8 сынып 45 минут

**Дене шынықтыру сабағы**

**Күні:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**.

Сабақ өткізілетін орын: спортзал.

Сабақтын түрі – спорттық ойын

**Сабақ тақырыбы:** Допты төменнен және жоғарыдан қабылдау.

**Сабақ мақсаты:**

1.Допты екі қолмен төменнен және жоғарыдан қабылдау әдісін үйрету.

2.Жылдамдықпен ептілікті тәрбиелеу

3.Жолдастыққа тәрбиелеу

**Қолданылатын құрал жабдықтар:** Доп, сықырғыш, тор, секіргіш, конустар.

Сабақтың барысы:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Саб.**  **бөл.** | **Сабақтың мазмұны** | **Уақыт мөлшері** | **Әдістемелік нұсқау** |
| **I.** | **Дайындық бөлім** | 12-15 мин |  |
|  | 1.Сапқа тұрғызу .  Рапорт.  Амандасу.  Сабақ мақсатымен таныстыру.  2.Саптық жаттығулар.  - Түзел. Тік тұр.  - оңға, солға, айнал!  3.Жүру жаттығулары:  -аяқтың ұшымен, екі қол жоғарыда;  -қолды желкеге қойып, өкшемен жүру;  - жартылай тізені бүгіп жүру,қол белде;  - спорттық жүріспен жүру.  4.Бір қалыпты жүгіру.  - жыланша жүгіру;  - тізені жоғары көтеріп жүгіру;  -өкшені артқа лақтырып жүгіру;  -тордын бойымен қолды жоғары көтеріп секіре қозғалу  - арқамен артқа қарап жүгіру;  - демді қалпына келтіру.  Бір лектен екі лекке бөліну.  -конустар арқылы алға , артқа ,қозала жүру  - жыланша конустарды қозғала жүру.  Бір лектен екі лекке бөліну.  Топты қарама –қарсы бұру. | 30 сек  30 сек  30 сек  2 мин.  2 мин.  30 сек. | Топ түзел, тік тұр.  Қолды түзу ұстау.  Денені тік ұстау.  Шапшаң жүру.  Демге көңіл беру.  Қол жоғарыда- дем алып, төменде-дем шығару. |
|  | ЖДЖ кешені.  1. Б.қ. – қолды «құлып» түрінде жоғары көтеріп ұстау. Әр қадамда тік қолдарды артқа қарай жіберу.  2. Б.қ. қолдарды кеуде алдында шынтақта бүгу 1-2 – бүгілген қолдарды арт жаққа жіберу  5-6 – 1-2 қайталау  7-8 – 3-4 қайталау, бірақ оң жаққа.  3. Б.қ. – оң қол жоғары, сол қол төмен ұстау. Тік қолдарды артқа қарай жіберу.  4. Б.қ. – қолды алда жіберу. Саусақтарды бүгу – жазу.  5. Б.қ. – қолды екі жаққа жіберу.  1-4 – қол білезігінде айналма қозғалыстар, ішке қарай.  5-8 – шынтақ буынында қайталау 9-12 – иық буынында қайталу  13-24 – қайталау, сыртқа қарай.  6. Б.қ. – оң қол жоғары, сол қол белінде ұстау.  1-2 – оңға еңкею  3-4 – солға еңкею.  7. Б.қ. – қолды беліне ұстау.  1-3 – алдына қарай еңкею  4 – негізгі тұрыс.  8. Б.қ. – қолды бас арқа ұстау, отырып – тұру.  9. БҚ екі қолды жоғары созып, алға еңкейіп қолымызды жерге тигіземіз. | 4 мин.  5-6 рет  5-6 рет  5-6 рет  30 сек.  5-6 рет  5-6 рет  10- рет  6-8 рет | Қозғалысты жеке түрдегі тәсілмен.  Арқа түзу, басты көтеру. Орташа ырғақ, дем алу еркін.  Арқа түзу, басты көтеру. Орташа ырғақ, дем алу еркін.  Қол білезігін жұдырыққа жинау. Арқа түзу, басты көтеру. Дем алу еркін, орташа ырғақ.  Орташа ырғақ, дем алу еркін. Арқа түзу басты көтеру.  Аяқтарының түзу көтерілуін қадағалау |
| **II.** | **Негізгі бөлім** | 25 мин. |  |
|  | Доппен арналған жаттығулар.  1.Допты екі қолмен бастан асыра лақтыру.  2.Допты иық үстінен бір қолмен лақтыру.  3.Допты екі қолмен ұстап ,жоғарыдан еденге ұру.  4.Допты бір қолмен( оң- сол) жоғарыдан еденге ұру.  5.Допты екі қолмен кеудеден беру.  6.Допты секіріп еденге соғып беру.  **Допты төменнен қабылдау әдісі.**  1.Серігі лақтырған допты астынан қабылдау.  2.Аяққа арналған жаттығулар.  3.Алға жеткізбей лақтырған допты астынан қабылдау.  4.Оң- сол жаққа лақтырған допты төменнен қабылдау.  5.Допты төменнен өз үстіне қабылдау.  **Допты жоғарыдан беру.**  1.Серігі лақтырған допты жоғарыдан беру.  2.Допты өз үстінен бір рет беріп,өз жұбына беру.  3.Жұппен допты жоғарыдан беру.  4.Допты өз үстінен қабылдау.  5.Отырып қарсыласына допты беру.  6.Белгіленген орыннан шықпай допты төменнен ,жоғарыдан қабылдау.  **Екі жақты ойын.** |  | Түсіндіру.  Көрсету.  Аяқ, иық еденде бір сызық бойында, доп оң қолда болғанда сол аяқ алдында.  Дәл ортасынан соғу  Керек ара қашықтық 3-4 метр.  Айту.  Көрсету.  Допты қабылдау кезде оқушы дайын тұру керек.  Арқаны тік ұстау керек.  Доп қол жіліншегімен қабылданады.  Жұппен тұрып орындалады.    Ойын ережесі бойынша |
| **III** | **Қорытынды бөлім.**  1.Сапқа тұрғызу.  2.Сабаққа қорытынды жасау  3.Үйге тапсырма беру.  4.Ұйымдасқан түрде кешеннен шығару. | 5 мин. | Белсене қатысқан оқушыларды атап өту.  Баға қою |