әдістемелік нұсқаулар** |
| **І****13-15****мин** | Кіріспе бөліміСапқа тұрғызу.Түзел! Тік тұр!АмандасуСабақтың мақсатын түсіндіру.**Жүрістің түрлері:**-аяқтың үшімен-аяқтың өкшемен-табанның ішкі қырымен-табанның сыртқы қырымен-жартылай отыру**Жүгірудің түрлері:**-тізені жоғара көтере-аяқты артқа -оң жақпен-сол жақпен-артымен (сол иықтан қарау) -оң аяқпен секіріп-сол аяқпен секіріп-отырып жүру-қатты (жылдамдық)Жалпы дамыту жаттығуларын бір орында жасау:1.Б.қ қол белде,аяқ иық кеңдігіңмен1-4 басты оңға айналдырамыз1-4 басты солға айналдырамыз2.Б.қ қол белде,аяқ иық кеңдігімен Басты алға, артқа, оңға,солға ию3.Б.қ қолды алға созамыз1-4 қайшылаймыз4.Б.қ негізгі тұрыс1.қол жоғары созамыз2.жоғары көтереміз 3.екі жаққа 4.б.қ5.Б.қ қол белде1-2 белді оң жаққа айналдырамыз3-4сол жаққа айналдырамыз6.Б.қ қол жоғары1.алға еңкейеміз2.артқа3.оңға4.солға7.Б.қ негізгі тұрыс1.оң аяқпен сол қолға тигіземіз2.б.қ3.сол қолмен оң аяққа тигіземіз4.б.қ8.Б.қ қол тізеде1-4 сыртқа айналдырамыз1-4 ішке айналдырамыз9.Б.қ қол белде1.оң аяқ2.сол аяқ3.екі аяқ 1,2 | **13-15 мин**1 мин30 сек3 мин3 мин8мин6-8 рет6-8 рет6-8 рет6-8 рет6-8 рет6-8 рет6-8 рет6-8 рет | Спорт киіміне назар аудару.Денені тік ұстау керек.Қол белде.Дұрыс тыныс алуын қадағалау.Қателерін дұрыстау жаттығу кезінде.Арқаны түзу ұстау.Құлыпты ашпай қолды түзету.Қолды түзу ұстауДұрыс жасауДұрыс айналдыруДенені түзу ұстауАяққа тигізуДұрыс айналдыруСекіріп жасау |
| **ІІ****25 мин** |  Баскетбол.Бекіту.Негізгі әдістерді қолдану техникасы -Түсіндіру -Көрсету -Істеп көру Ереже бойынша баскетбол ойнау | 16 мин2мин2мин2мин2мин2мин2мин2мин10 мин | -допты алып жүру(белгіленген жерге дейін) - допты алып жүру (фишканың арасымен)- допты алға, артқа соғып жүру- допты оң және сол қолымен алып жүру- қарама-қарсы тұрып,допты үстінен беру.- қарам-қарсы тұрып, допты астынан беру-допты торға лақтыру.-допты белден айналдырып жүру-бір қолмен иықтан лақтыру- аяқтың арасына өткізу (сегіз жасау)4 командаға бөлінуі.-ережені ойын барысында дұрыс қолдану. |
| **III****5****мин** | **Қорытынды бөлім**Сапқа тұрғызу.Ағзаны қалпына келтіру.Шеңбер жасап қолды сілкілеу, денені шайқалту, терең тыныс алуҚорытындылау.Бағалау.Үй тапсырма. | 30сек2мин1мин1мин30сек | Бір қатарға.Дұрыс тыныс алуын қадағалау.Кемшіліктерді айтуБаға қоюОтырып тұру 10 рет  |