Сабақтың тақырыбы:Допты алып жүріп, екі қадам жасап торға салу.

Сабақтың мақсаты:Білімділігі: Оқушылардың тақырып бойынша білімдерін жетілдіріп, допты алып жүріп , торға салу әдіс -тәсілдерін көрсету,үйрету.

Дамытушылық: Оқушылардың бір ортақ мақсатқа жұмыла білуге, күш,

ептілікке, шыдамдылыққа баулу.

Тәрбиелік: Оқушыларды берілген тапсырманы ұқыпты өз мәнінде

жасауға, салауатты өмірге тәрбиелеу.

Өткізілетін орны: Спорт зал.

Қолданылатын құрал- жабдықтар:Баскетбол добы, ысқырық, секундомер.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Сабақтың мазмұны | жаттығу мөлшері | Әдістемелік нұсқаулар |
| 1.  2.  3. | Дайындық бөлімі  Оқушыларды бір қатарға сапқа тұрғызу.  а)cәлемдесу.  б)Сабақтың тақырыбымен мақсатын ,баяндау.  Сап жаттығуларға оңға, солға , кері бұрылу.  Қозғалыс кезінде орындалатын жаттығулар.  а) Қолдар желкеде өкшемен жүру.  ә) Қолдар жоғарыда аяқтың ұшымен жүру.  б)Қол белде табанның сыртқы қырымен жүру.  в)Қол белде табанның ішкі қырымен жүру.  г) Қол белде жартылай отырып жүру.  в)Толық отырып жүру | 10-15мин  2 мин | Сап ережелерін сақтауды қадағалау. Тыныштық сақтау.  Әр жаттығуды орындау жиілігі жоғары болу керек.  Қолмен аяқ үйлесімді болуын қадағалау. |
| 4. | Жеңіл жүгіріс. | 3мин |  |
|  | Жүгіру кезінде орындалатын жаттығулар.  1)Оң жақ бүйірмен тіркесе адыммен жүгіру.  2) Сол жақ бүйірмен тіркесе адыммен жүгіру,  3)Екі қолдар алда тізені шапшаң көтеріп жүгіру  4)Өкшені лақтырып жүгіру.  5)Артпен алдыға жүгіру  6)Жылдамдықты асырып жүгіру  7)Жай жүріс , терең дем алу. Дем шығару жаттығулары. |  | Ара қашықтықты сақтау.  Жаттығуларды біркелкі жасау.  Барынша тыныс алу. |
| 5. | Жалпы дамыту жаттығулар.  1)Екі қол алдыға созып жоғары, төмен түсіру.  1-қол алда,2-жоғарыда ,3-төменде,4-қол жанда.  2) Екі қол иықта қолды артқа , алға айлантыру.1-2 алдыға,3-4 артқа  3) Қол кеуде алдында оң , солға созу.1-2оңға, 3-4солға.  4) Оң қол жоғарыда сол қол белде бүгілу.  5) Екі қол белде оңға, солға бұрылу.`1-2 оңға ,3-4 солға.  6)Қолдар белде .  1,2,3 еденге тигіземіз 4 қолдар белде тұрамыз.  7)Қолдар жоғарыда. 1-қолдар жоғарыда,2- еңкейеміз, 3-отырамыз, 4-тұрамыз.  8) Бір орында секіреміз.1-дегенде аяқтарды ашамыз, қолдарды жанға созамыз,2-дегенде қолдар жоғарыда аяғымызды  қосамыз,3-дегенде қолдар жанда , аяғымызды ашамыз,4-дегенде қолдар жанда аяқтарымыз бірге.  9)Бір орында жүру. | 5мин  6-8рет  6-8рет  6-8рет  6-8рет  6-8рет  6-8рет  6-8рет  6-8рет  6-8рет | Әр жаттығуды талапқа сай орындау керек.  Қолдарды бүкпей дұрыс ұстауларын қадағалау.  Дізелерін бүкпей дұрыс ұстауларын қадағалау  Қолмен аяқ үйлесімді болуын қадағалау.  Қолмен аяқ үйлесімді болу керек. |
|  | Негізгі бөлім. | 25-28 мин |  |
|  | Сабақтың тақырыбы:Допты алып  жүріп,екі қадам жасап торға салу.  1)Допты оң жақтан екі қадам  жасап торға салу.  2)Допты сол жақтан екі қадам  жасап торға салу.  3)Допты орыннан екі қолмен  торға лақтыру  Оқушыларға тапсырманы  орындату  Оқушыларды сапқа  қойып,кім көп себетке допты түсіреді ойыны  Оқушыларды топқа бөліу,командалық ойын. |  | Қауіпсіздік ережесін есте сақтау  Арақашықтықты сақтауды қадағалау.  Допты дұрыс алып жүрулерін қадағалау.  Адым жасағанда қателік жібермеулерін қадағалау.  Ойын кезінде қауіпсіздік ережесін сақтау. |
|  | Қорытынды бөлім  1.Сапқа тұрғызып, дене қызуын қалпына келтіру жаттығуларын орындату.  2.Сабақты қорыту.Баға қою.  3.Үй тапсырмасын беру. | 3 мин | Оқушылардың қателіктерін ескерту, жақсы орындаған оқушыларды атап өту. | |

Пайдаланған әдебиеттер: «Алматы» 2003 ж ,Дене тәрбиесі Астана 2013 ,Озық тәжірибе 2013ж (10-11)саны , ғаламтур «Білімдер сайты»