**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 бөлімі Сапқа тұрғызу.Түзел! Тік тұр!  Амандасу  Сабақтың 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 кеңдігіңмен  1-4 басты оңға айналдырамыз  1-4 басты солға айналдырамыз  2.Б.қ қол белде,аяқ иық кеңдігімен  Басты алға, артқа, оңға,солға ию  3.Б.қ қолды алға созамыз  1-4 қайшылаймыз  4.Б.қ негізгі тұрыс  1.қол жоғары созамыз  2.жоғары көтереміз  3.екі жаққа  4.б.қ  5.Б.қ қол белде  1-2 белді оң жаққа айналдырамыз  3-4сол жаққа айналдырамыз  6.Б.қ қол жоғары  1.алға еңкейеміз  2.артқа  3.оңға  4.солға  7.Б.қ негізгі тұрыс  1.оң аяқпен сол қолға тигіземіз  2.б.қ  3.сол қолмен оң аяққа тигіземіз  4.б.қ  8.Б.қ қол тізеде  1-4 сыртқа айналдырамыз  1-4 ішке айналдырамыз  9.Б.қ қол белде  1.оң аяқ  2.сол аяқ  3.екі аяқ 1,2 | **13-15 мин**  1 мин  30 сек  3 мин  3 мин  8мин  6-8 рет  6-8 рет  6-8 рет  6-8 рет  6-8 рет  6-8 рет  6-8 рет  6-8 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 ұстау  Дұрыс жасау  Дұрыс айналдыру  Денені түзу ұстау  Аяққа тигізу  Дұрыс айналдыру  Секіріп жасау |
| **ІІ**  **25 мин** | Баскетбол.  Бекіту.Негізгі әдістерді қолдану техникасы  -Түсіндіру  -Көрсету  -Істеп көру    Ереже бойынша баскетбол ойнау | 16 мин  2мин  2мин  2мин  2мин  2мин  2мин  2мин  10 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 алу  Қорытындылау.  Бағалау.  Үй тапсырма. | 30сек  2мин  1мин  1мин  30сек | Бір қатарға.  Дұрыс тыныс алуын қадағалау.  Кемшіліктерді айту  Баға қою  Отырып тұру 10 рет |