***A. Құнaнбaев aтындaғы №6 жaлпы ортa білім беретін мектебі***

Ашық сабақ

***Тaқырыбы:*** **Допты жоғары лақтыру**

***Пән мұғaлімі:* Мaғaуов Е.A**

***Сыныбы:* 4 «А»**

******

***2017-2018 оқу жылы***

***Өткізілетін күні*** : 07.02.2018  ***Сынып*** : 4 А

***Өткізілетін орны*** : спорт зал ***Уақыты :*** 40 мин.

IІІ - тоқсан.

***Сабақтың тақырыбы:*** Допты жоғары лақтыру

***Сабақтын мақсаты :***  Допты қағып алуды және беруді үйрету. Допты 0олда игеруді жетілдіру. Оқушының қозғалыс қызыметінің тәсілдерін дамыту. Шапшаңдық, жылдамдық сапаларын дамыту.

***Қолданатын спорт құралдары***: ысқырық, волейбол доптар

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Сабақтың мазмұны . Жаттығулар.** | **Уақыты:** | **Әдістемелік нұсқаулар** |
| **1** | Кіріспе-дайындық бөлімі Сапқа тұрғызу.  Рапорт тапсыртқызу.  Сабақтың мақсатың түсіндіру.  Саптағы жаттығулар:  Оңға,солға, айналып бұрылу.  Секіріп бұрылу.  Жүру: аяқтың үшімен,өкшемен,аяқтың ішкі жағымен, сыртқы жағымен.  Жүгіру:  Арнайы жүгіріс жаттығулар жасау.  Тізені көтеріп жүгіру  Аяқты артқа лақтырып жүгіру  Түзу аяқты алға лақтырып жүгіру  Оң жағымен жүгіру  Сол жағымен жүгіру  Жылдам жүгіру  Жалпы дамыту жаттығулар бір орында жасау  - Ж.Б : аяқты ашып , қол белде.  1-4 басты оң жаққа айналдыру  1-4 басты сол жаққа айналдыру  - Ж.Б : аяқты ашып , қолды бүгіп кеуде алдында ұстау.  1,2: қолды түзетіп оң жаққа бұрылу  3,4: қолды түзетіп сол жаққа бұрылу  - Ж.Б : аяқты ашып , қол белде.  1-4 денені оң жаққа айналдыру  1-4 денені сол жаққа айналдыру  - Ж.Б: аяқты ашып , қол белде.  1. оң аяққа еңкею  2. екі аяқтың ортасына еңкею  3. сол аяққа еңкею  4. Ж.Б.  - Ж.Б: аяқты аласа ашып , қол белде  1-3 оң аяққа отыру  4. Ж.Б. | **12 мин** | Спорт.киіміне назар аудару.  Бір адамдай істеу.  Арқаны түзу ұстау.  Саптан шықпай бір қалпы жүг  Арқаны түзу ұстау  Құлыпты ашпай қолды түзету  Әр қадамға бір айналдыру  Әр қадамға бір сермеу |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Негізгі бөлім Допты жоғары лақтыру  Оқушыларды екі топқа бөліп доппен қозғалыс жаттығуларын ұйымдастыру   * допты кеудеден екі қолмен лақтыруды жетілдіру. Кеуде тұстан қолды жаза сілтеп лақтырады; * Допты бір қолмен беру Доп берудің едәуір күрделі түрі. Допты бір қолмен иықтан беру;   Жаттығуларды бірнеше мәрте қайталау  Екі топты допты беру тәсілдері арқылы жарыстыру | **25 мин** | Алақан мен саусақтарды допқа тигізіп беру.  Допты екі қолмен ұстау кезінде қолды алға созып, алақанда ұшып келе жатқан допты қарсы бағыттау керек.  Жаттығуларды қатесіз дұрыс орындау шарт |
| Қорытынды бөлім Оқушыларды саппен жүргізіп, терең тыныс алуын реттеу жаттығуларын жасау. Жоспарланған тақырыпты орындап, сабақты қортындылау. Журналға, күнделікке баға қою. | **3 мин** | Кездескен қателіктерге талдау жасау.  Спорт зал ішінен саппен шығып кету. |