**Сынып: өткізілген күн;**

**Сабақтын тақырыбы:** Кіші допты қашыққа лақтыру.

**Сабақ мақсаты:**

**а)Білімділік**: Сыныптағы оқушылардың қимыл-қозғалысы мен икемділігін анықтау.

**ә) Дамытушылық**: Оқушылардың мергендігін арттыру.

**б) Тәрбиелік**: Оқушыларды ұйымшылдыққа,тез, ширақ қимылдауға тәрбиелеу.

**Сабақтың типі:** Жаңа сабақты меңгеру.

**Өткізілетін орын**: спорт алаңы ( спорт зал )

**Өткізілетін уақыт:** 45 минут

**Құрал-жабдықтар:** Жалауша, ысқырық,белгілер, ұзындықты өлшейтін құрал.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Бөлімі  |  **Сабақ барасы** | **Уақыт****мөлшері** | **Ұйымдастыру кезеңі** |
|  | Дайындық бөлімі:Оқушыларды сапқа тұрғызып, кезекшіденмәлімет алып,сәлемдесу.Сынып сап түзе ! Тік тұрындар !Оқушыларды түгендеуОрында оңға,солға, кері бұрылужаттығуларын орындатуБір саппен қолды жоғары көтеріп, аяқтың ұшымен жүреміз.Қолды белге қойып,өкшемен жүреміз.Жартылай және толық отырып жүреміз.Отырып секіреміз.Оң және сол қырымен қолды алға және артқа айналдырып жүгіреміз.Тізені көтеріп жүгіреміз.Аяқты артқа сермеп жүгіреміз.Залды 2-3 рет жылдам жүгіру.Тыныс алу жүйесін қалпына келтіру.Жалпы дамыту жаттығуларын орындатуНегізгі бөлім:Кіші допты қашықтыққа лақтыру**Оқушыларды қатарға тұрғызу**.Жаңа сабақпен таныстыру.Оқушылар кезекпен 2 реттен қашықтыққа кіші допты лақтырады.Әр оқушының көрсеткішін мұғалім өзіне жазып алып,соған қарап бағаланады.Әр оқушының қабілетіне қарап нұсқау беріп отыруы тиіс.Бұл сабақ барысында оқушыларды бір қатарға тұрғызып, оқушыларды кезектестіріп,кіші допты қашықтыққа лақтыртуҚорытынды бөлім:Оқушыларды қатарға тұрғызуЖаңа сабақты пысықтауОқушыларға жетістіктерімен,кемшіліктерін айтып түсіндіруОқушыларды бағалауҮйге тапсырма беру | 10-15 мин20-25 мин4-5 мин | Оқушылардың спорттықкиіміне көңіл бөлу.Денені тік ұстап,түзу жүру керекБір қалыпты жүргіруЕркін дем алу,шығаруЖаттығуларды дұрыс әрі нақты жасау керек.Жаттығудың орындалубарысын қадағалауЖаттығуды екі рет қайталаймызЖаттығуларды мұғалімнің айтып түсіндіруі бойынша дұрыс жасау керек.Доп лақтыру кезінде қауіпсіздік ережесінсақтауМұғалімнің рұқсатынсыздопты нысанаға лақтармауӘр оқушының қабілетіне қарап нұсқау беріп отыру.Үйде өз еріктеріңмен доп лақтыру жаттығуларын орындау |