**Сабақ жоспары 7**

Сабақтың тақырыбы: «Аттап өту» тәсілімен биіктікке секіру.

Сабақтың мақсаты: а) білімділік: берілген тақырыпты меңгеру

ә) тәрбиелік: салауатты өмір салтына тәрбиелеу, спортқа баулу

б) дамытушылық:жылдамдық, икемділік, төзімділік, ептілік

Өтілетін күні: .

Өтілетін уақыты:

Сыныбы: 11

Қажетті жабдықтар: Ысқырық,Секундамер,Доп,Жалауша.

**Сабақтың барысы мен мазмұны**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | **Сабақтың мазмұны** | **Өтілетін уақыты** | **Методикалық нұсқаулар** |
| **Сабақтың барысы** | 1.Сапты түзе, тік тұр, санақ санын сана. Физорогтың баяндамасын қабылдау, сәлемдесу. Журнал бойынша тексеру. Спорт формаларын тексеру. Үй тапсырмасын орындағанын, орындамағанын білу, жаңа сабақтың мақсатын, мазмұнын түсіндіру. Бір орында оңға, солға және кері айналу әдістері. 1 сапқ және 2 қатарға тұрғызу. Алаңда әлде залда айнала жүгірткізу. | 3 мин | Сабақты уақытылы бастау  Форма кимеген оқушыларға ескерту жасау.Тексеру кезінде сөйлеспеу. Бұрылған кезде қолды жанына қою. Қолды көкірек тұсына қою қимылы. |
| **Дайындық бөлім** | 2. №1 Спорт жайда және спорт алаңында айналып жүгіру. (2-4 айналым) сапқа тұрғызып арнайы жеңіл атлетикалық жаттығу жасау.  1. Қатты жүгіру 1-2 мәрте қолды көкірек тұсына қойып, тізені алға жеткізу арқылы жүгіру, оң және сол жақпен аяқты айқастыра жүгіру.  2.Қолды артқа қойып аяқты артқа жартылай бүгу арқылы жүгіру және т.б жаттығулар жасату. Бір орында тұрып жаттығу жасау.  1. аяқты иықтың тұсына қойып, қолымызды белге ұстап 1-2 дегенде басты оңға 3-4 дегенде солға айналдырамыз.  2. Қолды белге қойып, бір дегенде оң аяққа екі дегенде ортаға, үш дегенде сол аяққа, төрт дегенде қолды белге. | 12 мин | Жүгіру кезінде арнайы жаттығуларды толығымен орындату.Қолды белден алмау. Аяқтың ұшымен жүгіру. Аяқты лақтыру кезінде тізені бүкпеу. Жаттығу кезінде қателіктерді ескерту. Арнайы мойын еттеріне жаттығулар жасату. |
| **Негізгі бөлім** | 1.Оқушыларды қатарға тұғызып биіктіктен аттап өту тәсілін көрсетіп түсіндіру.  2.Аяқты тіреп күш алатын аяқты анытап алу.  3Аттап биіктікке секірудің түрлері.1.екпіндей жүгіру.2.серпілу.3.кедергіден асу.4.жерге түсу.  4.Секіруге арналған екі баған арасындағы ота тұсты белгілеп алу қажет. | 20 минут | Оқушылардың ептілігін, икемділігін, төзімділігін дамыту. Ойын тәсілдерін дұрыс түсіндіру. |
| **Қорытынды** | Сапқа тұрғызу. Кеткен қателіктерді түсіндіру. Бір минут ентікпелерін басу. Сабақты қорыту. Үйге тапсырма беру және оны орындау. Сабаққа жақсы ынталы қатысқан оқушыларға баға қою. | 5 минут | Үй тапсырмасын толық орындату. Сабақтан кешікпеу, форма алып келу. |