Заводской орта мектебі

***Сабақтың тақырыбы: «Эстафеталық ойындар»***

Бастауыш сынып мұғалімі:

Малгаздарова Г. К

Сабақтың тақырыбы: «Эстафеталық ойындар»   
Мақсаты:   
1. Мақсаты: Оқушылардың денсаулығын, ой өрісін, икемділігін, шапшаңдылығын, қызығушылығын дамыту.   
Міндеттері:   
А) Білімділік – Оқушылардың эстафеталық ойындар туралы білімдерін жинақтау, бекіту.   
Б) Тәрбиелік – Оқушыларды жауапкершілікке, ұйымшылдыққа, салауатты өмірге тәрбиелеу.   
Сабақтың түрі - Жарыс сабақ.   
Сабақтың әдісі - Түсіндіру, сұрақ - жауап, машықтық, топпен жұмыс, ойын.   
Құрал - жабдықтар: ысқырық, уақыт өлшегіш, әр түрлі таяқшалар, баскетбол доптары, кедергілер.   
Өтетін орны: Спорт зал.   
Сабақтың жоспары   
Кіріспе дайындық бөлімі (15 мин)   
Негізгі бөлім (25мин)   
Қорытынды бөлім (5 мин)   
Сабақтың барысы   
1. Кіріспе дайындық бөлімі   
1. Сапқа тұру. Сәлемдесу. Сабақтың мақсатын түсіндіру. Саптағы жаттығулар. Оңға! Солға! Айнал! (Нұсқау: Оқушылардың дайындығына спорт киіміне көңіл бөлу және қауіпсіздік ережелерімен таныстыру.)   
2. 1 Жүріспен орындалатын жаттығулар:   
а) қарқынды өзгерте отырып, кең адымдап жүру;   
ә) қолмен және кеудемен қарапайым қимыл жасап жүру.;   
б) қолмен аяқтың ұшынан ұстап отырып, төмен еңкейіп, аяқты тура ұстап жүру;   
в) қолды сермеп, алға қарай және бір жақ бүйірге қарай, кең адымдап жүру.;   
(Нұсқау: Басты, денені, қолды түзу ұстап жүрулерін қадағалау).   
2. 2 Жүгіруде орындалатын жаттығулар:   
а) Бір қалыпты баяу жүгіру.   
ә) әр адымда секіре жүгіру.(бір аяқпен секіру)   
б) артпен шегіншектей жүгіру.   
в) торға екі адым жасай жүгіру.(ара қашықтық сақтау)   
г) қолды желкеге қойып, оң, сол бүйірмен жүгіру.   
ғ) қолды алдыға созып, тізені алақанға тигізіп жүгіру.   
д) алақанды артқа ұстап, өкшені артқа лақтыра жүгіру.   
е) жүріс пен демалысты қалпына келтіру.   
(Нұсқау: Денені тік, қолдарын дұрыс қойып ұстауларын, дұрыс демалуын қадағалау).   
Негізгі бөлімі 25 - 30минут   
Сыныпты сапқа тұрғызып, саналу арқылы екі топқа бөлу.

1. Ұйымдастыру   
Қызықты эстафета   
Әр командадан бір-бір оқушы ортаға шығады. Олар сол аяғын артына бүгіп, аяғының мойынынан ұстап алады да, межелі жерге дейін сығар аяқтап секіріп барып, қайта келгенде жүгіріп жарысып келеді де, саптың соңына тұрады, келесі бала ойынды жалғастырады.   
Доппен жарыс   
Бірінші бала екі баскетбол добын қолтығына қысып алып, межеге жүгіріп барады да, бір допты қалдырып, екінші допты келесі ойыншыға әкеліп береді. Келесі ойыншы бір доппен барып, екінші допты ала келеді. Ойын осылай жалғаса береді.   
Сыңар аяқ ойыны   
Екі команда ойыншылары бір-бірден шығып, сыңар аяқпен шеңберден бірін-бірі итеріп шығару.   
Таяқща және секіртпемен секіру ойыны   
Бірінші ойыншы қолына таяқша алып, залдың ортасында жатқан секіртпеге дейін жүгіріп барып, таяқшаны қойп, серітпемен секіріп межені айналып сол жерге дейін келіп, секіртпені тастап, таяқшаны алып келесі балаға береді. Ойын осылай жалғаса береді.   
Бір-бірінің үстінен секіру ойыны   
Сапта тұрған балалардың барлығы еңкеійп отырады да, соңғы бала олардың үстінен аттап-секіріп, алдына келіп отыра қалады. Қалған ойыншылар да осылай жалғастырады. Қай команда межеге бірінші жетеді, сол команда жеңеді.   
Кім жылдам ойыны.   
Ойыншылар допты ұстап кедергілер арасымен жүгіріп, белгіленген межеге допты апарып қойып жүгіріп келу, келесі ойыншы допты алып келеді т. с. с. ойын бастаушы допты алып келіп допты жоғары көтереді.(Нұсқау: Кедергілер арасымен жүгіру.)   
Негізгі эстафеталық ойын   
Бұл ойынға әр командадан үш ойыншыдан шығады. Залдың екі жағында тұрып, бір-бірден залды айналып жүгіріп, келесі ойыншыға таяқшаны береді. Қай команда этафетаны бұрын аяқтайды, сол команда жеңіске жетеді.   
Қорытынды   
Жақсы қатысқан оқушыларды құттықтап, тиісті бағаларын қою





