**Тақырыбы : Саптық жаттығулар.**

**Мақсаты**: оқушылардың дене бойындағы күшін, жылдамдылығын,

шыдамдылық қасиеттерін арттыру және дамыту.

**Сабаққа қажетті құралдар :**уақыт өлшегіш,жалаушалар**.**

**Сабақ кезеңдері**

**Сабақтың мазмұны**

**Әдістемелік нұсқаулар**

**Кіріспе бөлімі**

Сапқа тұрғызу.Сәлемдесу.

Оқушыларды түгелдеу.

Сабақтың тақырыбымен,мақсатымн таныстыру.

Оқушылардың денсаулығына көңіл аударып,спорттық киімдерін тексеру.

**Дайындық бөлімі**

Саптағы бұрылу жаттығулары.

-Алаңды айналып жүру.

-Қолды көтеріп ,аяқтың ұшымен жүру.

-Қолды желкеге қойып өкшемен жүру.

-Қолды белге қойып,табанның сыртқы жағымен жүру.

-Қолды белг қойып:табанның ішкі жағымен жүру.

Жүгіру.

-Тізені көтере жүгіру.

-Өкшені артқа көтере жүгіру.

-Сол жақ иықты алға қойып,адымдап жүгіру.

-Оң жақ иықты алға қойып,адымдап жүгіру.

-Қолды айналдырып,тізені бүгіп секіріп жүгіру.

Жай жүріс.

Демді қалпына келтіру.

**Жалпы даму жаттығулары.**

1.Б.қ.Қолды белге қойып,басты оңға 4 рет,солға 4 рет айналдыру.

2.Б.қ.Екі қолды иыққа қойып,иықты алға 4 рет,артқа 4 рет

Айналдыру.

3.Қолды артқа сермеу,1-2 оң қол жоғарда,3-4 сол қол жоғарда.

4.Екі қолды алға бүгіп ұстап 1-2 артқа екі қолды сермеу,3-4 екі қолды жазып сермеу.

5.Екі қолды белге ұстап,1-2 белді оңға айналдыру,5-8 белді солға айналдыру.

6.Б.қ.Қолды белге ұстап,1-3 оң қолдыжоғары көтеріп солға қисаю,4-Б.қ. Дәл солай –оңға қарай.

7.1-қолды жоғары көтеріп артқа шалқаю,2-алға еңкею,3-қолды алға созып отыру,4-Б.қ.

8.Қолды белге қойып,аяқты алшақ ұстап 1-оң аяққа отыру,2-Б.қ..3-сол аяққа отыру,4-Б.қ.

Қолды жоғарда түзу ұстап,денені тік ұстауарын қадағалау.

Қолдың дұрыс қимылына көңіл бөлу: тізені жоғары көтеру,аяқтытізеден бүге артқа лақтыру.

Қолдарын тік ұстауды қадағалау.

Екі аяқты иықтың деңейінде ұстау қажет.

Қолды тік ұстап,аяқтарын бүкпеуін қадағалау.

Жаттығудың дұрыс орындалуын қадағалау.

**Негізгі бөлім**

**Сапқа тұру**

-Төменгі «сөреден» қысқа қашықтыққа жүгіру әдістері(мұғалімнің көрсетуімен)

-Жүгірудегі үш бұйрықты түсіну.

-Жүгіру ережелері және «мәреден» өту.

«Сөреден» шығу әдісін бірнеше рет қайталау.

Дұрыс жүгіруін және «мәреден» өтуін бақылау.

**Қорытынды бөлім**

**-**Оқушылардың дем алысын қалыпқа келтіру.

-Сабақты қорытындылап,үйге тапсырма беру.

Мұрынмен дем алып,

ауыздан дем шығару.

Бағалау,ескертулер беру.