***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 бөліміСапқа 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 жүгіруЖылдам жүгіруЖалпы 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 бұрылу3,4: қолды түзетіп сол жаққа бұрылу - Ж.Б : аяқты ашып , қол белде.1-4 денені оң жаққа айналдыру1-4 денені сол жаққа айналдыру - Ж.Б: аяқты ашып , қол белде. 1. оң аяққа еңкею2. екі аяқтың ортасына еңкею3. сол аяққа еңкею4. Ж.Б. - Ж.Б: аяқты аласа ашып , қол белде1-3 оң аяққа отыру4. Ж.Б. | **12 мин** | Спорт.киіміне назар аудару.Бір адамдай істеу.Арқаны түзу ұстау.Саптан шықпай бір қалпы жүгАрқаны түзу ұстауҚұлыпты ашпай қолды түзетуӘр қадамға бір айналдыруӘр қадамға бір сермеу |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Негізгі бөлім Допты жоғары лақтыруОқушыларды екі топқа бөліп доппен қозғалыс жаттығуларын ұйымдастыру* допты кеудеден екі қолмен лақтыруды жетілдіру. Кеуде тұстан қолды жаза сілтеп лақтырады;
* Допты бір қолмен беруДоп 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 бөлімОқушыларды 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. |