**Тақырыбы*: Ұлттық ойын. Асық ату.*  Сабақтың мақсаты*:*** *1.Асық атудың ережелері мен әдіс-тәсілдерін үйрету.*

 2.*Балалардың ептіліктілігін,икемділігін,мергендіктерін дамыту.*

 3.*Ұлтжандылыққа,Отанын, спортты сүюге тәрбиелеу.*

**Өткізілетін орын:** *спорт зал.*

**Құралдар:***Асықтар,жалауша.*

**Өтетін күні**:13.01.2013ж**. Уақыты**:11:45 **Сыныбы**:5 «А»

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Сабақтың мазмұны** | **Уақыт** | **Әдістемелік ескертулер мен нұсқаулар** |
| **1. Дайындық кезеңі.**1.*Сапқа тұру.**2.Кезекшінің мәліметін тыңдау.**3.Амандасу.**4.Сабақтың тақырыбын хабарлау.**5.Саптағы жаттығулар.**6.Жүгіру.**7.Дем басу жаттығулар.**Орындағы бұрылыстар:оңға,солға,артқа бұрылу.**Жалпы дамыту жаттығуларын қозғалыста**жасату.**а )Жүрудің түрлері:аяқтың ұшымен,өкше-**мен,аяқтың сыртымен,ішімен,отырып жүру.**б)Жүгірудің түрлері:тізені бүкпей, аяқты* *артқа лақтыра, тізені жоғары көтере, биіктікке секіріп,адымдап,оң жақ бүйірмен,сол жақ бүйірмен,оң аяқпен,сол**аяқпен,жеңіл жүгіру.***2. Негізгі бөлім.** *Ату түрлері:Ұра ату-шеңбердің сыртында тұрып ату.Қыңқайта ату-егер асық шеңбер сызығынан едәуір алыс жатса,оны алыстан көздеп атпай,қыңқайып жайпай ату.Бұл үшін ойыншы бір аяғын шеңбер сызығы үстіне қойып,екінші аяғын өзінің қалауынша қадап асық бүйірінен,Яғни орталық арқылы атудан гөрі ең қысқа аралықтан атып түсіретіндей әдіспен атылады.Қадап ату-асық шеңбер сызығынан бір метрдей ары жатпаса,оны қадап атады.Төрден ату-асық шеңбер сызығынан 40см-ден ары жатпаса немесе шеңбердің үстінде жатса,ал сақа шеңбер ішінде болса,төрден атады.Шертіп ату-жоғарыдағы ату тәсілдердің қайсыбіреулерінен кейін бар асқтар атылып алынып,ал сақа ату алаңында қандайда бір асыққа,ханға немесе шеңбер ортасына жақын қалса,осы тәсіл қолданылады*. **3. Қорытынды.**1*.Сапқа тұру.**2.Сабақты қорытындылау.*3.*Үйге тапсырма.* | *5мин.**2 рет**2рет**5мин.**6мин.**6мин.**6мин.**6мин.**5мин.* | *Оқушылардың сабаққа дайындықтарын қадағалау.Денені тік ұстап,түзу тұру.**Спорттық киімдеріне көңіл бөлу.* *Бұрылу жаттығуын дұрыс орындалуына мән беру.**Аяқтың ұшымен жүргенде қолды жоғары көтеру,өкшемен**жүргенде қолды желкеде ұстау,аяқтың сыртымен,ішімен* *жүргенде қолды жанында созып ұстау.Дем алғанда екі қолды жоғары көтеріп,демді мұрынмен алып,ауыздан шығару,денені тік ұстау.**Ойын қарсы жақта бірде-бір асық қалғанша ойнала береді.Егерде келісілген уақытта бір де бір топ жеңіске жетпесе ойын тоқтатылады да жеңіс атып алынған асық санына қарай анықталады.*http://asyq.kz/wp-content/uploads/2013/05/d47aGOqcZ8KBur1xypoJY8KeTC8vaU-150x150.jpg*Жетістіктері мен кемшіліктерін айту,**баға беру.**Асық ату түрлерін қайталау.* |